



**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN BERBASIS PERMAINAN
TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

Agus Santosa¹, Muchamad Ishak²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Pasundan Cimahi

¹Email: *agussantosa13@gmail.com*

²Email: *muchamadishak11@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai apakah metode pembelajaran berbasis permainan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen sebanyak 20 orang siswa putra kelas XI Mia 1 dan 2 di SMA YWKA Kota Bandung, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel proporsional. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* ke gawang dengan penelitian dua bulan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai pengaruh metode pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola, maka penulis mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut : (1) Metode pembelajaran berbasis permainan memiliki peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola, (2) Pembelajaran tanpa berbasis permainan memiliki peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola, (3) Metode pembelajaran berbasis permainan memiliki peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok pembelajaran tanpa berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Kata Kunci : Metode Pembelajaran Berbasis Permainan, *Shooting*, dan Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh seorang penjaga gawang. Kedua regu selain menjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan kedalam gawang lawannya. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). hampir semua permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya



lebih kurang berbanding tiga dengan empat, panjang 90 m sampai 120 m dan lebar 45 m sampai 90m.

Permainan ini telah berkembang dari dimensi lalu, masa kini dan akan terus berkembang sebagai fenomena keolahragaan yang telah berhasil menarik perhatian masyarakat untuk berbagai tujuan, mungkin untuk tujuan dan kepentingan peningkatan kebugaran, pemenuhan kebugaran rekreasi, peningkatan prestasi, sekaligus pemenuhan kebutuhan ekonomi, prestise, dan lain-lain.

Sampai saat ini, olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh semua kalangan, baik tua maupun muda, putera maupun puteri, baik di daerah maupun perkotaan bahkan sampai kepedesaan.

Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penggunaan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antar pemain. Untuk mencapai tujuan dari permainan sepakbola, maka diperlukan penguasaan teknik yang baik, teknik dasar permainan sepakbola harus dilatih secara sistematis, terarah dan berulang-ulang agar dapat dikuasai oleh setiap pemain dan menghasilkan kualitas teknik yang baik, salah satu tekniknya adalah teknik menendang (*shooting*).

Peranan teknik menendang (*shooting*) dalam permainan sepakbola, sebuah blog Penjasorkes SMA Negeri 26 Bandung (2012:5) mengatakan penguasaan keterampilan teknik dasar menendang bola bagi seorang pemain sepakbola adalah penting karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan. Tanpa penguasaan teknik bola yang memadai maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal. kemudian Tarigan (2001:58) menyatakan “Sekitar 80% terjadinya gol berasal dari tembakan.” Berdasarkan kedua paparan di atas peranan teknik menendang (*shooting*) dalam permainan sepakbola adalah sangatlah penting.

Penjas di sekolah diharapkan dapat membantu siswa aktif bergerak, meningkatkan kebugaran jasmani, berpikir kritis, pandai mengontrol emosi, dapat meningkatkan keterampilan sosial, dan melalui aktivitas pendidikan jasmani siswa dapat menyalurkan bakat dan hobi berolahraga bahkan dapat menjadi titik tolak untuk siswa berprestasi. Namun pada prakteknya, terhadap proses pembelajaran sepakbola, diketahui bahwa model pembelajaran yang diberikan guru membuat siswa terlihat kurang termotivasi dan kurang kreatif dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada pada saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, masih adanya kecenderungan terhadap pengekanan kebebasan siswa, masih ada guru yang mendominasi pembelajaran, sehingga siswa hanya berperan sebagai pelaksana terhadap apa yang



diperintahkan gurunya, dan siswa tidak mendapat kebebasan untuk mengekspresikan dirinya, sehingga guru menjadi pusat pembelajaran.

Terkait dengan hal tersebut, banyak yang harus diperhatikan dalam proses pembelajaran. Seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk membuat situasi pembelajaran yang menarik bagi siswa. Guru pendidikan jasmani harus membuat strategi belajar yang tepat dan sesuai dengan siswa agar tujuan pembelajaran yang disusun guru dapat tercapai. Dalam mengajarkan materi pendidikan jasmani, seorang guru harus bisa menyesuaikan materi sesuai dengan kondisi atau karakteristik siswa yang tentunya memiliki kekhasan yang beragam. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan mengembangkan kreativitas siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis permainan.

Menurut Wikipedia dalam blog Annisa Noor (2015:1) pembelajaran berbasis permainan adalah “Permainan yang didesain khusus untuk mengajar, menjelaskan konsep-konsep, menguatkan pengembangan, memahami suatu peristiwa sejarah atau budaya, atau memberi bantuan kepada orang-orang tersebut suatu keterampilan sebagaimana yang mereka mainkan.”

Kemudian *web game base learning* dalam blog Annisa Noor (2015:1) pembelajaran berbasis permainan didefinisikan sebagai :

Pembelajaran yang menggunakan latihan kompetitif, baik mempertandingkan peserta didik satu sama lain untuk membuat mereka menantang diri sendiri untuk memotivasi mereka belajar lebih baik. Banyak manfaat yang dapat diambil dari pembelajaran berbasis permainan untuk membentuk kemampuan peserta didik dalam berbagai aspek pembelajaran, mulai dari aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Pembelajaran berbasis permainan termasuk pembelajaran yang mengakomodasi semua teori belajar yang ada. Pembelajaran dengan permainan dapat digunakan secara umum, baik untuk teori behaviorisme, kognitivisme, maupun psikologi sosial, karena peserta didik merasa senang berpartisipasi aktif dalam permainan tersebut.

Atas dasar uraian di atas, maka sangat tepat jika guru memilih menggunakan permainan dalam proses pembelajaran yang dilakukannya. Melalui permainan diharapkan proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru bisa berlangsung dengan aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan. Salah satunya adalah permainan sepakbola.

Dengan demikian modifikasi permainan dapat dijadikan alternatif untuk memilih dan menarik minat dan motivasi siswa yang digunakan dalam mengajar kebugaran jasmani. Dengan temuan tersebut penulis mengajukan syarat agar siswa dapat memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru serta diharapkan agar guru mampu memberikan pembelajaran melalui pendekatan bermain dengan berbagai macam bentuk permainan yang mengarah pada pembelajaran.



Oleh karena itu atas dasar penjelasan latar belakang masalah di atas, penulis mengadakan penelitian tentang pengaruh metode pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara metode pembelajaran berbasis permainan dan tanpa berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. Berdasarkan tujuan penelitian, maka ini adalah eksperimen sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Arikunto (2002:4) sebagai berikut : “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang bisa mengganggu.”

Menurut Sugiyono (2012:2) bahwa : “Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Selanjutnya Sugiyono (2012:72) menambahkan bahwa : “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.”

Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa metode eksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel yang diselidiki untuk mendapatkan suatu hasil dari perlakuan kondisi tertentu. Suatu eksperimen yang mengandung upaya dalam mengungkapkan akibat dari suatu perlakuan tertentu dengan suatu perlakuan lainnya yang berbeda atau tanpa perlakuan dan biasanya terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Mia 1 dan 2 di SMA YWKA Bandung.

Pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel serta perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian. Dengan menggunakan sampling teknik proporsional, sampel yang digunakan adalah siswa kelas 1 dan 2 yang berpartisipasi aktif kedalam ekstrakurikuler sepakbola di SMA YWKA Bandung.

Tabel 1.

Perhitungan Sampel Teknik Proporsional

KELAS	JUMLAH	PROPORSIONAL	SAMPEL
XI MIA 1	33 Orang	$33/63 \times 20$	10
XI MIA 2	30 Orang	$30/63 \times 20$	10
	63 Orang		20



HASIL PENELITIAN

Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku

Langkah pertama yang penulis lakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh. Setelah data terkumpul penulis menghitung rata-rata (*average*) dan simpangan baku. Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat di lihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 2

Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Pembelajaran Berbasis Permainan	Tes Awal	10.7	2.83
	Tes Akhir	18.2	2.15
Pembelajaran Tanpa Berbasis Permainan	Tes Awal	10.2	2.82
	Tes Akhir	14.8	3.05

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil pada kelompok pembelajaran berbasis permainan memperoleh rata-rata tes awal sebesar 10.7 dan rata-rata tes akhir sebesar 18.2, simpangan baku tes awal sebesar 2.83 dan simpangan baku tes akhir sebesar 2.15. Sedangkan hasil pada kelompok pembelajaran tanpa berbasis permainan memperoleh rata-rata tes awal sebesar 10.2 dan rata-rata tes akhir sebesar 14.8, simpangan baku tes awal sebesar 2.82 dan simpangan baku tes akhir sebesar 3.05.

Hasil Pengujian Normalitas

Setelah diketahui hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku pada setiap variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan *liliefors*. Dalam hal ini ditetapkan penerimaan hipotesis nol yaitu : tidak ada perbedaan hasil antara pembelajaran berbasis permainan dan pembelajaran tanpa berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Menguji normalitas sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, dengan caranya membandingkan nilai L hitung (Lo) dan nilai kritis L yang diambil dari tabel uji lilefors.

Tabel 3

Hasil Perhitungan Uji Normalitas
Tes Awal dan Akhir Kelompok Metode Pembelajaran Berbasis Permainan
dan Tanpa Berbasis Permainan

Kelompok	Periode Tes	Lo Hitung	L Daftar 0.05 : 10	Hasil
Pembelajaran berbasis permainan	Tes awal	0.1743	0.258	Normal
	Tes akhir	0.1877	0.258	Normal
Pembelajaran tanpa berbasis permainan	Tes awal	0.1336	0.258	Normal
	Tes akhir	0.1776	0.258	Normal



Berdasarkan pada tabel 3 tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa: (1) Pada kelompok pembelajaran berbasis permainan, diperoleh L_o hitung tes awal sebesar 0.1743 dan diperoleh L_o hitung tes akhir sebesar 0.1877 dari perhitungan diketahui bahwa nilai L_o hitung untuk tes awal dan tes akhir tersebut lebih kecil dari L tabel 0.258, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi tes awal dan tes akhir kelompok pembelajaran berbasis permainan berdistribusi normal, (2) Pada kelompok pembelajaran tanpa berbasis permainan, diperoleh L_o hitung tes awal sebesar 0.1336 dan diperoleh L_o hitung tes akhir sebesar 0.1776 dari perhitungan diketahui bahwa L_o hitung untuk tes awal dan tes akhir tersebut lebih kecil dari L tabel 0.258. maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok pembelajaran tanpa berbasis permainan berdistribusi normal.

Hasil Pengujian Homogenitas

Setelah dilakukan pengujian normalitas yang selanjutnya dilakukan pengujian homogenitas data pada setiap variabel, hasilnya dapat di lihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4
Hasil Perhitungan Uji Homogenitas
Tes Awal dan Akhir Kelompok Metode Pembelajaran Berbasis Permainan dan Tanpa Berbasis Permainan

Kelompok	F Hitung	F Tabel	Hasil
Pembelajaran berbasis permainan	1.73	3.18	Homogen
Pembelajaran tanpa berbasis permainan	1.17	3.18	Homogen

Berdasarkan tabel 4 tersebut di atas, dengan kriteria pengujian uji homogenitas sebagai berikut : terima H_o jika $F(1-1/2 \alpha)(n_1-1) < F < F(1/2 \alpha)(n_1-1) : (n_2-1)$ untuk taraf nyata $\alpha = (0.05)$ dan dk pembilang = n_1-1 dan dk penyebutnya n_2-1 .

Nilai F hitung hasil kelompok pembelajaran berbasis permainan diperoleh sebesar 1.73 dan F hitung kelompok pembelajaran tanpa berbasis permainan diperoleh sebesar 1.17. Lebih kecil daripada F tabel dengan taraf nyata $\alpha (0.05) = 3.18$, maka hipotesis dapat diterima, dengan kata lain dapat penulis simpulkan bahwa distribusi data tes awal dan tes akhir tersebut mempunyai variansi yang homogen.

Hasil Pengujian Signifikansi

Hasil uji signifikansi rata-rata satu pihak pengaruh pembelajaran berbasis permainan dan pembelajaran tanpa berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola. yang dapat di lihat pada tabel berikut ini.



Tabel 5
Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Belajar
Tes Awal dan Akhir Kelompok Metode Pembelajaran Berbasis Permainan
dan Tanpa Berbasis Permainan

Kelompok	Periode Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	T hitung	T tabel	Hasil
Pembelajaran Berbasis Permainan	Tes Awal	10.7	1.08	22.06	2.262	Signifikan
	Tes Akhir	18.2				
Beda		7.5				
Pembelajaran Tanpa Berbasis Permainan	Tes Awal	10.2	1.26	11.5	2.262	Signifikan
	Tes Akhir	14.8				
Beda		4.6				

Berdasarkan tabel 5 dengan kriteria pengujian signifikansi, sebagai berikut : tolak hipotesis nol (H_0), jika t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dengan $(1-\alpha) : dk\ n-1$. apabila t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} maka hipotesis penelitian (H_A) diterima dan bila t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} maka hipotesis penelitian (H_0) ditolak. Hasil perhitungan menunjukkan t_{hitung} kelompok pembelajaran berbasis permainan diperoleh sebesar 22.06 berada di luar daerah t_{tabel} pada tingkat kepercayaan (0.95) yaitu 2.26, maka dengan demikian metode pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan, terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t_{hitung} kelompok tanpa berbasis permainan diperoleh sebesar 11.5 berada di luar daerah t_{tabel} pada tingkat kepercayaan (0.95) yaitu 2.26, maka dengan demikian metode pembelajaran tanpa berbasis permainan memberikan hasil yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

Hasil uji signifikansi perbedaan dua rata-rata yang dapat di lihat pada tabel 6 sbb :

Tabel 6
Hasil Perhitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil metode Pembelajaran
Berbasis Permainan dan Tanpa Berbasis Permainan

Kelompok	Rata-rata	Simpangan Baku	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil
Pembelajaran Berbasis Permainan	7.5	1.08	23.73	1.734	Signifikan
Pembelajaran Tanpa Berbasis Permainan	4.6	1.26			



Berdasarkan tabel 6 yang menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji signifikansi perbedaan dua rata-rata diperoleh sebesar $t_{hitung} 23.73 > t_{tabel} 1.734$, maka hipotesis (H_0) ditolak. Dengan demikian menolak hipotesis nol dengan menyatakan bahwa kedua variabel metode pembelajaran berbasis permainan dan tanpa berbasis permainan secara bersama-sama memberikan hasil yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini dibahas tentang efektivitas metode pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* dalam permainan sepakbola, di SMA YWKA Bandung, berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diperoleh hasil penelitian dan temuan berikut ini. Pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai untuk besarnya $t_{hitung} (22.06) > t_{tabel} (2.26)$ terhadap keberhasilan belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI Mia di SMA YWKA Bandung.

Pembelajaran tanpa berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai untuk besarnya $t_{hitung} (11.5) > t_{tabel} (2.26)$ terhadap keberhasilan belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI Mia di SMA YWKA Bandung.

Berdasarkan uji signifikansi dua rata-rata diperoleh t_{hitung} berada pada daerah penolakan (H_0) sebesar $t_{hitung} (23.73) > t_{tabel} (1.73)$ berarti hipotesis H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan kedua kelompok secara bersama-sama memberikan keberhasilan belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI Mia di SMA YWKA Bandung.

Selanjutnya dapat dianalisis berdasarkan hasil tersebut diperoleh penerimaan hipotesis penelitian (H_A) yang menyatakan pembelajaran berbasis permainan memperoleh rata-rata (7.5), sedang pembelajaran tanpa berbasis permainan memperoleh rata-rata sebesar (4.6). maka pembelajaran berbasis permainan memberikan efektivitas yang lebih signifikan terhadap keberhasilan belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola pada siswa kelas XI Mia di SMA YWKA Bandung.

Dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis permainan, para siswa dapat memperoleh keberhasilan belajar *shooting* ke gawang yang lebih efektif. Siswa akan lebih tertarik mempelajari keterampilan gerakanya, karena mereka merasa senang dan gembira. Secara tidak langsung mereka telah melaksanakan tugas gerakanya yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola, kondisi pembelajaran ini menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mempelajari *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola memiliki kecenderungan yang positif. Dengan demikian, strategi pembelajaran permainan sepakbola dilakukan oleh guru melalui kegiatan penyesuaian dengan karakteristik siswa yang tentunya memiliki kekhasan yang beragam.



Selama penelitian, banyak hal-hal yang dirasakan dan harus dilalui oleh peneliti seperti adanya hambatan dan tantangan yang harus diselesaikan oleh peneliti, diantaranya: (1) Karakteristik siswa di SMA YWKA adalah heterogen, (2) Waktu penelitian yang terbatas, (3) Sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam proses penelitian seperti alat-alat yang mendukung dalam permainan-permainan.

Dengan berbagai usaha yang dilakukan dan alternatif yang diambil oleh peneliti untuk menjawab dan menyelesaikan dari hambatan dan tantangan penelitian ketika proses penelitian berlangsung, sebagai berikut : (1) Untuk homogenitas sampel dilakukan dengan penelitian pada siswa yang partisipasi aktif dalam ekstrakurikuler sepakbola, (2) Untuk waktu penelitian, peneliti membuat skala program pembelajaran yang lebih efektif dan proses penelitianpun tidak hanya saat pembelajaran namun di waktu kegiatan ekstrakurikuler, (3) Untuk sarana dan prasarana ataupun alat-alat yang mendukung penelitian, peneliti menyelesaikannya dengan cara membuat alat-alat yang dimodifikasi untuk mendukung proses penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta perhitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut : (1) Pada kelompok eksperimen yaitu metode pembelajaran berbasis permainan, setelah diberikan perlakuan *treatment* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola, (2) Pada kelompok kontrol pembelajaran tanpa berbasis permainan pun memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola, (3) Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan metode pembelajaran berbasis permainan memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu tanpa berbasis permainan terhadap hasil belajar *shooting* ke gawang dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Annisa, Noor (2015). *Pembelajaran berbasis permainan*, [Online]. Tersedia <http://annissanoor.blogspot.co.id>
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Tarigan, Beltasar. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola: Konsep dan Metode*. Jakarta: Depdiknas



IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN ANALISIS DAN SINTESIS DALAM BELAJAR RENANG GAYA DADA

Akhmad Sobarna

Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi

Email: *akhmadsobarna9@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengatui pengaruh model pembelajaran analisis dan sintesis terhadap kemampuan hasil belajar renang gaya dada. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, dengan desain *random group pretest posttest design*. Populasi penelitiannya adalah siswa kelas XII IPS I dan Kelas XI IPS II yang berjumlah 64 siswa. Sampel penelitiannya berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa tes proses gerakan hasil belajar renang gaya dada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Model pembelajaran analisis memberikan pengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar renang gaya dada; 2) Model pembelajaran sintesis memberikan pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan hasil belajar renang gaya dada; 3) Model pembelajaran analisis lebih memberikan pengaruh secara signifikan daripada model pembelajaran sintesis terhadap hasil belajar renang gaya dada.

Kata Kunci : Pembelajaran Analisis dan Sintesis, Renang Gaya Dada

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain. Misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Banyak materi yang terdapat dalam pelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah materi akuatik atau aktivitas air (renang). Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Dalam materi renang juga terdapat beberapa macam gaya, diantaranya adalah gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan gaya kupu. Pembelajaran renang ini harus diberikan dan dipahami betul oleh siswa, sehingga siswa mampu melakukan gerakan renang dengan baik.

Renang gaya dada merupakan salah satu teknik yang dirasakan paling mudah untuk dipelajari daripada gaya lainnya. Akan tetapi tidak jarang juga masih banyak siswa yang susah



dan kurang memahami mengenai gerakan renang gaya dada. Ini merupakan salah satu permasalahan yang harus segera diatasi oleh para guru pendidikan jasmani khususnya. Guru harus mampu memberikan pembelajaran yang sekiranya dapat membuat siswanya lebih cepat memahami materi yang diberikan, sehingga para siswa akan lebih cepat mampu untuk melakukan gerakan yang sedang dipelajarinya.

Salah satu alternatif pemecahan masalahnya adalah dengan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa. Hal ini dikarenakan dengan penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa, membuat proses belajar mengajar lebih jelas arah dan tujuannya. Pada penelitian ini penulis akan mencoba menerapkan atau mengimplementasikan model pembelajaran analisis dan sintesis dalam pembelajaran renang gaya dada.

Renang Gaya Dada

Renang gaya dada adalah suatu gaya renang yang sejak dimulainya dayungan lengan yang pertama sesudah *start* dan pembalikan badan harus tetapmenelungkup dan kedua bahu segaris dengan permukaan air, kedua gerakan lengan dan kedua tungkai selamanya harus serempak dalam bidang horisontal yang sama tanpa gerakan yang bergantian.

Dalam hal ini Maulana (2007:66) mengatakan bahwa: “Renang gaya dada moderen adalah renang gaya dada yang mengikuti hukum Bernoulli dan berdasarkan teori baling-baling (propeller) serta berkonotasi teori tekanan berputar”. Sedangkan David G. Thomas (2006:141) mengatakan “Renang gaya dada adalah gaya yang mudah dan nyaman untuk dilakukan. Jika dilakukan dengan benar, gaya dada memerlukan pernapasan yang teratur dengan wajah terbenam pada waktu meluncur.

David Haller (2010:16) renang gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar renang. Teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: *start*, posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan gerakan pengambilan nafas. Berikut adalah rangkaian gerakan renang gaya dada:



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Dada

Model Pembelajaran Analisis

Model pembelajaran adalah sebuah rancangan pembelajaran yang disusun oleh guru, guna terciptanya suasana belajar mengajar yang diinginkan. Menurut Juliantine *et al.* (2013:10) “Suatu model pembelajaran meliputi keseluruhan sistem pembelajaran yang mencakup komponen tujuan, kondisi pembelajaran, proses belajar-mengajar, dan evaluasi hasil pembelajaran. Sedangkan Arend dalam Suprijono (2010:46) mengemukakan “model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan pembelajaran, tahap kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas”.

Salah satu model pembelajaran yang digunakan adalah model tipe analisis. Mustaqim (2004:36) mengatakan “Model pembelajaran analisis adalah upaya untuk memisahkan satu kesatuan menjadi unsur atau bagian sehingga jelas hierarkinya/eksplisit unsurnya”. Sementara Harjanto (2005:60) mengatakan pembelajaran tipe analisis adalah kemampuan untuk memisahkan bagian yang terpisah guna menguraikan hubungan antar bagian.

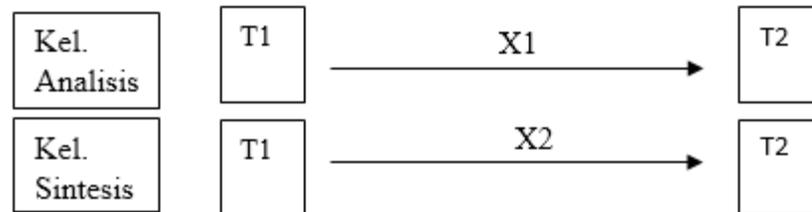
Adapun langkah-langkah penggunaan model pembelajaran analisis sebagai berikut : (1) Memilih dan menelaah konsep-konsep yang akan diajarkan. Dalam tahap ini, guru merencanakan dan memilih konsep-konsep yang berkaitan dengan mata pelajaran yang akan disampaikan sesuai dengan kemampuan dan tingkat perkembangan siswa, (2) Memilih, mengembangkan, dan menggunakan strategi-strategi yang tepat sesuai dengan materi yang akan diajarkan guru. Dalam tahap ini guru mencari dan menggunakan strategi dalam kegiatan belajar mengajar, agar memperoleh indikator yang diharapkan sesuai dengan materi yang sudah disiapkan oleh guru pada sebelumnya, (3) Memilih, mengembangkan, dan menggunakan prosedur penilaian yang tepat. Pada langkah ini guru dapat memilih dan menentukan sebuah penilaian sebagai bahan evaluasi terhadap hasil pencapaian siswa dan menganalisis keefektifan penggunaan model ini terhadap tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat terlaksana dengan baik atau tidak.

Model Pembelajaran Sintesis

Model pembelajaran sintesis merupakan kebalikan dari tipe analisis. Mustaqim (2004:37) mengatakan “Tipe pembelajaran sintesis adalah menyatukan unsur atau bagian menjadi bentuk menyeluruh”. Sedangkan Harjanto (2005:60) mengatakan tipe pembelajaran sintesis adalah kemampuan untuk mempersatukan bagian yang terpisah untuk membagnu suatu keseluruhan yang utuh. Adapun langkah-langkah penggunaan model pembelajaran Sintesis sebagai berikut : (1) Membuat informasi, misalnya mengemukakan suatu gagasan atau ide atau mengemukakan pengalamannya atau mengemukakan perasaannya, (2) Membuat rencana; misalnya membuat program latihan fisik, membuat rencana pelajaran, (3) Membuat temuan tentang hubungan yang bersifat abstrak, misalnya mengklasifikasikan dan menjelaskan suatu fakta atau fenomena tertentu.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Sugiyono (2013:107) mengatakan penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Pemberian perlakuan pada penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan. Desain penelitian yang digunakan adalah *random group pretest and posttest*.



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- T1 : Tes awal keterampilan renang gaya dada
- T2 : Tes Akhir keterampilan renang gaya dada
- X1 : Perlakuan model pembelajaran analisis
- X2 : Perlakuan model pembelajaran sintesis

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 74 orang, sedangkan sampelnya berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah berupa tes keterampilan renang gaya dada. Teknik analisis data yang ditempuh berupa : 1) Melakukan perhitungan rata-rata dan simpangan baku dari hasil tes; 2) Melakukan



pengujian persyaratan analisis berupa uji normalitas dan homogenitas; 3) Menguji hipotesis berupa uji kebermaknaan dua pihak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1.

Hasil perhitungan Rata-rata dan Simpangan baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelompok A	Tes awal	6.26	1.09
	Tes akhir	8.13	0.81
Kelompok B	Tes awal	6.33	1.18
	Tes akhir	8.06	0.96

Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Berikut adalah hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.

**Hasil Perhitungan Uji Normalitas
Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A dan Kelompok B**

Kelompok	Periode Tes	Lo Hitung	L Daftar 0.05 : 15	Hasil
Kelompok A	Tes awal	0.19	0.220	Normal
	Tes akhir	0.16	0.220	Normal
Kelompok B	Tes awal	0.21	0.220	Normal
	Tes akhir	0.19	0.220	Normal

Sedangkan hasil dari pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.

**Perhitungan varians Dan Uji Homogenitas Hasil Pembelajaran
Kelompok A Dan Kelompok B**

Kelompok	Varians	F-hitung	F-tabel	Kesimpulan
Kelompok A	1.4095	1.46	3.85	Homogen
Kelompok B	0.9238	1.50	3.85	Homogen

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata, tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pembelajaran analisis dan model pembelajaran sintesis terhadap keterampilan renang gaya dada. Berikut hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.
Perhitungan Uji Signifikansi Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	Perioden Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku	T Hitung	T Tabel 0.05: 28	Hasil
A	Tes Awal	6.26	1.09	2.16	2.04	Signifikan
	Tes Akhir	8.13	0.81			
B	Tes Awal	6.33	1.18		2.04	Signifikan
	Tes Akhir	8.06	0.96			

Kriteria Pengujian

Tolak hipotesis nol (H_0), jika t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) dengan $(1-\alpha)$; dk $n-1$ atau terima H_0 , jika t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1-\alpha$); dk $n-1$. Atau dengan kata lain bila t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} maka hipotesis alternatif diterima dan bila t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} maka alternatif hipotesis ditolak.

Dari hasil perhitungan dan analisis data berdasarkan tabel di atas :

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t_{hitung} kelompok A yaitu penggunaan pembelajaran analisis sebesar 2.16 berada di luar daerah t_{tabel} pada tingkat kepercayaan 0.95% dan derajat kebebasan 15 yaitu 2.13, maka dengan demikian yaitu penggunaan metode pembelajaran analisis memberikan pengaruh signifikan.

Tabel 5.
Hasil perhitungan Uji signifikansi Perbedaan hasil Keterampilan Renang Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	Simpangan Baku	T Hitung	T Tabel 0.05:28	Hasil
A	9.86	3.09	2.16	2.04	Signifikan
B	9.13	3.48			

Dari hasil perhitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara tes awal dan tes akhir terjadi secara signifikan terhadap kelompok A (penggunaan model pembelajaran analisis) 19.86 di bandingkan dengan rata-rata kelompok B (penggunaan model pembelajaran sintesis) 19.13 terhadap kemampuan hasil belajar renang gaya dada di SMA Darul Falah. Hasil perhitungan t perbandingan perbedaan dua hasil keterampilan 3.48 lebih besar dari t_{tabel} 3.09. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil antara model pembelajaran analisis dan model pembelajaran sintesis (hipotesis nol) dan menerima hipotesis yang menyatakan bahwa model pembelajaran analisis memberikan hasil yang signifikan di bandingkan dengan model pembelajaran sintesis.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran analisis terhadap keterampilan renang gaya dada, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran sintesis terhadap keterampilan renang gaya dada, (3) Model pembelajaran analisis lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya dada.

DAFTAR PUSTAKA

Haller, David. (2010). *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya.

Harjanto. (2005). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Juliantine, et al. (2013). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV.

Bintang Warliartika.

Maulana. (2007). *renang: Langkah-Langkah Renang gaya dada*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Mustaqim. (2004). *Psikologi Pendidikan*. IAIN Walisongo Semarang: Pustaka Pelajar Offset.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Bandung: Alfabeta.

Suprijono. (2010). *Menciptakan Pembelajaran Yang Kreatif*. Bandung: Rineka Cipta.

Thomas, David G. (2009). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

PERBANDINGAN LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA UKURAN 4 DAN 5 TERHADAP KETEPATAN MENENDANG BOLA

Aditya Gumantan

Fakultas Sasatra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: Aditya.gumantan@teknokrat.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru tahun pelajaran 2017/2018. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan berjumlah 24 siswa. Sampel yang digunakan adalah semua populasi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru yang berjumlah 24 siswa karena populasi tidak lebih dari 100 testi. Pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling. Dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes akhir bola ukuran 4 sebesar 3,174 lebih kecil dibandingkan dengan bola ukuran 5 sebesar 5,285. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan bola ukuran 4 pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru.

Kata kunci : Bola ukuran 4, bola ukuran 5, menendang bola (*shooting*)

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Artinya kegiatan olahraga permainan dapat memberikan dampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah, kejiwaan dan sosial. Salah satu olahraga yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani adalah olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan jenis permainan yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Sepakbola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu :



kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan.

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pemain sepakbola yang andal dan baik. Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*) digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) digunakan untuk menembak.

Dari beberapa teknik dasar tersebut, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain menendang bola. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki. Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. Tendangan (*kicking*) dalam permainan sepakbola identik digunakan untuk menembak bola ke gawang (*shooting at the goal*).

Teknik menendang (*shooting*) karena salah satu unsur dalam permainan ini adalah ketepatan dalam melakukan tendangan, karena semakin tepat dalam melakukan tendangan maka peluang untuk menciptakan gol akan semakin besar.

Seperti terlihat pada ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri 2 Kampung Baru tingkat ketepatan menendang bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih kurang. Hal ini ditandai dengan masih rendahnya pengetahuan siswa tentang teknik-teknik dasar sepakbola dan model latihan yang di gunakan guna menunjang tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang masih kurang efektif dan kurang sesuai dengan karakteristik siswa SD, dan juga apakah penggunaan ukuran bola berpengaruh terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Sehingga memungkinkan berpengaruh terhadap hasil ketepatan menendang bola pada siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 yang diharapkan dapat meningkatkan ketepatan menendang bola ke arah gawang. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan bola



Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola Ke Arah Gawang Pada Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri 2 Kampung Baru Tahun Ajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) model latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 terhadap variabel terikat (Y) tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: "*Pretest dan Post test Disign*". Mengenai desain penelitian ini Arikunto (1997) Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok A $X_1 \quad \underline{O_1} \quad X_2$
Kelompok B $Y_1 \quad \underline{O_2} \quad Y_2$

Keterangan:

Kelompok A = Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4

Kelompok B = Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5

X_1 dan Y_1 = Tes awal

X_2 dan Y_2 = Tes akhir

O_1 = Kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4

O_2 = Kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Data-data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini :

Tabel 1. Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Kelompok	Periode tes	\bar{X}	sd
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4	Tes Awal	2,083	0,996
	Tes Akhir	3	0,853
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5	Tes Awal	2,167	0,937
	Tes Akhir	3,5	0,798

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 sebesar 2,083 dengan simpangan baku 0,996 dan rata-rata latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 sebesar 2,167 dengan simpangan baku sebesar 0,937.



Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 sebesar 3 dengan simpangan baku sebesar 0,853 dan rata-rata latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 sebesar 3,5 dengan simpangan baku sebesar 0,798.

Analisis Data

Setelah diketahui hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok sampel, maka langkah selanjutnya adalah pengujian analisis dengan menghitung uji normalitas.

Tabel 2. Tabel Hasil Pengujian Normalitas Kedua Kelompok

kelompok	Periode tes	L_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4	Tes Awal	0,2984	0,242	normal
	Tes Akhir	0,5310	0,242	normal
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5	Tes Awal	0,2922	0,242	normal
	Tes Akhir	0,5708	0,242	normal

Dari tabel diatas bahwa nilai L dari daftar = 0,242. Dari hasil pengujian normalitas diperoleh nilai L_o tes awal kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 sebesar = 0,2984, L_o tes akhir sebesar = 0,5310. Kriteria pengujiannya adalah : tolak hipotesis nol jika L_o yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 berdistribusi normal, karena nilai L_{hitung} lebih kecil dari nilai L_{tabel} .

Sedangkan dari hasil pengujian normalitas diperoleh nilai L_o tes awal kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 sebesar = 0,2922 nilai L_o tes akhir = 0,5708 kriteria pengujian adalah : tolak hipotesis nol jika L_o yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan tes akhir kelompok latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 berdistribusi normal, karena nilai L_{hitung} lebih kecil dari nilai L_{tabel} .

Tabel 3. Tabel Hasil Penghitungan dan Uji Signifikan Peningkatan Hasil Latihan Masing-Masing Kelompok

Kelompok	Periode tes	t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikan
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4	Tes awal	3,174	2,201	signifikan
	Tes akhir			
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5	Tes awal	5,285	2,201	signifikan
	Tes akhir			



Penghitungan dan uji signifikan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan 5 dilakukan dengan menggunakan uji signifikan rata-rata satu pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian signifikan peningkatan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 diperoleh $t_{hitung} = 3,174$ lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 - 1) = 11$. Jadi latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

Sedangkan dari hasil pengujian signifikan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 diperoleh $t_{hitung} 5,285$ lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 - 1) = 11$. Jadi latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

Selanjutnya melakukan pengujian perbedaan signifikan peningkatan hasil latihan kedua kelompok menggunakan uji signifikan rata-rata satu pihak, yaitu uji t. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4. Tabel Hasil Penghitungan Selisih dan Uji Signifikan Peningkatan Perbedaan Hasil Latihan Masing-Masing Kelompok

Kelompok	\bar{X}	S	t_{hitung}	t_{tabel}	Signifikan
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4	0,9	0,996	2,127	1,171	signifikan
Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5	1,3	0,778			

Penghitungan selisih dan uji signifikan perbedaan peningkatan hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 dan bola ukuran 5 dihitung melalui uji signifikan rata-rata dua pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa $t_{hitung} (2,127)$ lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk (n_1 + n_2 - 2) = 22$. Harga $t_{1-0,05}$ dari daftar distribusi t diperoleh (1,171). Kriteria pengujian adalah tolak H_0 jika $t >$ dari $t_{1 - \alpha}$. Maka t_{hitung} berada pada daerah penolakan jadi H_0 ditolak. Kesimpulannya latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil rata-rata peningkatan lebih besar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang, (2) Latihan dengan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

menggunakan bola ukuran 5 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang, (3) Latihan dengan menggunakan bola ukuran 5 memberikan peningkatan yang lebih signifikan daripada latihan dengan menggunakan bola ukuran 4 terhadap tingkat ketepatan menendang bola ke arah gawang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Bahagia, Yoyo (2010). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111YOYO_BAHAGIA/MODUL_FASILITAS_%26_P_P_\(MODUL\)/M-4.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111YOYO_BAHAGIA/MODUL_FASILITAS_%26_P_P_(MODUL)/M-4.pdf) . Diakses Tanggal 28 Maret 2013 Jam 15:25.

FIFA. (2008). *Laws Of The Game*. Jakarta: PSSI

Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.

Harsono.(2004). *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
<http://ryosoul.wordpress.com>. Diakses Tanggal 28 maret 2013 jam 20:29

Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta AKA Press

Lutan, Rusli. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Nurhasan. (1986). *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta: UT

Scheunemann, Timo (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta. PSSI

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.

Sucipto, et.al.(1999). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun1999/2000.

Sudjana, Nana (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Suharno. (1981). *Ilmu Coching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Soekatamsi. (1995). *Permainan Besar 1 (Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sukadiyanto.(2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung

Sukadiyanto. (2002). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.Bandung: PT Refika Aditama.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, POWER TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA-KAKI DENGAN KEMAMPUAN PASSING PADA PEMAIN UNIT KEGIATAN MAHASISWA OLAHRAGA FUTSAL TEKNOKRAT

Eko Bagus Fahrizqi

Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: eko.bagus@teknokrat.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari panjang tungkai, *power* tungkai dan koordinasi mata baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan kemampuan passing atau mengoper pada futsal. Penelitian ini dilakukan pada pemain unit kegiatan mahasiswa futsal perguruan tinggi teknokrat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 30 orang. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap instrument tes yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang akan diuji valid dan reliabel. Teknik analisis data adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji linearitas. Instrumen penelitian untuk mengukur anggota tubuh panjang tungkai dengan *anthropometer* dan kekuatan tungkai menggunakan *standing broad jump*. Tes koordinasi mata-kaki dan tes kemampuan *passing* atas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang positif antara panjang tungkai dengan kemampuan *passing* atas koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0.716$ dan memberikan pengaruh sebesar 51.26%. (2) terdapat hubungan yang positif antara *power* tungkai dengan kemampuan *passing* atas koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0.783$ dan memberikan pengaruh sebesar 61.30%. (3) terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata kaki dengan kemampuan *passing* atas koefisien korelasi $r_{x_3y} = 0.728$ dan memberikan pengaruh sebesar 52.99 %. (4) terdapat hubungan yang positif antara panjang tungkai, *power* tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *passing* atas $R_{x_{123}y} = 0.574$ memberikan pengaruh sebesar 32.95%.

Catatan kunci: Panjang Tungkai, *Power* Tungkai, Koordinasi Mata Kaki, Kemampuan *Passing*.

PENDAHULUAN

Seorang pemain futsal dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu; faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan. Untuk mencapai hal tersebut tidaklah mudah. Perlu mengambil langkah-langkah kongkret untuk menunjang terhadap peningkatan prestasi per futsal. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu pelatihan, peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, permasalahan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya. Teknik dasar permainan futsal menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Kemampuan passing atau mengoper bola akan ikut menentukan suatu tim dalam memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan. Dan dengan teknik passing atau mengoper



bola yang baik itulah maka akan tercipta suatu keselarasan permainan dari kaki ke kaki . Pemain futsal harus memiliki kemampuan teknik untuk passing atau mengoper bola. Ketepatan passing atau mengoper bola yang baik, cermat dan tepat pada sasaran akan lebih memudahkan untuk membuat gol ke gawang lawan. Dalam penjagaan kondisi fisik pemain futsal hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung dan latihan kekuatan untuk mengembangkan system otot dan tulang. Dalam melakukan tendangan pemain harus memiliki rangkaian gerak yang kompleks dan didukung oleh komponen kondisi fisik dan postur tubuh.. Salah satu aspek biologis yang ikut komponen kondisi fisik yang diperlukan dan mempengaruhi kemampuan passing atau mengoper bola, diantaranya yaitu panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, lingkaran paha kekuatan tungkai, dan koordinasi kaki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan korelasional yaitu menghubungkan satu variabel dengan variabel lain untuk memahami suatu fenomena dengan cara menentukan tingkat atau derajat hubungan di antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini melibatkan tiga variabel bebas dan satu variabel terikat ,(variabel bebas terdiri dari : panjang tungkai, *power* tungkai, dan koordinasi mata- kaki. Variabel terikat yaitu kemampuan passing atau mengoper.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian diperlukan alat pengumpul data yang disebut dengan Instrumen. Instrument yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah tes. Untuk mendapatkan data yang akan diperoleh dalam penelitian ini, maka instrumen yang digunakan adalah : Tes digunakan untuk menjangkau data dari 1) Panjang Tungkai ,2) *Power* Tungkai , 3) koordinasi mata kaki, 4) Instrumen kemampuan passing atau mengoper atas dibuat oleh peneliti.

Teknik Analisa Data

Analisis ini meliputi pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis penelitian. Pengujian ini dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Menggunakan Uji normalitas untuk menguji asumsi normalitas populasi, dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan *SPSS 13 for Windows*, Pengujian homogenitas varians dengan uji *Barlet*. Karena varians yang diujikan lebih dari dua, Uji linearitas dilakukan dengan mempergunakan pengujian Anova dengan program *SPSS 13 for Windows dan* Penghitungan Korelasi Ganda r.

HASIL PENELITIAN



Deskripsi hasil penelitian dianalisis berupa gambaran umum masing-masing variabel yang diteliti, yaitu Kemampuan *Passing* (Y), Panjang Tungkai (X_1), *Power* Tungkai (X_2) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_3). Gambaran umum yang disajikan dalam hal ini mencakup rerata, modus, median, variansi dan simpangan baku, serta distribusi frekuensi. Berikut ini secara berturut-turut data masing-masing variabel dideskripsikan.

Deskripsi data Kemampuan Passing (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif maka diperoleh hasil rerata *passing* sebesar 27,76 simpangan baku sebesar 1,22, variansi sebesar 1,49, modus sebesar 28,00 median sebesar 28,00 nilai tertinggi sebesar 30,00 dan nilai terendah sebesar 26,00 dengan rentang 4,00. atau sebesar 16,7% dan di atas kemampuan rerata kelas sebanyak 3 orang atau sebesar 10 %..

Deskripsi Data Panjang Tungkai (X_1)

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif maka diperoleh hasil rerata panjang tungkai sebesar 83,23, simpangan baku sebesar 4,90, variansi sebesar 24,80, modus sebesar 80, median sebesar 83, nilai tertinggi sebesar 94 dan nilai terendah sebesar 75 dengan rentang 19.00.

Deskripsi data Power Tungkai (X_2)

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif maka diperoleh hasil rerata *power* tungkai sebesar 242, simpangan baku sebesar 16.81, variansi sebesar 282, modus sebesar 220, median sebesar 240, nilai tertinggi sebesar 270 dan nilai terendah sebesar 220 dengan rentang 50

Deskripsi Data Koordinasi Mata-Kaki (X_3)

Hasil perhitungan dengan menggunakan statistik deskriptif maka diperoleh hasil rerata koordinasi mata-kaki sebesar 14,30, simpangan baku sebesar 2,91, variansi sebesar 4,83, modus sebesar 14, median sebesar 14, nilai tertinggi sebesar 18 dan nilai terendah sebesar 9 dengan rentang 9.

Uji Prasyarat Analisis Data

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogrov-simirnov Test*. Dapat diuraikan hasil pengujian normalitas masing-masing variabel sebagai berikut: (a) pengujian normalitas terhadap data panjang tungkai (X_1) diperoleh nilai $K-Z = 0,175$ dengan $Asymp.sig.(2-tailed) = 0,095$ Karena $Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data panjang tungkaiberdistribusi normal., (b) pengujian normalitas terhadap data kemampuan



power tungkai (X_2) diperoleh nilai $K-Z = 0,113$ dengan $Asymp.sig.(2-tailed) = 0,200$ Karena $Asymp.sig.(2-tailed) > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *power* tungkai berdistribusi normal, (c) pengujian normalitas terhadap data kemampuan koordinasi mata-kaki (X_3) diperoleh nilai $K-Z = 0,154$ dengan $Asymp.sig. (2-tailed) = 0,066$ Karena $Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data koordinasi mata-kaki berdistribusi normal. (d) pengujian normalitas terhadap data kemampuan *Passing* atas (Y) diperoleh nilai $K-Z = 0,168$ dengan $Asymp.sig.(2-tailed) = 0,030$ Karena $Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data kemampuan *passing* atas berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini pengujian Homogenitas dilakukan dengan uji Barlet. Karena varians yang di ujikan lebih dari dua.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Uji Homogenitas Dengan Uji Barlet

Test Results		
Box's M		191,844
F	Approx.	63,531
	df1	3
	df2	24220,800
	Sig.	,000

Tests null hypothesis of equal population covariance matrices.

Kriteria Pengujian:

H_0 diterima, $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, H_0 ditolak, $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$. Kesimpulan :Karena Nilai $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$, maka H_0 di diterima, Jadi dari analisis data yang dilakukan, didapatkan bahwa varians data nilai Kemampuan *passing* (Y) antara ketiga Variabel X tersebut adalah sama satu atau Homogen.

Uji Linearitas

Pengujian linieritas data Kemampuan *Passing* (Y) dengan panjang tungkai (X_1) dilakukan uji linieritas. Berdasarkan Tabel, diperoleh nilai $F_{hitung} = 4,027$ yang dibandingkan dengan F_{tabel} untuk mengetahui positif atau tidak. Untuk lebih mudahnya dapat dilihat nilai *sig.* probabilitasnya, jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima. Pada kolom *sig.* dan pada baris *regresion* diperoleh 0.355 yang lebih besar dari 0,05 maka H_0 ditolak, atau regresi kedua variabel linier.

Pengujian linieritas data kemampuan *passing* (Y) dengan *power* tungkai (X_2) dilakukan uji linieritas. Berdasarkan Tabel, diperoleh nilai $F_{hitung} = 2,837$ yang dibandingkan dengan F_{tabel} untuk mengetahui positif atau tidak. Untuk lebih mudahnya dapat dilihat nilai *sig.*



probabilitasnya, jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima. Pada kolom sig. dan pada baris regresi diperoleh 0.303 yang lebih besar dari 0,05 maka H_0 ditolak, atau regresi kedua variabel *linier*.

Berdasarkan Tabel Uji Linieritas Data Kemampuan Passing dengan Koordinasi Mata-kaki, diperoleh nilai $F_{hitung} = 10.761$ yang dibandingkan dengan F_{tabel} untuk mengetahui positif atau tidak. Untuk lebih mudahnya dapat dilihat nilai sig. probabilitasnya, jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 diterima. Pada kolom sig. dan pada baris regresi diperoleh 0.527 yang lebih besar dari 0,05 maka H_0 ditolak, atau regresi kedua variabel linier.

Pengujian Hipotesis

Hubungan antara Panjang Tungkai (X_1) dengan Kemampuan Passing (Y)

Dalam hasil penelitian ini hubungan antara panjang tungkai (X_1) dengan kemampuan *Passing* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{x_1y} = 0.716$. Berdasarkan tabel terlihat $r_{hitung} = 0.716$ menyatakan tingkat hubungan antara panjang tungkai dengan kemampuan *passing* adalah sangat tinggi, dimana nilai $t_{hitung} = 4.042 > t_{tabel} = 2.048$ pada taraf positif $\alpha 0,05$. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang positif antara panjang tungkai (X_1) dengan kemampuan *passing* (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) panjang tungkai terhadap kemampuan *passing* dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$, jadi besarnya kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan *Passing* sebesar 51.26%.

Hubungan antara Power Tungkai (X_2) dengan Kemampuan *Passing* (Y)

Dalam hasil penelitian ini hubungan antara *power* tungkai (X_2) dengan kemampuan *Passing* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0$. Berdasarkan tabel terlihat $r_{hitung} = 0.783$ menyatakan tingkat hubungan antara *power* tungkai dengan kemampuan *passing* adalah sangat tinggi, dimana nilai $t_{hitung} = 2.141 > t_{tabel} = 2.048$ pada taraf positif $\alpha 0,05$. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang positif antara *power* tungkai (X_2) dengan kemampuan *passing* (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) *power* tungkai dengan kemampuan *passing* dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$, jadi besarnya kontribusi *power* tungkai dengan kemampuan *passing* sebesar 61.30%.

Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki (X_3) dengan Kemampuan *Passing* (Y)

Dalam hasil penelitian ini hubungan antara koordinasi mata-kaki (X_3) dengan kemampuan *passing* (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi $r_{x_3y} = 0.728$. Berdasarkan tabel terlihat $r_{hitung} = 0.728$ menyatakan tingkat hubungan antar koordinasi mata-kaki (X_3) dengan kemampuan *passing* (Y) adalah sangat tinggi, dimana nilai $t_{hitung} = 2.218 > t_{tabel} = 2.048$ pada taraf positif $\alpha 0,05$. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang positif antara



koordinasi mata-kaki (X_3) dengan kemampuan *passing* (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *passing* dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$, jadi besarnya kontribusi koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *passing* sebesar 52.99%.

Hubungan antara Panjang Tungkai (X_1), Power Tungkai (X_2) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_3) dengan Kemampuan Passing (Y)

Dalam hasil penelitian ini hubungan antara panjang tungkai (x_1), *power* tungkai (x_2) dan koordinasi mata-kaki (x_3) dengan kemampuan *passing* (y) $R_{X_{123}Y} = 0.574$. Berdasarkan tabel terlihat $r_{hitung} = 0.574$ menyatakan tingkat hubungan antarpanjang tungkai (x_1), *power* tungkai (x_2) dan koordinasi mata-kaki (x_3) dengan kemampuan *Passing* (y) adalah sangat tinggi, dimana nilai $F_{hitung} = 4.261 > F_{tabel} = 3.94$ pada taraf positif $\alpha 0,05$. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang positif antara panjang tungkai (x_1), *power* tungkai (x_2) dan koordinasi mata-kaki (x_3) dengan kemampuan *Passing* (y). Besarnya kontribusi (sumbangan) atas panjang tungkai, *power* tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *Passing* dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\%$, jadi besarnya kontribusi panjang tungkai, *power* tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan Kemampuan *passing* sebesar 32.95%.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis ternyata menunjukkan semua hasil positif. Untuk lebih jelasnya pada pembahasan ini masing-masing hasil penelitian akan diuraikan sebagai berikut: (1) Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang positif, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x1}$) sebesar 0.716 dengan koefisien determinasi r^2 sebesar 0.5126 Hal ini berarti panjang tungkai diri memberikan pengaruh sebesar 51.26% terhadap kemampuan *passing*. Dengan memiliki panjang tungkai yang baik maka kemampuan *passing* akan meningkat, (2) Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang positif, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x2}$) sebesar 0.783 dengan koefisien determinasi r^2 sebesar 0.6130 Hal ini berarti *power* tungkai memberikan pengaruh sebesar 61.30% terhadap kemampuan *passing*. Dengan memiliki kemampuan *power* tungkai yang baik maka keras dan jauhnya kemampuan *passing* akan meningkat. Hal ini disebabkan karena futsal merupakan olahraga *open skill* yang menuntut setiap atlet untuk dapat bergerak dengan cepat dan lincah serta dapat melakukan eksekusi gerakan pada saat yang tepat. Sehingga dengan melakukan latihan-latihan kekuatan maka akan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pun akan semakin baik, (3) Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara kedua



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang positif, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x3}$) sebesar 0.728 dengan koefisien determinasi r^2 sebesar 0.5299. Hal ini berarti koordinasi mata-kaki memberikan pengaruh sebesar 52.99 % terhadap kemampuan passing. Dengan memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki yang baik maka kemampuan passing akan meningkat, (4) Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mengenai hubungan antara empat variabel tersebut, telah terbukti bahwa terdapat hubungan yang positif, dimana hasil koefisien korelasi ($r_{y,x123}$) sebesar 0.574 dengan koefisien determinasi R^2 sebesar 0.3294. Hal ini berarti panjang tungkai (X_1), *power* tungkai (X_2) dan koordinasi mata-kaki (X_3) memberikan pengaruh sebesar 32.95% terhadap kemampuan passing (Y). Dengan memiliki panjang tungkai, *power* tungkai dan koordinasi mata-kaki yang baik maka seorang atlet akan mampu melakukan kemampuan passing dengan sempurna.

KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang positif antara panjang tungkai dengan kemampuan *passing*, dengan kata lain semakin panjang ukuran panjang tungkai memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan *passing*, (2) Terdapat hubungan yang positif antara *power* tungkai dengan kemampuan *passing*, dengan kata lain semakin baik kemampuan *power* tungkai memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan *passing*, (3) Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata kaki dengan ke kemampuan *passing*, dengan kata lain semakin baik koordinasi mata kaki memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan *passing*, (4) Terdapat hubungan yang positif antara panjang tungkai, *power* tungkai dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dengan kemampuan *passing*, dengan kata lain semakin baik panjang tungkai kemampuan, *power* tungkai dan koordinasi mata-kaki, memiliki kecenderungan dapat meningkatkan kemampuan *passing*.

DAFTAR PUSTAKA

A,SARUMPAET.DKK.*Permainan Besar*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, Padang:2006.

GROSSER, *Kesehatan Olahraga (United Kingdom, 2007)*

HP, SUHARNO. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. 2008.

LHAKSANA, JUSTIN., H. PARDOSI, ISHAK. *Inspirasi dan Spirit FUTSAL*. Raih Asa Sukses : 2008

LUXBACHER, JOSEPH A. *Sepak Bola*, Depok: PT. Rajagrafindo Persada, 2012.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

- NUGRAHA, ANDI CIPTA. *Mahir Sepakbola*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2013.
- MIELKE, DANNY. *Dasar-Dasar Sepakbola*, Bandung : Pakar Raya, 2007
- MULYONO, M. ASRIARDY. *Buku Pintar Futsal*, : Anugrah 2017
- SAJOTO, M. *Kekuatan dan Kondisi Fisik*. Effhara Daharsa Prize, Semarang. 2005.
- SALIM, SAHDA. *1 Hari Pintar Main Futsal*. MediaPressindo : 2012
- SOEKATAMSI. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Solo: Tiga Serangkai. 1998.
- SUPRIATNA, EKA . *Korelasi antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan tolok dengan keterampilan samash bola voli pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, Jakarta: Tesis, PPs UNJ 2011.
- TANGKUDUNG, JAMES., Wahyuningtias Pusitorini. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi edisi II*, Jakarta : Cerdas Jaya, 2012.
- D. Tenang, John . *Mahir Bermain Futsal*. DAR! Mizan : 2008
- WIDIASTUTI. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011.



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN JUMP SHOOT

Rizki Yuliandra

Fakultas Satra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: *rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan *jump shoot* bola basket untuk siswa SMP. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan dan penerapan model latihan *jump shoot* dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik hasil pengembangan model latihan ini. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian Pengembangan (*Research & Development*) dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMP yang terdiri dari 60 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa kuesioner dan angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli ; (3) ujicoba kelompok kecil; dan (4) ujicoba lapangan. Tes efektivitasnya adalah hasil validasi dari 3 ahli dan hasil tes uji lapangan. Hasil dari 3 ahli menyatakan bahwa 82,8% layak digunakan dan uji kecil menyatakan 80,8% sangat layak digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan pengembangan model latihan *jump shoot* ini, dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan *jump shoot* bola basket. (2) Memberikan referensi baru latihan *jump shoot* bola basket.

Kata Kunci: Pengembangan, Model, Latihan, Bola Basket.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran di sekolah sebagai media yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spritual, sosial), membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. pendidikan jasmani, peraturan teknis dan taktis serta strategi olahraga.

Di dalam pendidikan jasmani, terdapat dua jenis permainan yaitu permainan bola besar yang terdiri dari sepak bola, bola voli, dan bola basket, sedangkan permainan bola kecil terdiri dari bulu tangkis, tenis meja, takraw, softball. Salah satu permainan bola besar yakni bola basket. Melalui permainan bola basket diharapkan akan meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan, meningkatnya watak disiplin serta untuk meningkatkan kepercayaan diri melakukan olahraga secara teratur. Hampir di setiap sekolah memiliki kegiatan pendukung ekstrakurikuler kecabangan



olahraga, bagi siswa-siswi yang memiliki minat dan bakat dalam suatu cabang olahraga tertentu dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dalam permainan bola basket selain sebagai peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan masih memiliki suatu tujuan yang harus dicapai yaitu meraih prestasi dalam bidang olahraga bola basket.

Melalui pengamatan yang dilakukan di beberapa *event* atau kompetisi bola basket di Provinsi Lampung, di dapatkan hasil yaitu buruknya kualitas *jump shoot* para pemain dalam mengoptimalkan kesempatan mencetak poin dikarenakan tidak terlalu menguasai teknik *jump shoot* yang baik. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak dijumpai permasalahan-permasalahan yang di temukan, seperti dalam hal pemahaman para pelatih terhadap bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk dipergunakan dalam melatih keterampilan teknik dasar bola basket. Jelas sangatlah memprihatinkan apabila kondisi semacam itu terus berlanjut, sebab bagaimana seorang pendidik akan dapat merancang model latihan dengan baik. Untuk itu calon peneliti ingin melakukan pengembangan bentuk latihan terhadap *jump shoot* bola basket. Berdasarkan uraian yang melatar belakang penelitian ini, fokus permasalahan adalah perlu adanya bentuk latihan yang cocok untuk melakukan *shooting* bola basket dan bentuk latihan yang dikembangkan untuk siswa SMP.

Tujuan Pengembangan model latihan *jump shoot* bola basket antara lain: (1) Mengembangkan dan menerapkan model latihan *jump shoot* bola basket, (2) Memperoleh data empiris tentang efektivitas dan efisiensi hasil pengembangan model permainan latihan *jump shoot* bola basket .

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah adalah menghasilkan produk berupa buku pedoman/modul berisikan model. latihan *jump shoot* bola basket khususnya , sehingga dapat melengkapi bantuan belajar yang ada pada saat ini, yakni agar pembelajaran siswa menjadi lebih efektif artinya merupakan kelengkapan dalam meningkatkan efektifitas atau kemudahan siswa dalam mengembangkan keterampilan *jump shoot* bola basket, serta menarik, artinya merupakan kelengkapan belajar yang memiliki daya tarik sehingga siswa dapat termotivasi untuk memanfaatkannya dan dapat belajar lebih maksimal lagi.

METODOLOGI

Waktu yang diperlukan dalam penelitian dan pengembangan ini mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg and Gall yang direncanakan selama tiga bulan, dengan rincian sebagai berikut : (1) Analisis Kebutuhan, (2) Perencanaan pengembangan model, (3) Pengembangan desain model latihan, (4) Validasi para pakar dan revisi model latihan, (5) Uji coba kelompok kecil dan revisi, (6) Uji coba lapangan dan revisi



Penelitian pengembangan model latihan *jump shoot* ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitiannya yakni antara lain: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Development of the preliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field test*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final produk*, (10) *Dissemination and implementation*.

Langkah selanjutnya adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pengembangan model. Langkah yang dilakukan dalam penelitian riset dan pengembangan model ini melalui tahapan-tahapan sebagai berikut: (1) Tahap evaluasi pertama yang dilakukan pada tahap rancangan bentuk model oleh pakar, evaluasi awal merupakan penilaian pertama dari para ahli untuk: (1) menentukan apakah model sudah sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama, (2) apakah model latihan yang dikembangkan cocok untuk siswa sekolah menengah pertama sebelum di uji cobakan, (2) Tahapan evaluasi kedua yang dilakukan pada tahapan uji coba kelompok kecil. Pada evaluasi melalui hasil respon siswa terhadap model I dalam tahapan ujicoba ini dilakukan oleh siswa atas tentang: (a) model mudah dipelajari, (b) model aman dilakukan, (c) model menarik dilakukan, dan (d) model bermanfaat. Hasil respon siswa atas model pengembangan model yang telah dilaksanakan merupakan evaluasi penyempurnaan produk model untuk siswa sekolah menengah pertama sebelum model tersebut di uji lapangan pada kelompok yang heterogen kemampuannya dan lebih besar jumlah siswanya, (3) Tahapan evaluasi akhir yang dilakukan pada tahapan uji lapangan kelompok besar dan heterogen tingkat kemampuannya. Hasil respon siswa atas model sama seperti pertanyaan di tahapan evaluasi sebelumnya yang nantinya sebagai revisi penyempurnaan hasil produk.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam uji efektivitas ini Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa kuesioner dan angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal), (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil) dan (4) uji coba utama (*field testing*). Tes efektivitasnya adalah hasil validasi dari 3 ahli dan hasil tes uji lapangan (kelompok besar). Hasil dari 3 ahli menyatakan bahwa 82,8% bahwa model latihan *jump shoot* yang di kembangkan layak digunakan dan uji lapangan menyatakan 80,8% sangat layak digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Kusuma, Doni, *Pendidikan Karakter; Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*, Jakarta: Grasindo, 2007.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

- Ahmadi, Nuril. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia, 2007
- Azka, Abu. *Teknik Dasar Bola Basket*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi. 2010
- Bompa, Tudor. *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York University, Champaign: Human Kinetics Books. 2009
- Budiwanto, Setyo. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press. 2011
- Deborah A, Wuest and Charles A. Bucher. *Physical Education, Exercise Science, and Sport*. 16th Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc. 2009
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2009
- Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia. 2008
- Harjanto, *Perencanaan Pengajaran* Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra, *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Judith E, Rink. *Teaching Physical Education for Learning* 6th Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2010
- Komarudin, *Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara, 2000.
- Kosasih, Danny. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karangturi Media. 2008
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X*, Jakarta: Erlangga. 2007.
- Oliver, Jon. *Dasar-dasar Bola Basket*. Kementrian Pemuda Olahraga. 2007
- PB Perbasi. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta: Perbasi. 2009
- Putra, Nusa. *Research & Development*. Jakarta: Rajawali Pers. 2012
- Schmidt, Richard A. Wrisberg, Craig A, *Motor Learning and Performance*, 2nd Edition. United States: Human Kinetics, 2000
- Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: UNJ, 2013
- Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya. 2012
- UU *Sisdiknas* No. 20 Tahun 2003, Pasal 3, Tentang Pendidikan Nasional
- Widiastuti. *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta : FIK Universitas Negeri Jakarta, 2014
- Wissel, Hal. *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo, 2000
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2000



**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT KAKI TERHADAP KEMAMPUAN
RENANG GAYA KUPU-KUPU PADA PARI SAKTI
SWIMMING CLUB (PSSC PEKANBARU)**

Ahmad Yani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Email: *ahmadyani.lc@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kekuatan otot kaki terhadap kemampuan renang gaya kupu-kupu pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil dari penelitian *t hitung* lebih besar dari *t tabel*, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yaitu “Terdapatnya Kontribusi Kekuatan Otot kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)” diterima dengan kontribusi sebesar 27,17%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kekuatan otot kaki dan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu : Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru).

Kata Kunci: Kekuatan Otot Kaki, Renang Gaya Kupu-Kupu

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional ataupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan.

Pentingnya pembinaan keolahragaan nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, perilaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan



sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga.

Kalau dilihat dari kebutuhan bahwa pembinaan atlet renang adalah salah satu sasaran yang harus dicapai oleh setiap baik oleh organisasi keolahragaan maupun pendidikan sejak usia dini. Hal ini berkaitan dengan renang merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan.

Renang gaya kupu-kupu dianggap sebagai gaya lanjutan, artinya para perenang untuk menguasai gaya kupu-kupu harus mampu menguasai gaya yang lain, gaya kupu-kupu yang baik diperlukan kondisi fisik terutama adalah kekuatan otot kaki sebagai penunjang kecepatan dalam berenang. Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Selain harus menguasai teknik renang yang benar atlet diuntut juga untuk memiliki kekuatan otot kaki yang akan meningkatkan kecepatan dalam berenang.

Atlet yang memiliki teknik gaya renang, *start*, pembalikan yang benar dan mampu mengembangkan komponen fisik yang diperlukan secara maksimal dan dapat menggunakan secara efektif dan efisien akan memperoleh hasil yang optimal. Komponen fisik yang diperlukan oleh atlet renang gaya kupu-kupu ialah kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, dan koordinasi. Diantara komponen kekuatan yang digunakan oleh atlet renang gaya kupu-kupu adalah yang berkaitan dengan kekuatan otot tungkai sebagai dorongan. Kekuatan otot sangat mempengaruhi keberhasilan prestasi renang disamping penguasaan teknik gaya yang benar.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) ditemui gejala sebagai berikut. Masih banyak ditemui atlet yang memiliki kecepatan renang belum maksimal dari yang seharusnya dimiliki seorang atlet. Rendahnya kemampuan atlet dalam menguasai teknik renang gaya kupu-kupu dengan benar, hal ini terlihat ketika atlet sedang melakukan renang gaya kupu-kupu, masih ada atlet yang belum maksimal dalam penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi atlet Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) dalam olahraga renang. Hal ini bisa saja disebabkan oleh kekuatan otot kaki atlet yang tidak maksimal, selain itu juga belum pernah diadakan pengujian kekuatan otot kaki setiap atlet Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) sehingga setiap atlet tidak ada yang mengetahui secara pasti manfaat dari kekuatan otot kaki.

Thomas (2007:79) Gaya kupu-kupu sering disebut sebagai gaya renang yang paling sulit karena kedua tangan bergerak melakukan pemulihan ke atas permukaan air secara bersamaan.



Untuk mereka yang otot bahunya lumayan kaku, memang cukup menyulitkan, tapi sebagian besar perenang dapat mempelajarinya dengan mudah. Gaya ini tidak dapat dilakukan dengan terburu-buru; gaya ini harus dilakukan dengan kayuhan penuh dan panjang dan dengan pemulihan tangan yang tidak kaku.

Oleh karena itu penulis tertarik melakukan kajian ilmiah tentang keadaan mengapa rendahnya prestasi atlet tersebut, adapun penelitian ini mengenai "Kontribusi Kekuatan Otot Kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*".

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: (1) Seberapa besar kontribusi kekuatan otot kaki terhadap perenang pada *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*, (2) Bagaimanakah kemampuan renang gaya kupu-kupu pada *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*, (3) Bagaimanakah penguasaan teknik renang gaya kupu-kupu pada *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*, (4) Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya kupu-kupu pada *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*

Sesuai anggapan dasar di atas, maka hipotesis dapat dirumuskan yaitu terdapatnya kontribusi yang signifikan kekuatan otot kaki dengan kemampuan renang gaya kupu-kupu pada *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet *Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)*, yang berjumlah 24 orang yaitu terdiri dari 13 orang atlet perempuan dan 11 orang atlet laki-laki. Arikunto Suharsimi (2006:134) mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Jumlah sampel adalah seluruh populasi atau *Total Sampling*. Maka dalam penelitian ini sampel adalah semua populasi yakni 24 orang.

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) Observasi, dilakukan untuk memperoleh informasi melalui pengamatan langsung di lapangan tempat penelitian dilakukan, (2) Wawancara, dilakukan bilamana diperlukan untuk mendapatkan data pendukung dari penelitian ini, (3) Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini, (4) Tes dan Pengukuran.

Adapun yang dipergunakan adalah yang berhubungan dengan kekuatan otot kaki yaitu menggunakan tes *Leg Dynamometer* dan kecepatan renang gaya kupu-kupu. Kemampuan renang gaya kupu-kupu (Ratal Wirjasantosa, 1985:259)



Teknik analisis korelasi yang dipergunakan adalah Korelasi Product moment yang dikemukakan oleh Pearson dalam Riduwan (2005:138). Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama.

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

keterangan:

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat signifikansi) dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

keterangan:

- t = nilai t yang dicari
- r^2 = koefisien korelasi
- n = banyaknya data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Kaki Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)

Setelah dilakukan pengukuran kekuatan otot kaki dengan menggunakan *leg dynamometer* pada atlet Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) di dapat data yang sudah didistribusikan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Kaki

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	69 - 82	5	20.83%
2	83 - 96	6	25.00%
3	97 - 110	5	20.83%
4	111 - 124	2	8.33%
5	125 - 138	1	4.17%
6	139 - 147	5	20.83%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari data yang sudah diambil dapat juga diketahui bahwa nilai tertinggi kekuatan otot kaki Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) adalah 147 kg dan kekuatan terendah adalah 69 kg. Mean = 104, median = 101 dan standar deviasi = 147 sebagaimana yang sudah disimpulkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Data Kekuatan Otot Tungkai Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)

Max	147
Min	69
Mean	104
Median	101
Stdev	147

Dari data yang sudah diambil bila ditinjau dari norma kekuatan otot kaki, dapat dijabarkan dijelaskan bahwa dari 24 orang atlet yang diambil datanya guna mengetahui kekuatan otot kaki, tidak ada atlet dengan kekuatan otot tungkai pada kategori baik sekali dan pada kategori baik. Pada kategori sedang terdapat 7 orang yang berada pada kategori ini, pada kategori kurang terdapat 17 orang, sedangkan pada kategori kurang sekali tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Data Kekuatan Berdasarkan Norma Kekuatan Otot Kaki

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	321 – ke atas	0	0
2	Baik	241 – 320	0	0,00
3	Sedang	121 – 240,50	7	29,17
4	Kurang	41 – 120,50	17	70,83
5	Kurang Sekali	40,50 – ke bawah	0	0,00
Jumlah			24	100

Sumber : Olahan Data Penelitian Berdasarkan Norma Tes

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Renang Gaya Kupu-kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)

Kemudian dilakukan tes renang gaya kupu-kupu pada atlet Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) di dapat data yang sudah didistribusikan sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Renang Gaya Kupu-kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru)

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	32.78 - 38.37	4	16.67%
2	38.38 - 43.97	4	16.7%
3	43.98 - 49.57	2	8.33%
4	49.58 - 55.17	5	20.83%
5	55.18 - 60.77	6	25.00%
6	60.78 - 64.07	3	12.50%
Jumlah		24	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2016

Dari distribusi data di atas diketahui bahwa nilai T score tertinggi yang didapat oleh atlet adalah 64,07, Nilai terendah yang didapat oleh atlet adalah 32,78. Mean atau nilai rata-rata adalah 50, median atau nilai tengah adalah 54,78, dan modus atau nilai yang sering muncul



adalah 55,83 serta standard deviasinya adalah 10. sebagaimana yang sudah disimpulkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Data Hasil Tes Renang Gaya Kupu-kupu

max	64.07
min	32.78
stdv	10
n	24
mean	50
median	54.78
modus	55.83

Hasil tes Renang Gaya Kupu-kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) dapat dijelaskan bahwa dari 24 orang atlet diketahui bahwa 3 orang dan dengan persentase 12,5% mendapatkan nilai dengan kriteria baik sekali. 13 orang dan dengan persentase 54,2% mendapatkan nilai dengan baik. 8 orang dan dengan persentase 33,3% mendapatkan nilai dengan kriteria sedang. Sedangkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak diperoleh, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Rekapitulasi Data Hasil Tes Renang Gaya Kupu-Kupu

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik Sekali	ke bawah – 13.8	3	12.5%
2	Baik	13.9 – 17.6	13	54.2%
3	Sedang	17.7 – 22.0	8	33.3%
4	Kurang	22.1 – 25.8	0	0.0%
5	Kurang Sekali	25.9 – ke atas	0	0.0%
Jumlah			24	100.0%

Sumber : Olahan Data Penelitian Berdasarkan Norma Tes

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kekuatan otot kaki dan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru) dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu : Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot kaki Terhadap Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Pari Sakti Swimming Club (PSSC Pekanbaru).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka.cipta: Jakarta.
- David G.Thomas. 2007. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI Press



PERKEMBANGAN PRESTASI ATLET ATLETIK PPLP JAWA TENGAH

Pandu Kresnapati¹, Danang Aji Setyawan²

^{1,2} Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang

Email: ¹ *gesangkresna@gmail.com*

² *danangpjkrupgris@yahoo.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan prestasi atletik PPLP Jawa Tengah pada nomor-nomor lari: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m putri dan lompat jauh dan lompat jangkit putra dari hasil Kejuaraan kejunas di Jayapura 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan penurunan prestasi pada atlet PPLP II dibandingkan dengan PPLP I dengan analisis perbedaan sebagai berikut : Pada nomor 100 meter putri terdapat peningkatan pada PPLP II dengan dugaan parameter 10,43 detik. Pada nomor 200 meter putri terdapat penurunan prestasi pada PPLP II, dengan dugaan parameter 23,13 detik. Pada nomor 400 meter putri terdapat penurunan prestasi pada kejunas PPLP II, dengan dugaan parameter 52,38 detik. Pada nomor 4x100 meter putri terdapat peningkatan pada PPLP ke II, dengan dugaan parameter 42,57 detik. Pada nomor lompat jauh putra terdapat peningkatan prestasi pada kejunas PPLP II, dengan dugaan parameter 6,3 meter. Pada nomor lompat jangkit putra terdapat peningkatan prestasi pada PPLP II, dengan dugaan parameter 12,42 meter.

Kata kunci: Prestasi, Atletik. PPL

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga orang bisa mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran yang meliputi kesegaran tubuh untuk beraktivitas dengan baik yang senantiasa pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa, atau yang lebih populer disebut PPLP adalah wadah pembinaan olahraga atlet atletik yang difasilitasi oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga (MENEGPORA) Republik Indonesia melalui Deputi bidang pembinaan prestasi dan IPTEK Olahraga. PPLP di bentuk dalam kapasitas yang masih terbatas dan hanya membina satu cabang olahraga saja yaitu atletik. Meskipun demikian di beberapa daerah dikembangkan menjadi beberapa cabang olahraga diantaranya: cabang olahraga pencak silat dan anggar. Di Jawa Tengah , pusat pembinaan ini



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

dimanfaatkan untuk membina 3 (tiga) cabang olahraga yaitu: atletik, pencak silat dan anggar. Cabang olahraga atletik merupakan andalan Jawa Tengah oleh karena itu bantuan pembinaan yang diberikan Pemerintah melalui Kemenegpora ini sangat mendukung sekali terhadap perkembangan prestasi atletik di Jawa Tengah .

Atlet atletik PPLP Jawa Tengah tidak pernah absen dari perlombaan-perlombaan seperti Kejurnas Atletik, Sirkuit Atletik Jawa- Bali, POMNAS dan PON. Jawa Tengah selalu tampil lengkap dan meraih beberapa medali emas. Dari hasil pemantau secara langsung tampak adanya kemajuan-kemajuan prestasi yang cukup baik tetapi juga pada beberapa nomor terjadi penurunan prestasi. Kemajuan maupun penurunan ini tidak pernah dikaji secara ilmiah dalam sebuah analisis data yang lengkap. Sehingga sering kali pelatih maupun pengurus mendapat kesulitan dalam menentukan kebijakan-kebijakan tentang program-program kegiatan yang akan dilakukan pada even berikutnya. Disamping itu pengurus pun sering mendapat kesulitan dalam menentukan berapa parameter penduga untuk proses rekrutmen atlet atletik PPLP selanjutnya. Oleh karena itu, di dalam penelitian ini penulis mencoba menganalisis secara tajam prestasi-prestasi yang diperoleh para atlet atletik dalam setiap kejurnas-kejurnas yang diselenggarakan oleh Pengurus PPLP Pusat. Agar penelitian lebih bermakna maka analisis akan lebih difokuskan pada nomor-nomor lari jarak pendek, lompat jauh dan lompat jangkit. Nomor-nomor lari jarak pendek meliputi: nomor 100 m, 200 m, 400 m dan 4 x 100 m. Nomor-nomor ini secara rutin diikuti PPLP Jawa Tengah dalam setiap Kejurnas PPLP.

Berikut ini adalah beberapa hal yang melandasi pentingnya sebuah analisis perkembangan prestasi dalam sebuah cabang olahraga. Prestasi merupakan salah satu faktor penting yang hendak dicapai dalam setiap cabang olahraga. Prestasi merupakan hasil tertinggi dari pelaksanaan suatu tujuan atau target. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga tidaklah mudah, perlu adanya usaha dan kerja keras dari atlet atletik itu sendiri. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Khomsin (2009) “Untuk mencapai prestasi olahraga perlu persyaratan antara lain: (1) bakat, minat dan motivasi berolahraga si pelaku (atlet atletik); (2) dukungan moral dan materil dari keluarga; (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dengan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama; (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai; dan (5) kondisi lingkungan fisik, geografis, dan kultural yang kondusif”. Sementara itu Bempa (1994) mengatakan bahwa faktor yang paling mendasar dalam mempersiapkan program latihan adalah faktor fisik, teknik, taktik dan mental serta teori-teori yang menunjang. Disamping perlu juga memperhatikan faktor-faktor lain sebagai penunjang seperti: usia atlet atletik, potensi individu, tingkat persiapan dan fase latihan. Dari kutipan ini tampak jelas bahwa syarat untuk



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

mencapai prestasi adalah melalui proses latihan yang baik. Sedangkan dalam diri atlet atletik itu sendiri mempunyai motivasi yang tinggi untuk berprestasi serta tidak luput dari dukungan keluarga, pola pembinaan yang berkesinambungan, sarana dan prasarana latihan serta faktor lingkungan yang sesuai dengan kondisi atlet atletik itu sendiri. Sementara itu Deputi V bidang prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora (2016) mengatakan bahwa komponen olahraga prestasi meliputi: atlet atletik, pelatih, pengurus dan organisasi, wasit, sarana dan prasarana, kompetisi (dalam negeri dan luar negeri), pendanaan, dan dukungan. Prestasi dapat tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet atletik potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet atletik perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga khususnya atletik. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu melakukan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik dilakukan di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang proporsional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggung jawab.

Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab VI pasal 20 disebutkan pada ayat (1) olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet atletik dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, (2) olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Menata secara sistematis untuk keberhasilan dalam membangun keolahragaan nasional dapat dilakukan dengan memperhatikan pasal 27 UU Nomor 3 tentang SKN tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, dengan memperhatikan sebagai berikut pembinaan berjenjang dan berkelanjutan, prioritas cabang olahraga identifikasi pemanduan bakat penetapan standar kualitas, regionalisasi pembinaan, optimalisasi pembinaan PPLP, Sekolah Khusus Atlet atletik (SKO), investasi dan implementasi IPTEK, pemberdayaan semua jalur pembinaan, sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan, dan pendanaan. Dalam hal ini Mutohir (2007) menjelaskan bahwa terdapat dua sistem pembinaan olahraga yang umumnya dianut di negara-negara maju, yaitu pembinaan olahraga dengan menonjolkan pada olahraga elit (*elite sport*) dan pembinaan olahraga yang memfokuskan pada budaya gerak (*sport and movement culture*). Olahraga elit atau disebut *sportification of sport* dicirikan oleh adanya kompetisi dan maksimalisasi prestasi.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Untuk memetik hasil pembinaan diperlukan waktu 8-10 tahun, dan pembinaan dilakukan secara menerus dan berjenjang dengan memperhatikan input atlet atletik yang akan masuk dalam pembinaan. Diperlukan metoda tertentu untuk mendapatkan atlet atletik potensi dengan tidak meninggalkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk meningkatkan efektifitas pembinaan olahraga, diperlukan keberanian untuk membuat keputusan dalam hal menetapkan prioritas cabang olahraga yang dibina dan diikutsertakan dalam multi event. Keikutsertaan Indonesia di event-event Internasional tidak sekedar "berpartisipasi tapi harus berprestasi". Hal ini akan dapat meningkatkan daya saing dalam pembinaan cabang-cabang olahraga. Menentukan cabang prioritas ini berdampak pada sistem secara keseluruhan sampai dengan tingkat PPLP maupun SKO. Telah terbukti secara empirik bahwa atlet atletik yang berhasil adalah mereka yang memiliki kualitas unggul, tidak saja dalam fisik tetapi juga psikis. Tidak semua orang memiliki kualifikasi unggul sebagai atlet atletik. Mendapat bibit unggul yang memungkinkan mereka yang berprestasi secara optimal. Hal ini yang menjadikan identifikasi bakat menjadi keniscayaan. Setelah bakat ditemukan, dipandu dan dikembangkan menjadi sesuatu yang aktual dengan menggunakan ilmu dan teknologi. Untuk meningkatkan daya saing yang merosot, diperlukan peningkatan upaya dan kekuatan komponen-komponen strategis, seperti peningkatan sumber daya manusia sebagai tenaga keolahragaan. Yang didalamnya terdapat pelatih, wasit, guru, menejer instruktur dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya. Peningkatan standar sarana prasarana olahraga, baik dalam kuantitas maupun kualitas sebagai pendukung proses latihan.

Membina prestasi olahraga secara terpusat tentu merupakan upaya yang tidak mudah, tidak efisien, tidak efektif dan biaya tinggi. Selain itu Indonesia memiliki potensi dan keanekaragaman karakteristik yang terbentuk dari kondisi daerah, cara hidup, budaya dan kondisi geografis masing-masing wilayah. Hal ini akan mempengaruhi jenis cabang olahraga yang dapat dikembangkan. Sejalan dengan semangat otonomi daerah perlu di optimalkan potensi daerah berupa pendirian sentra-sentra pembinaan di daerah yang cabang olahraganya sesuai dengan karakteristik daerah tersebut. Peningkatan kualitas sumber daya manusia dapat dilakukan melalui lembaga pendidikan di daerah, dan bahkan perlu diusulkan untuk membuka lembaga-lembaga baru bidang keolahragaan di daerah bagi yang belum memiliki.

Pusat Pembinaan Latihan Pelajar (PPLP) yang ada di Indonesia sejumlah 113, PPLM berjumlah 15 perguruan tinggi, dan SKO ada 3 (tiga) yang berada di Ragunan, Sidoarjo dan Palembang yang baru berdiri. Model pembinaan atlet atletik di usia sekolah ini sangat efektif, untuk membentuk atlet atletik berprestasi, perekrutan penerimaan calon siswa, peningkatan dalam pelatihan perlu dikembangkan lebih tajam lagi. Sistem monitoring dan evaluasi yang terkesan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

longgar akan menimbulkan hasil yang kurang optimal. Untuk itu perlu dilakukan kerjasama dengan perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Keolahragaan untuk ikut memonitor hasil latihan PPLP maupun SKO. Kedudukan IPTEK olahraga perlu diberdayakan dengan lebih menitik beratkan pada proses pembinaan dan evaluasi. Semua lembaga tinggi di bidang keolahragaan juga perlu diberdayakan untuk meningkatkan jumlah tenaga pembina (guru, pelatih dan lain-lain) disamping peningkatan kemampuan dalam riset di bidang olahraga. Efisiensi pendayagunaan semua sumber daya perlu menjadi bagian yang di prioritaskan dalam pelaksanaan pembinaan.

Berkaitan dengan hal ini, maka perlu dioptimalkan pemanfaatan semua jalur pembinaan yang ada, diantaranya: jalur sentra-sentra olahraga TNI/Polri, dan KOPRI serta swasta, jalur sekolah, PPLP dan SKO. Penyediaan dan penerapan sistem penghargaan bagi atlet atletik dan pelatih perlu dioptimalkan. Apakah pelatih telah menerima upah yang layak? dan apakah atlet atletik sudah di hargai sesuai dengan usaha yang dilakukan? itu semua akan berkait langsung dengan moral dan kinerja yang mereka tunjukkan. Secara prinsip, pembinaan atlet atletik perlu disertai dengan pembinaan karir mereka. Atlet atletik perlu dibekali dengan bagaimana cara merencanakan karir, terutama setelah mereka tidak lagi aktif sebagai atlet atletik. Ini penting dilakukan, mengingat sebagian besar mantan atlet atletik kita tidak mendapatkan penghidupan yang layak. Fakta menunjukkan bahwa pendanaan untuk atlet atletik masih tergantung pada pemerintah untuk keberlangsungan pembinaan prestasi, ternyata tidak mudah mendapatkan sponsor yang dapat memberikan dukungan untuk pembinaan prestasi olahraga di Indonesia. Sponsor yang memberikan dana bantuan pembinaan pada kenyataan tidak selalu memperoleh kemudahan dalam hal keringanan pajak. Demikian pula dalam hal masuknya barang-barang dari luar negeri yang dibutuhkan untuk pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga belum mendapat kemudahan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala secara faktual, akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang terjadi pada saat sekarang (Sutrisno Hadi, 2008). Penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Adapun cara untuk memperoleh informasi adalah sebagai berikut: melakukan wawancara pribadi atau melalui survei kepada para atlet atletik dan pengurus, mengamati secara langsung perlombaan atletik dalam kejurnas PPLP dan menyebarkan instrumen deskriptif.



Penelitian ini dilakukan terhadap nomor pertandingan atletik yang selalu diikuti oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam pelaksanaan satu kali kejuanas yaitu, nomor lari yaitu: 100 m, 200 m, 400 m, 100 x 4 m putri serta nomor lompat seperti lompat jauh dan lompat jangkit putra. Populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Jawa Tengah yang mengikuti kejuanas PPLP di Jayapura dan Palembang dalam dua kali pelaksanaan kejuanas PPLP. Proses penelitian memerlukan populasi sebagai sumber data dari seluruh bahan atau elemen yang diselidiki

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah data lengkap dari beberapa nomor yang selalu diikuti oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah , yaitu: pada cabang lari yaitu nomor lomba 100 m/pa, 200 m/pa, 400 m/pa dan 4x100 m/pa sedangkan untuk cabang lompat, yaitu nomor lompat jauh dan lompat jangkit putri.

Tabel 1. Hasil Waktu Terbaik Pada Nomor-Nomor Lari

No	Kejuanas	100 m/pi	200 m/pi	400 m/pi	4 x 100/pi
1.	PPLP I Palembang g 2017	11.43 detik (ida fariska)	23.13 detik (Reni Putri)	52.38 detik (Lisa Rahmawati)	44.64 detik (team dewi)
2.	PPLP II Jayapura 2018	11.38 detik (ida fariska)	23.19 detik (Reni Putri)	51.86 detik (Lisa Rahmawati)	44.83detik (team dewi)

Nomor 100 Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejuanas PPLP. Pada kejuanas PPLP I di Palembang pelari 100 m putri memperoleh hasil 11,43 detik, sedangkan pada kejuanas PPLP II di Jayapura hasil yang diperoleh adalah 11,38 detik terjadi peningkatan 0,63% dari hasil kejuanas PPLP I, Dari penjabaran hasil perlombaan di atas, tampak terdapat naik turunnya prestasi yang dicapai oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah , dengan dugaan parameter sebesar 11,38 detik.

Nomor 200 m Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas telah terjadi penurunan- penurunan hasil kejuanas PPLP dalam nomor 200 m putri. Dalam kejuanas PPLP I di Palembang pelari 200 m putri dari PPLP Jawa Tengah memperoleh hasil 23,13 detik, pada kejuanas PPLP II di Jayapura waktu yang dicatat adalah 23,19 detik terjadi penurunan 3,5%, Dalam nomor lari 200 m putra ini terjadi kemerosotan prestasi sehingga tidak terdapat peningkatan hasil kejuanas PPLP dari atlet atletik-



atlet atletik PPLP Jawa Tengah bahkan penurunan yang terjadi setiap tahun. Dengan dugaan parameter sebesar 23,19 detik.

Nomor 400 m putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam pertandingan 400 m putri. Dalam kejurnas PPLP I di Palembang pelari 400 m putri dari PPLP Jawa Tengah memperoleh hasil 52,38 detik, pada kejurnas PPLP II di Jayapura waktu yang dicatat adalah 51,86 detik terjadi peningkatan 0,53%. Penurunan dibandingkan secara keseluruhan secara signifikan tidak ada tetapi waktu yang terbaik terjadi pada kejurnas PPLP I di Palembang. Dengan dugaan parameter sebesar 51,86 detik.

Nomor 4x100m Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas bahwa terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam perlombaan 4x100 m putri. Pada kejurnas PPLP I di Palembang pelari 4x100 m putra memperoleh hasil 44,64 detik, pada kejurnas PPLP II di Jayapura waktu yang dicatat adalah 44,83 detik terjadi penurunan 0,83%, Jadi hasil kejurnas terbaik yang diperoleh adalah pada kejurnas PPLP II di Jayapura. Dengan dugaan parameter sebesar 44,83 detik.

Tabel 2. Hasil Nomor lompat

No.	Kejurnas	Nomor Lompat		Keterangan
		L. Jauh/pa	L. Jangkit/pi	
1.	PPLP I Palembang	6.3 m	12.42 m	Rizal
2.	PPLP II Jayapura	6.36 m	12.53 m	Rizal

Sumber: Panitia Kejurnas PPLP

Dari pengamatan/observasi di setiap pelaksanaan kejurnas PPLP dapat digambarkan persentase peningkatan dan penurunan prestasi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Kejurnas Atletik Antar PPLP Jayapura Nomor Lari.

No	Unit	100 meter	200 meter	400 meter	4 X 100 meter
1.	PPLP I- PPLP II	3,17% (Peningkatan)	-3.5% (penurunan)	-1.73 % (penurunan)	1.62 % (meningkat)
2.	PPLP I- PPLP III	-0,60% (Penurunan)	-5.64% (penurunan)	-3.83 % (meningkat)	-3.95 % (penurunan)

Nomor Lompat Jauh dan Lompat Jangkit

Tabel 1: Data Hasil Kejurnas PPLP Nomor Lompat Jauh Dan Jangkit

No	Unit	Lompat Jauh	Lompat Jangkit
1	PPLP I	6.04% (peningkatan)	7.10 % (peningkatan)
2	PPLP II	0.26% (peningkatan)	1.85 % (peningkatan)



Lompat Jauh Putra

Dari hasil analisis di atas tampak jelas bahwa terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam perlombaan nomor lompat jauh pada kejurnas PPLP I di Palembang. Atlet atletik PPLP Jawa Tengah mencatat waktu lompatan sejauh 6,03 m sedangkan pada kejurnas PPLP II di Jayapura waktu yang diperoleh adalah 6,36 m terdapat peningkatan 0,26% dari penjelasan tersebut waktu terbaik dari pelaksanaan kejurnas PPLP IV ini adalah di Jayapura yaitu kejurnas PPLP II. Dengan dugaan parameter sebesar 6,03 m.

Lompat Jangkit Putra

Dari hasil analisis di atas tampak jelas bahwa terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam nomor ini. Pada kejurnas PPLP I di Palembang atlet atletik PPLP Jawa Tengah mencatat waktu lompatan sejauh 12,42 m sedangkan pada kejurnas PPLP II di Jayapura waktu yang diperoleh adalah 12,53 m terdapat peningkatan 1.85%. Dari penjelasan tersebut waktu terbaik dari pelaksanaan keempat kejurnas PPLP ini adalah di Jayapura yaitu kejurnas PPLP II. Dengan dugaan parameter adalah 12,53 detik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dibandingkan dengan PPLP I, dan PPLP II terdapat peningkatan dan penurunan prestasi pada dengan analisis perbedaan sebagai berikut: Pada nomor 100 meter putra terdapat peningkatan pada PPLP II. Pada nomor 200 meter putra terdapat penurunan prestasi pada PPLP II, dengan dugaan parameter 23,19 detik. Pada nomor 400 meter putra terdapat penurunan prestasi pada kejurnas PPLP II, dengan dugaan parameter 51,86 detik. Pada nomor 4x100 meter putra terdapat peningkatan pada PPLP ke II dengan dugaan parameter 44,83 detik. Pada nomor lompat jauh putra terdapat peningkatan prestasi pada kejurnas PPLP II, dengan dugaan parameter 6,03 meter. Pada nomor lompat jangkit putri terdapat peningkatan prestasi pada PPLP II dengan dugaan parameter 12,42 meter. Hasil selengkapnya dapat dilihat dalam Tabel I dan II.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Deputi V Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. 2006. *Referensi Olahraga Prestasi*. Jayapura: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
- Khomsin. 2009. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jayapura : CV. Tambak Utama.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Mutohir, T. C.. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jayapura: PT Indeks.

Sutrisno Hadi. 2008. *Metode Penelitian*. Jayapura: Galia Indonesia. Sudjana. 2005 *Metoda Statistika*. Bandung : PT. Tarsito

Surakhmad, W.. 1990. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

PROFIL TENTANG KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) MACAN KOTA PADANG

Ridho Bahtra

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Email: ridhobahtra@ymail.com

Abstrak

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, ternyata kemampuan teknik dasar sepakbola pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang masih belum baik. Yang dimaksud dengan kemampuan teknik dasar sepakbola dalam penelitian ini adalah teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik *passing*, *control*, *dribbling* dan *shooting* pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain yang ikut dalam sekolah sepakbola Macan yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap empat variabel, tes yang dilakukan adalah tes *passing*, *control*, *shooting* dan *dribbling*. Data dianalisis dengan statistik deskriptif yaitu tabulasi frekuensi. Berdasarkan dari analisis data tes *passing* ditemukan bahwa dari 20 orang, 8 pemain memiliki *passing* dalam kategori sedang, dan 12 orang memiliki *passing* dalam kategori kurang baik. Pada tes *control* 6 pemain memiliki *control* dalam kategori sedang dan 14 pemain dalam kategori kurang baik. Pada tes *dribbling* 5 pemain memiliki *dribbling* dalam kategori sedang, dan 15 orang memiliki *dribbling* dalam kategori baik. Untuk tendangan ke gawang (*shooting*) 7 pemain memiliki *shooting* dalam kategori sedang, dan 13 orang memiliki *shooting* dalam kategori kurang baik. Di sarankan pada pelatih dan siswa untuk lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar sepakbola dengan mencari solusinya, sehingga prestasi sepakbola ini dapat ditingkatkan.

Kata Kunci: Teknik Dasar Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat. Sekarang ini keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari masyarakat, karena olahraga sudah banyak disenangi masyarakat, orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, prestasi dan pendidikan, tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa sehingga diharapkan berpengaruh terhadap pembangunan nasional. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam UU RI No 3 (2005:8) tentang Sistem Keolahrgaan Nasional menyatakan : “Keolahrgaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas, disiplin, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, membina dan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan tersebut terlihat bahwa tujuan dari Sistem Keolahragaan Nasional itu tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan, namun juga untuk membina dan mempererat persatuan dan kesatuan bangsa. Dengan olahraga kehormatan bangsa bisa terangkat berkat prestasi yang diraih oleh anak bangsa di dalam perhelatan olahraga internasional, di saat lagu Indonesia Raya dikumandangkan dalam pelaksanaan pertandingan olahraga yang diikuti oleh Indonesia nantinya akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pembangunan nasional serta dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa ke arah yang lebih baik.

Sepakbola sebagai olahraga terpopuler di dunia dan banyak digemari rakyat Indonesia dan dalam kehidupan bangsa Indonesia bisa menjadi alat pemersatu bangsa. Perkembangan sepakbola di Indonesia mulai tertinggal dibandingkan dengan negara-negara yang sudah mulai menata sepakbolanya dengan baik dan berjenjang dengan pembinaan yang baik. Seperti Jepang yang telah melakukan pembinaan berjenjang mulai dari pembinaan usia dini yang sangat terprogram dan sistematis dengan kompetisi-kompetisi yang rutin yang mereka lakukan, sehingga dengan hal tersebut dapat menghasilkan pemain- pemain yang berkualitas dan dapat membawa prestasi bagi negara tersebut

Permainan sepakbola telah merambah ke semua daerah di Indonesia. Di wilayah Sumatera Barat misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana. Tidak heran apabila muncul pemain pemain nasional dari Sumatera Barat seperti Irsyad Maulana dan Jandia Eka Putra. Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul di gemerlapnya Liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya Provinsi Sumatera Barat menjadi pemasok pemain-pemain handal.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan keterampilan dasar yang baik karena pemain yang memiliki keterampilan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Keterampilan dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti stoping (menghentikan bola), shooting (menendang bola kearah gawang), passing (mengoper), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Dari berbagai faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan pemain tentang teknik dasar yang benar dalam permainan sepakbola apalagi di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Padang adalah salah satu kota di Sumatera Barat dan bisa menjadi tolak ukur perkembangan sepakbola di wilayah Sumatra Barat, sekolah sepakbola (SSB) Macan Kota Padang merupakan salah satunya. Sekolah Sepakbola ini berlatih di lapangan sepakbola Brandon kota Padang, dua kali seminggu, pada hari kamis dan sabtu, dimulai pukul 16.00 dan selesai pukul 18.00, Sejak mulai dibuka pada 16 Mei tahun 2016. SSB Macan telah mengikuti pertandingan antar Sekolah Sepakbola tingkat kota dan pertandingan persahabatan namun belum mendapatkan hasil yang memuaskan. Hal ini dikarenakan banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan dasar pemain ini diduga disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Contoh Faktor internal yaitu pelatih yang kurang berpengalaman kemudian atlit kurang semangat dalam mengikuti latihan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan peserta didik memang terbukti latihan yang diberikan pelatih kurang bervariasi dan cenderung monoton, setiap latihan pelatih hanya memberikan pemanasan dan dilanjutkan dengan game. Pelatih kurang memberikan pengetahuan tentang keterampilan dasar bermain sepakbola dengan benar kepada atlitnya, masih

banyak atlit yang melakukan gerakan yang salah, seperti: melakukan dribbling dengan ujung kaki, saat menggiring bola jarak kaki dengan bola terlalu jauh sehingga mudah dirampas oleh lawan, menghentikan bola dengan cara diinjak. Untuk peralatan Sekolah Sepakbola Macan kota Padang mempunyai 10 bola sepak, rompi 2 warna satu pasangnyanya berjumlah 10 buah dan mempunyai 20 cone.

Berdasarkan pengamatan sementara atau studi awal yang penulis lakukan di lapangan dan dari hasil wawancara dengan pelatih, bahwa pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang yang kurang berprestasi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kali mengikuti pertandingan baik antar di Tingkat Kecamatan dan pertandingan persahabatan yang pernah diikuti, selalu kalah dengan Sekolah Sepakbola lainnya.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (Federation Internasional The Football Association). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930.

Dalam cabang olahraga permainan sepak bola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola. Menurut Zalfendi dkk (2005:100) mengatakan teknik dalam permainan



sepak bola terdiri dari : 1) ”teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola”. Teknik dengan bola seperti: menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

Sedangkan teknik tanpa bola seperti lari, lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain teknik lari dengan langkah merupakan ciri khas pemain. Melompat dalam bermain sepak bola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi dan tackling (merampas bola) dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan. Dalam pelaksanaan aktivitas olahraga sepak bola sangat dibutuhkan teknik dasar yang sempurna dari setiap pemainnya seperti passing, control, dribbling dan shooting. Sebab teknik- teknik tersebut merupakan faktor-faktor yang mendasari terlaksananya permainan yang bagus serta akan mempengaruhi penampilan pemain pada saat pertandingan berlangsung.

Teknik passing merupakan keterampilan untuk mengoper bola dan membentuk jaringan vital kedalam satu unit agar berfungsi lebih baik. Teknik dribbling merupakan kelanjutan dari teknik passing, dapat digunakan untuk serangan balik, melewati lawan dan untuk mengatur tempo permainan. Sedangkan teknik control bola ini sangat memegang peranan penting. Teknik shooting juga merupakan suatu teknik yang mendasari suatu permainan sepak bola. Jika kurang menguasai unsur teknik ini maka tidak mungkin dalam melakukan teknik atau mengolah bola dengan sempurna. Ketiga keterampilan teknik dasar sepak bola di atas saling terkait satu sama lainnya dan merupakan faktor utama untuk keberhasilan sebuah tim sepak bola

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Brandon Kota Padang. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan setelah ujian seminar dilaksanakan. Yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang sebanyak 20 orang dengan rentang umur 12 - 14 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik Total Sampling. Data yang diperoleh bersumber dari hasil tes keterampilan teknik dasar passing, control, dribbling dan shooting. Teknik yang digunakan adalah dengan cara melakukan tes keterampilan teknik dasar yang sering digunakan secara nasional oleh PSSI. Tes ini dilakukan pada pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang yang dijadikan sampel yaitu tes untuk mengukur keterampilan teknik dasar passing, control, dribbling dan shooting dalam olahraga sepak bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengukuran passing yang dilakukan terhadap atlet yang tergabung dalam



sekolah sepakbola tersebut yang berjumlah sebanyak 20 orang, diperoleh skor tertinggi 18, skor terendah 8 dan jarak pengukuran (range) adalah 10. Sedangkan rata-rata hitung (mean) adalah 12. Selanjutnya distribusi hasil data teknik passing dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Passing

Skor (kali)	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
20 – 25	Baik	0	0
12 – 19	Sedang	8	40
5 – 11	Kurang Baik	12	60
Jumlah		20	100

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa keterampilan teknik passing yang berada di dalam skor 5 - 11 adalah sebanyak 12 orang (60%) dan berada pada kategori kurang baik, skor 12 - 19 adalah sebanyak 8 orang (40%) dan berada pada kategori sedang. Selanjutnya tidak ada satuorang pun atlit yang memiliki skor 20 - 25 atau yang berada pada kategori baik keterampilan teknik passing. Dari hasil pengukuran control yang dilakukan terhadap atlit yang tergabung dalam sekolah sepakbola tersebut yang berjumlah sebanyak 20 orang, diperoleh skor tertinggi 17, skor terendah 7 dan jarak pengukuran (range) adalah 10. Sedangkan rata-rata hitung (mean) adalah 11. Selanjutnya distribusi hasil data teknik control dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Control

Skor (Kali)	Kategori	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
20 – 25	Baik	0	0
12 – 19	Sedang	6	30
5 – 11	Kurang Baik	14	70
Jumlah		20	100

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa keterampilan teknik control yang berada di dalam skor 5 - 11 adalah sebanyak 14 orang (70%) dan berada pada kategori kurang baik, skor 12 - 19 adalah sebanyak 6 orang (30%) dan berada pada kategori sedang. Selanjutnya tidak ada satu orang pun pemain yang memiliki skor 20 - 25 atau yang berada pada kategori baik keterampilan teknik control.

Dari hasil pengukuran dribbling yang dilakukan terhadap pemain yang tergabung di dalam sekoah sepakbola Macan Kota Padang tersebut yang berjumlah sebanyak 20 orang, diperoleh skor tertinggi 11,03, skor terendah 6,10 dan jarak pengukuran (range) adalah 10,05. Sedangkan rata-rata hitung (mean) adalah 7,9. Selanjutnya distribusi hasil data teknik dribbling dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Hasil Data Dribbling

Skor (Detik)	Kategori	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
6,05 – 8,54	Baik	15	75
8,55 – 11,04	Sedang	5	25
11,05 – 13,54	Kurang Baik	0	0
Jumlah		20	100

Berdasarkan pada Tabel di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa keterampilan teknik dribbling yang berada di dalam skor 11,05 - 13,54 tidak ada dan dalam kategori Kurang baik, skor 8,55 - 11,04 adalah sebanyak 5 orang (25%) dan berada pada kategori sedang. Selanjutnya yang berada pada skor 6,05 - 8,54 adalah sebanyak 15 orang (75)% dan berada pada kategori baik. Dari hasil tes tersebut didapatkan skor tertinggi adalah 14 dan skor terendah 6, sedangkan jarak pengukuran (range) adalah 8. Berdasarkan data kelompok tersebut diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) 9. Selanjutnya distribusi hasil data tendangan ke gawang atlet Pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang tersebut dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4. Distribusi Hasil Data shooting

Skor (Kali)	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative
15 – 18	Baik	0	0
10 – 14	Sedang	7	35
<9	Kurang Baik	13	75
Jumlah		20	100

Berpedoman pada Tabel yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 20 orang pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang tersebut dapat diketahui dengan jelas bahwa pemain yang berada di dalam skor 15-18 tidak ada (0%), skor 10-14 adalah sebanyak 7 orang (15%), skor < 9 adalah sebanyak 13 orang (65%). Berdasarkan analisis pengolahan data yang telah diuraikan mengenai hasil tes passing, *control*, dribbling dan Shooting Pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang dapat disimpulkan bahwa secara umum teknik dasar pemain masih rendah atau pada kategori kurang, sehingga perlu dilakukan latihan yang kontinyu untuk meningkatkannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes passing, control, dribbling dan shooting Pemain Sekolah Sepakbola Macan Kota Padang, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Keterampilan Passing dari 20 Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Kota Padang dalam kategori kurang baik dengan persentase 60% (12 orang), 2) Keterampilan Control dari 20 Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Kota Padang secara umum berada dalam kategori kurang baik dengan persentase 70% (14 orang), 3) Keterampilan Dribbling dari 20 Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Kota Padang secara umum berada pada kategori kurang baik dengan persentase 75% (15 orang), 4) Keterampilan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Shooting dari 20 Pemain Sekolah Sepak Bola Macan Kota Padang secara umum berada kategori kurang baik dengan persentase 75% (13 orang).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian. (Edisi Revisi V)* Jakarta : Eka Cipta
- Arsil (2009). *Tes pengukuran dan evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. FIK UNP Padang*
- Aziz Ishak (2008). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga FIK UNP. Padang*
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak bola FIK UNP Padang*
- Joseph A Luxbacher. 2004. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.2005. *Sistem Keolahraagaan Nasional*. Jakarta : Presiden Republik Indonesia
- Luxbacher. 2001. *Sepak bola (Taktik Dan Teknik Bermain)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Muchtar. 1999. *Aplikasi sepak bola : Jakarta : Eka Cipta*



PENGARUH INTELIGENSI, KELENTUKAN, DAN *MOTOR EDUCABILITY* TERHADAP HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT

Aridhotul Haqiyah¹, Dani Nur Riyadi²

^{1,2} Universitas Islam 45 Bekasi

¹ Email: *aridhotulhaqiyah@yahoo.com*

² Email: *daninurriyadigundarya@yahoo.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh inteligensi, kelentukan, dan *motor educability* terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat pada mahasiswa anggota UKM Pencak Silat Universitas Islam 45 Bekasi. Metode penelitian adalah survei, teknik analisis menggunakan analisis jalur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sejumlah 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan rubrik penilaian skala 3 (baik, cukup, kurang) terhadap adalah hasil belajar jurus tunggal pencak silat, tes inteligensi, tes duduk dan raih dan *Motor Educability Iowa Brace Test*. Kesimpulannya adalah: (1) Inteligensi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (2) Kelentukan tidak berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (3) *Motor educability* berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (4) Inteligensi berpengaruh langsung terhadap *motor educability*, (5) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap *motor educability*.

Kata Kunci : *Inteligensi, Kelentukan, Motor Educability, Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat.*

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia dan pada saat ini terus berkembang, baik dalam peraturan maupun organisasinya. Organisasi pencak silat di Indonesia disebut Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia, disingkat IPSI yang diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro dan diresmikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta dengan tujuan mempersatukan dan membina seluruh perguruan pencak silat yang ada di Indonesia.

Usaha pembinaan dan pengembangan pencak silat diselenggarakan melalui berbagai jalur, salah satunya melalui jalur pendidikan formal dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi, pembinaan cabang olahraga pencak silat dilakukan didalam dan diluar jam perkuliahan. Dalam kurikulum, pencak silat di tetapkan sebagai salah satu mata kuliah wajib dalam berkehidupan bermasyarakat (MBB), sedangkan kegiatan pembinaan olahraga yang dilakukan di luar jam perkuliahan lebih kita kenal



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

dengan unit kegiatan mahasiswa (UKM). UKM pencak silat adalah wadah aktivitas mahasiswa dalam mengembangkan minat, bakat dan keahlian pada cabang olahraga pencak silat.

UKM pencak silat dirancang dengan orientasi penguasaan keterampilan dan peningkatan prestasi. Program latihan yang dikembangkan dalam UKM pencak silat terdiri atas peningkatan kondisi fisik, teknik kategori tanding, kategori tunggal, ganda dan regu. Salah satu keterampilan yang dilatih pada mahasiswa anggota UKM pencak silat Universitas Islam 45 Bekasi adalah jurus tunggal pencak silat. Jurus tunggal pencak silat merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri dari 14 jurus serta mengedepankan beberapa unsur gerakan, diantaranya: sikap, serangan, belaan, tangkisan, dan jatuhan.

Menurut Johansyah Lubis (2014: 67), jurus tunggal pencak silat merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam hasil MUNAS (Musyawarah Nasional) XII IPSI dijelaskan bahwa dalam pertandingan kategori tunggal, jurus tunggal baku terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit.

Dalam penelitian ini kategori tunggal yang akan diukur adalah hasil belajar mahasiswa dalam melakukan gerakan jurus tunggal pencak silat terdiri dari 14 jurus dengan 100 gerakan inti serta mengandung unsur gerakan sikap, serangan, belaan, tangkisan dan jatuhan. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman selama berlangsungnya proses pembelajaran. Menurut teori Bloom, hasil belajar dibagi menjadi tiga ranah, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik.

Unsur kognitif diperlukan dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat. Inteligensi yang berhubungan dengan kognisi dalam perspektif pemrosesan informasi, pembentukan konsep, memori, dan persepsi. Hal ini berkenaan dengan kemampuan untuk mengingat informasi atau menghafal gerakan jurus tunggal yang sebelumnya telah dipelajari.

Wechsler dalam Sunaryo (2014: 148) berpendapat bahwa inteligensi adalah kemampuan menyesuaikan diri, sedangkan menurut Stenberg dalam Zubaidi (2009: 8), inteligensi adalah suatu kapasitas mental individu untuk memproses informasi secara otomatis dan untuk memancarkan perilaku yang tepat dalam merespon sesuatu yang baru, melibatkan metakomponen, komponen-komponen performa dan komponen *knowledge-acquisition*.

Inteligensi sebagai unsur kognitif dianggap memegang peran yang cukup penting. Karena menurut Soemanto (2012: 166), aspek kognitif berkaitan dengan cara-cara tertentu yang digunakan setiap individu dalam melaksanakan tugas-tugas yang bersifat pengamatan (perseptual) dan



intelektual. Pada umumnya orang berpendapat bahwa inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan menghasilkan performansi yang optimal.

Selain unsur kognisi, salah satu unsur kesegaran jasmani yang diperlukan dalam menunjang aspek psikomotorik pembelajaran jurus tunggal pencak silat adalah kelentukan. Menurut Widiastuti (2015: 173). Kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Kelentukan seseorang ditentukan kemampuan ruang gerak (*range of motion*). Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligementa, jaringan yang menghubungkan otot-otot, batas jangkauan gerak sendi tersebut. Badriah (2009: 38) mengatakan bahwa pada kehidupan sehari-hari gerakan kelentukan yang terpenting adalah fleksi batang tubuh (togok), hal ini disebabkan dalam batang tubuh terdapat simpul medulla spinalis yang mengatur pola gerakan refleks, gerakan sederhana, dan gerak-gerak yang membutuhkan keseimbangan. Tangkudung (2012: 71) menjelaskan bahwa latihan kelentukan dapat menolong mengurangi resiko cedera dengan meningkatkan dari sendi jangkauan gerak sendi.

Menurut Haqiyah (2016) selain inteligensi dan kelentukan, diduga *motor educability* juga turut mempengaruhi hasil belajar jurus tunggal pencak silat. Widiastuti (2015: 209) mengemukakan bahwa *motor educability* adalah kemampuan seseorang dalam mempelajari atau melakukan gerakan baru (*new motor skill*), tinggi rendahnya motor educability yang mereka miliki akan berpengaruh dalam hal mempelajari atau melakukan gerakan yang baru tersebut. Kemampuan ini merupakan kemampuan potensial yang menunjukkan cepat tidaknya atau mudah tidaknya seseorang menguasai suatu keterampilan gerak yang baru. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *motor educability* seseorang maka semakin mudah dan cepat orang tersebut menguasai suatu keterampilan yang baru dipelajarinya.

Dalam belajar keterampilan gerak terjadi perubahan yang bertahap. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Richard A Schmidt (2000: 186) yaitu: “*the verbal-cognitive stage, the motor stage, the autonomous stage*”. Sedangkan Fitt dan Posner dalam Edwards H William (2011: 251) membagi tiga model tahapan pembelajaran gerak, yaitu: “*cognitive, associative and autonomous*. Artinya dalam belajar keterampilan gerak, perubahan hasil belajar dapat dapat dicermati pada perubahan kemampuan pengetahuan, pemahaman, penerapan suatu teknik permainan dan pengambilan keputusan yang cepat (tahap kognitif). Selanjutnya adalah tahap Asosiatif yaitu tahapan belajar berupa pengorganisasian pola-pola gerakan yang lebih efektif untuk menghasilkan aksi. Tahap Otomatisasi adalah tahap belajar yang menggambarkan kemampuan gerak yang terkontrol.



Seseorang dapat dikatakan mempunyai *motor educability* yang baik apabila seseorang memperlihatkan penampilan semakin cepat menguasai suatu gerakan dengan kualitas dan kuantitas yang baik. Berkaitan dengan hal ini, Schmidt dan Wrisberg (2000: 10) mengemukakan, “*Minimization of energy expenditure*” yang berarti mengurangi pengeluaran energi untuk gerakan yang tidak seharusnya dilakukan. Kualitas *motor educability* akan memberikan gambaran mengenai kemampuan mahasiswa dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru dengan mudah. Semakin seseorang menunjukkan kemudahan ketika menerima gerakan yang baru maka seseorang itu dapat disebut mempunyai tingkat *motor educability* yang tinggi.

Permasalahan yang timbul pada mahasiswa baru anggota UKM pencak silat adalah kurang baiknya hasil belajar jurus tunggal pencak silat. Hal tersebut diduga karena beberapa aspek yang mempengaruhi, diantaranya: kelentukan, tingkat *motor educability* dan faktor kecerdasan atau inteligensi. Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh inteligensi, kelentukan dan keseimbangan terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis jalur (*Path Analysis*). Menurut Kadir (2015: 247-248) teknik analisis jalur digunakan untuk mempelajari hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel tak bebas.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi, Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM pencak silat Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 30 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, menurut Suharsimi Arikunto (2013: 139 -140) teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Kriteria yang ditetapkan adalah mahasiswa anggota baru UKM Pencak Silat dengan spesialisasi kategori tunggal pencak silat. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan penulis, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian skala 3 (baik, cukup dan kurang) terhadap penilaian hasil belajar jurus tunggal pencak silat, Adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 : Kisi-Kisi Instrumen Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat

Instrumen variable kelentukan menggunakan *sit and reach test*. Sedangkan rangkaian tes *motor educability* terdiri dari: 1) *One Foot-Touch Head*, 2) *Side Learning Rest*, 3) *Grasvepine*, 4) *One - Knee Balance*, 5) *Stork Stand*, 6) *Double Heel Kick*, 7) *Cross - Leg Squat*, 8) *Full Left Turn*, 9) *One Knee – Head To Floor*, 10) *Hop Backward*, 11) *Forward Hand Kick*, 12) *Full Squat - Arm*



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Circle, 13) Half - Turn Jump – Left, 14) Three Dips, 15) Side Kick, 16) Knee, Jump To Feet, 17) Russian Dance, 18) Full Right Turn, 19) The Top, 20) Single Squat Balance dan 21) Jump Foot. Setiap testee diberikan kesempatan dua kali untuk melakukan gerakan tes *motor educability* dengan ketentuan penilaian sebagai berikut: 1) Nilai 2 jika berhasil pada kesempatan pertama, 2) Nilai 1 jika berhasil pada kesempatan kedua, 3) Nilai 0 jika gagal pada kedua kesempatan. Hasil yang digunakan sebagai data penelitian adalah nilai total dari keseluruhan item tes *motor educability*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian adalah anggota baru Unit Kegiatan Mahasiswa pencak silat Universitas Islam 45 Bekasi yang fokus mempelajari dan menghafal jurus tunggal pencak silat, yaitu berjumlah 16 orang. Dari hasil tes terhadap ketiga variabel penelitian, langkah pertama adalah menghitung statistik deskriptif. Hasil penghitungan statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2: Hasil Penghitungan Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Inteligensi	16	89,00	110,00	97,1875	6,02460
Kelentukan	16	18,00	31,00	24,2500	3,58701
<i>Motor Educability</i>	16	28,00	42,00	35,1875	4,08605
Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat	16	197,00	298,00	251,2500	30,52540
Valid N (listwise)	16				

Setelah terpenuhinya uji persyaratan analisis, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan Menurut Kadir (2015: 261-269), maka Output dan interpretasi menggunakan SPSS Versi 23 pada structural 1 adalah sebagai berikut:

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,826 ^a	,683	,634	2,47127

a. Predictors: (Constant), Kelentukan, Inteligensi

Variabel	Dimensi	Jumlah Jurus	Jumlah Gerakan	Indikator
Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat	Tangan Kosong	7	49	a. Posisi Kepala
	Senjata Golok	4	25	b. Posisi Badan
	Senjata Toya	3	26	c. Posisi dan Gerakan Tangan
	Total Gerakan	14	100	d. Posisi dan Gerakan Kaki

Dari tabel diatas, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,683 berarti bahwa 68,3% variabilitas variabel *motor educability* dapat dipengaruhi oleh inteligensi dan kelentukan. Sehingga error (ϵ_1) = 0,381.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	171,044	2	85,522	14,004	,001 ^b
	Residual	79,393	13	6,107		
	Total	250,437	15			

a. Dependent Variable: Motor Educability

b. Predictors: (Constant), Kelentukan, Inteligensi

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas diperoleh bahwa model memiliki $F_0 = 14,004$; $db_1 = 2$; $db_2 = 13$; $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian secara simultan inteligensi dan kelentukan berpengaruh terhadap *motor educability*, selanjutnya dengan menggunakan metode backward, diperoleh dua model hasil pengolahan data, yaitu:

Tabel 3: Ringkasan Hasil Pengujian Struktural 1

Pengaruh Langsung Antar Variabel	Koefisien Jalur	t hitung	p-value	Simpulan
X_1 terhadap X_3 (ρ_{31})	0,413	2,068	0,0295	Signifikan
X_2 terhadap X_3 (ρ_{32})	0,503	2,517	0,013	Signifikan

Sedangkan Output dan interpretasi menggunakan SPSS Versi 23 pada struktural 2 adalah sebagai berikut:

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,893 ^a	,797	,746	15,38220
2	,889 ^b	,790	,758	15,03092

a. Predictors: (Constant), Motor Educability, Inteligensi, Kelentukan

b. Predictors: (Constant), Motor Educability, Inteligensi

Dari tabel diatas, koefisien determinasi (R^2) untuk model 1 sebesar 0,797 dan model 2 sebesar 0,790 yang berarti bahwa 79% variabilitas variabel hasil belajar jurus tunggal pencak silat dapat dipengaruhi oleh inteligensi, kelentukan, dan *motor educability*. Sehingga error (ϵ_2) = 0,21.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11137,654	3	3712,551	15,690	,000 ^b
	Residual	2839,346	12	236,612		
	Total	13977,000	15			
2	Regression	11039,927	2	5519,964	24,432	,000 ^c



Residual	2937,073	13	225,929		
Total	13977,000	15			

- a. Dependent Variable: Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat
- b. Predictors: (Constant), Motor Educability, Inteligensi, Kelentukan
- c. Predictors: (Constant), Motor Educability, Inteligensi

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas diperoleh bahwa model 1 memiliki $F_0 = 15,690$; $df_1 = 3$; $df_2 = 12$; $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Sedangkan model 2 dengan hasil penghitungan $F_0 = 24,432$; $df_1 = 2$; $df_2 = 13$; $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, secara simultan baik model 1 maupun model 2, variabel inteligensi, kelentukan dan *motor educability* secara simultan berpengaruh terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat

Dengan menggunakan metode backward, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh tabel coefficient, diperoleh hasil pengujian dibawah ini:

Tabel 4: Ringkasan Hasil Pengujian Struktural 2

Pengaruh Langsung Antar Variabel	Koefisien Jalur	t hitung	p-value	Simpulan	Keterangan
X_1 terhadap Y (ρ_{y1})	0,321	1,671	0,0605	Tidak Signifikan	Sebelum Trimming
	0,340	1,838	0,0445	Signifikan	Sesudah Trimming
X_2 terhadap Y (ρ_{y2})	0,130	0,643	0,2665	Tidak Signifikan	Sebelum Trimming
X_3 terhadap Y (ρ_{y3})	0,525	2,272	0,021	Signifikan	Sebelum Trimming
	0,610	3,295	0,003	Signifikan	Sesudah Trimming

Dengan ukuran sampel (n) = 16, dan banyaknya koefisien jalur yang tidak signifikan (d) = 1, maka statistik uji chi-square dengan $W = -(n-d) \ln Q = -(16-2) \ln (2,36) = 0,474$ dari tabel chi square dengan $db = d = 2$, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ didapat harga $\chi^2_{tab} = \chi^2_{(0,05;1)} = 3,84$. Karena $W = 0,474 < 3,84$ atau H_0 diterima. Dengan demikian, model yang diperoleh adalah sesuai atau cocok (model fit) dengan data.

Adapun pembahasan hasil pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh langsung positif inteligensi terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat

Dari hasil perhitungan analisis jalur dengan SPSS, pengaruh langsung inteligensi (X_1) terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,340 dengan nilai t_{hitung} sebesar 1,838 dan $p\text{-value} = 0,0445$. Maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain inteligensi (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Y) dapat diterima.

Hasil analisa dari hipotesis pertama menghasilkan temuan bahwa inteligensi berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih untuk mencari calon olahragawan kategori tunggal pencak silat



berdasarkan tingkat inteligensinya. Faktor inteligensi sangat berpengaruh terhadap daya ingat dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat mengingat banyaknya rangkaian jurus yang harus dihafal.

2. Pengaruh langsung kelentukan terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat

Dari hasil perhitungan analisis jalur dengan SPSS, pengaruh langsung kelentukan (X_2) terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,130 dengan nilai t_{hitung} 0,643 dan $p-value = 0,2665$. Maka dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan kata lain kelentukan (X_2) tidak berpengaruh secara langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Y). Hal ini memungkinkan bahwa terdapat unsur kebugaran jasmani yang lain lebih memberikan pengaruh langsung dan signifikan terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat.

3. Pengaruh langsung positif *motor educability* terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat

Dari hasil perhitungan analisis jalur dengan SPSS, pengaruh langsung *motor educability* (X_3) terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,610 dengan nilai t_{hitung} sebesar 3,295 dan $p-value = 0,003$. Maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain *motor educability* (X_3) berpengaruh secara langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Y) dapat diterima.

Hasil analisa dari hipotesis ketiga menghasilkan temuan bahwa *motor educability* berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *motor educability* mahasiswa yang bagus secara langsung hasil belajar jurus tunggal pencak silat yang dipraktikkan juga akan baik dan cepat menguasai gerakan baru. Hal ini didukung penelitian Nuraini (2014) bahwa *motor educability* mempunyai peranan yang penting dalam proses pembelajaran gerak jurus tunggal pencak silat pada mahasiswa yang baru mempelajarinya.

4. Pengaruh langsung positif inteligensi terhadap *motor educability*

Dari hasil perhitungan analisis jalur dengan SPSS, pengaruh langsung inteligensi (X_1) terhadap *motor educability* (X_3), nilai koefisien jalur sebesar 0,413 dengan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,068 dan $p-value = 0,0295$. Maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain inteligensi (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap terhadap *motor educability* (X_3) dapat diterima.

Hasil analisa dari hipotesis keempat menghasilkan temuan bahwa inteligensi berpengaruh langsung positif terhadap *motor educability*. Dalam penelitian ini menunjukkan



bahwa seorang mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi secara langsung *motor educability* juga akan baik. Hal ini didukung oleh penelitian Haqiyah (2016) sebelumnya bahwa Inteligensi berpengaruh langsung positif terhadap keseimbangan dan mayoritas gerakan tes *motor educability* yang memerlukan keseimbangan yang baik dalam pelaksanaannya.

5. Pengaruh langsung positif kelentukan terhadap *motor educability*

Dari hasil perhitungan analisis jalur dengan SPSS, pengaruh langsung kelentukan (X_2) terhadap *motor educability* (X_3), nilai koefisien jalur sebesar 0,503 dengan nilai t_{hitung} sebesar 2,517 dan $p-value = 0,013$. Maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain kelentukan (X_2) berpengaruh secara langsung positif terhadap *motor educability* (X_3) dapat diterima.

Hasil analisa dari hipotesis kelima menghasilkan temuan bahwa kelentukan berpengaruh langsung positif terhadap *motor educability*. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki kelentukan yang bagus secara langsung *motor educability*nya juga akan baik. Hal ini berkenaan dengan dengan beberapa gerakan tes *motor educability* yang memerlukan kelentukan dalam mempraktekannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Inteligensi berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (2) Kelentukan tidak berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (3) *Motor educability* berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat, (4) Inteligensi berpengaruh langsung terhadap *motor educability*, (5) Kelentukan berpengaruh langsung terhadap *motor educability*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. (2009). *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam.
- Bompa, O Tudor. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Toronto: Human Kinetics.
- Edwards, H William. (2011). *Motor Learning And Control: Form Theory to Practice*. USA: Wadsworth.
- Haqiyah, Aridhotul. (2016). *Pengaruh Inteligensi, Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Tangan Kosong Pencak Silat*. (Tesis). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

- Kadir. (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Kuswana, Wowo Sunaryo. (2014). *Biopsikologi Pembelajaran Perilaku*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Magill, Ricahrd. (2011). *Motor Learning And Control: Concepts and Application*. New York: McGraw Hill.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nuraini, Sri. (2014). *Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong, Studi Eksperimen Tentang Gaya Mengajar, Umpan Balik dan Motor Educability pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*. (Disertasi). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Peraturan Pertandingan Pencak Silat (Hasil MUNAS XII IPSI Tahun 2007).
- Richard, A Schmidt. (2000). *Motor Control And Learning*. United State America: Human Kinetics.
- Schmidt and Wrisberg. (2000). *Motor Learning and Performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Soemanto, Wasty. (2012). *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zubaidi, Ahmad. (2009). *Tes Intelligensi*. Jakarta: Mitra Wacana Media.



HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL

Gugun Gunawan

Univeristas Negeri Jakarta

Email: *gunawan_devros@yahoo.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kelincuhan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal dengan besaran kontribusi sebesar 49%. 2) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal dengan besaran kontribusi sebesar 38%. 3) Adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelincuhan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal dengan besaran kontribusi sebesar 68,89%. Untuk itu atlet harus melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* tungkai dan kelincuhan agar dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Kata kunci : *Power* Tungkai, Kelincuhan, Menggiring Bola, Futsal

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan yang memiliki karakteristik hampir sama dengan permainan sepakbola. Olahraga ini memang sedang berkembang di Indonesia, dan telah banyak menarik minat para pecinta futsal dari berbagai macam kalangan, termasuk di kalangan mahasiswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya tempat-tempat atau fasilitas futsal serta terselenggaranya pertandingan-pertandingan futsal antar pelajar, mahasiswa, klub, instansi dan umum di berbagai daerah di seluruh Indonesia.

Seiring dengan perkembangan olahraga futsal yang sekarang mengalami peningkatan cukup pesat, tentunya harus diselaraskan dengan proses pembinaan, pengajaran dan pelatihan baik teknik, komponen fisik, taktik dan strategi serta mental yang baik guna untuk mencetak para pemain atau atlet yang baik dan handal.

Proses pembinaan, pelatihan dan pengajaran tentang teknik bermain, taktik dalam pertandingan, latihan kondisi fisik dan mental yang baik dalam futsal menjadi faktor penting untuk mencapai prestasi bermain futsal yang tinggi. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dalam bermain futsal perlu di tingkatkan. Dalam hal ini Lhaksana (2006:8) menyebutkan beberapa teknik



dasar futsal sebagai berikut: (1) Teknik dasar mengumpan (*Passing*), (2) Teknik dasar menahan bola (*control*), (3) Teknik mengumpan lambung (*chipping*), (4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) Teknik dasar menembak (*shooting*).

Berdasarkan perkataan tersebut, salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar yang memerlukan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang baik. Hal tersebut dikarenakan menggiring bola adalah salah satu teknik yang dapat menciptakan kemenangan dalam setiap pertandingan di samping teknik-teknik yang lainnya. Menggiring bola merupakan aktivitas memainkan bola dengan cara berlari secara lurus atau berkelok-kelok.

Koger (2007:51) mengatakan bahwa: “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola dengan baik dan benar menurut Koger (2007:52) adalah sebagai berikut: (1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki, (3) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki. Pinggang dan arah kaki menunjukkan ke mana mereka akan bergerak, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri, (5) Variasikan kecepatan lari dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan, (6) Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah mereka mengejar dan usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka dilapangan, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola.

Pengertian di atas menandakan bahwa teknik menggiring bola harus di latih dengan baik, dan harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut Sucipto, dkk (2000:30) mengatakan pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Olahraga futsal sebenarnya merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang



pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak. Sehingga kekuatan dan kecepatan tungkai seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki *power* tungkai yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola.

Knuttgen dan Komi (2003:3) mengatakan “*Power is the rate at which work is performed or the rate of the transformation of metabolic potential energy to work and/or heat.*” *Power* tungkai merupakan kemampuan kerja dari sebuah otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan penuh secara maksimal dalam waktu sesingkat- singkatnya. Selanjutnya Horst (2003:64) mengatakan “*Power is the product of strength and speed as expressed by the equation, power = strength x speed (where speed = distance/time)*”. *Power* juga merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan, $power = kekuatan \times kecepatan$ (dimana kecepatan = jarak/waktu). Makin tinggi tingkat *Power* Tungkai seseorang, berarti makin baik penguasaan terhadap gerakan yang membutuhkan kecepatan maksimal yang kuat dalam bergerak. Oleh karena itu, *power* tungkai yang baik harus dimiliki seorang pemain futsal guna menciptakan gerakan yang maksimal.

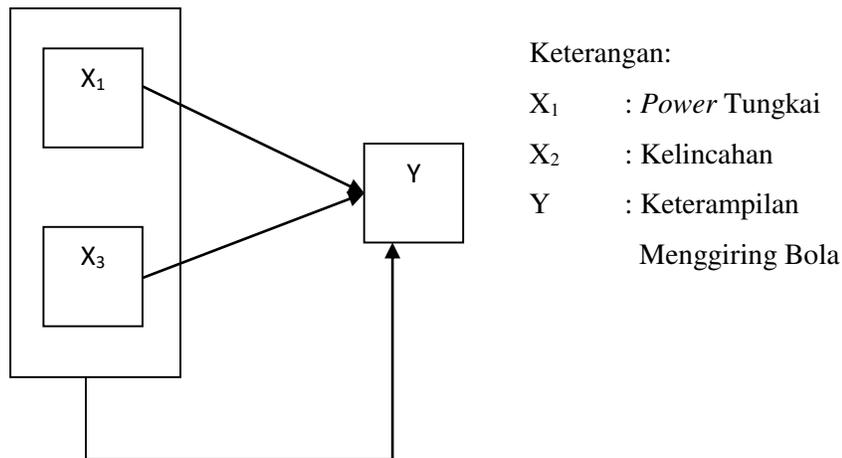
Disamping membutuhkan *power* tungkai yang baik, guna mencapai keterampilan menggiring bola yang lebih optimal juga diperlukan kelincahan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Hal tersebut di pertegas Widiastuti (2011:125) bahwa: *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat. Santoso, dkk (2005:69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Bompa (2009:325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahannya adalah mengenai *power* tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, sehingga tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada olahraga futsal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi. Korelasi yang diteliti adalah korelasi multi variabel karena terdapat empat variabel yang berhubungan. hubungan antara variabel bebas X_1 yaitu kelincahan, X_2 yaitu *power* tungkai, dan X_3 yaitu percaya diri dengan variabel (Y) yaitu keterampilan menggiring bola futsal, dengan desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 : Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal STKIP Pasundan Cimahi yang selalu mengikuti latihan rutin. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 dari populasi keseluruhan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti, dan telah di uji coba terlebih dahulu untuk dapat diketahui tingkat validitas dan reliabilitas tesnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Untuk mengukur keterampilan menggiring bola futsal, digunakan tes keterampilan menggiring bola dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga (Widyastuti, 2011: 211), (2) Untuk tes *power* tungkai menggunakan *Vertikal Jump Test*, (3) Untuk mengukur kelincahan digunakan tes *Zig-Zug Run*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian dimulai dari setiap variabel disajikan dan disusun berdasarkan skor tertinggi, skor terendah, rata-rata (\bar{X}) mean dan standar deviasi (SD). Selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh.

Tabel 1.

Hasil Tes Power Tungkai, Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola

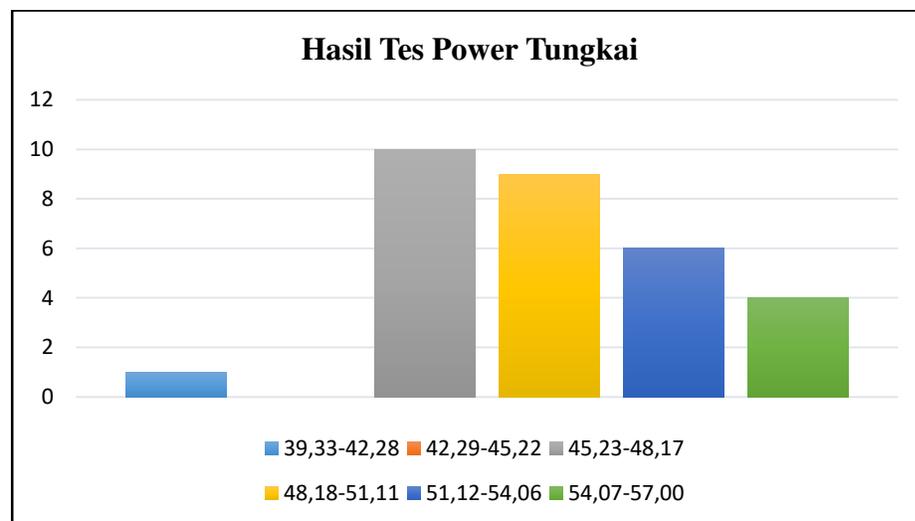
Variabel	Minimum	Maksimum	Sum	Mean	SD
Power tungkai (X1)	39,33	57,00	1488,33	49,61	3,99
Kelincahan (X2)	6,57	8,14	218,74	7,29	0,36
Menggiring Bola (Y)	6,97	11,44	262,54	8,75	1,21

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian yang terkumpul dari hasil tes *Power Tungkai (X1)* dengan skor terendah 39,33, skor tertinggi 57,00, skor rata-rata 49,61, standar deviasi 3,99 dan jumlah sebesar 1488,33.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Dari Hasil Tes Power Tungkai (X2)

No	Interval	Frekuensi Absolut (fd)	Frekuensi Relatif (%)
1	39,33-42,28	1	3,3
2	42,29-45,22	0	0,0
3	45,23-48,17	10	33,3
4	48,18-51,11	9	30,0
5	51,12-54,06	6	20,0
6	54,07-57,00	4	13,3
Jumlah		30	100,0



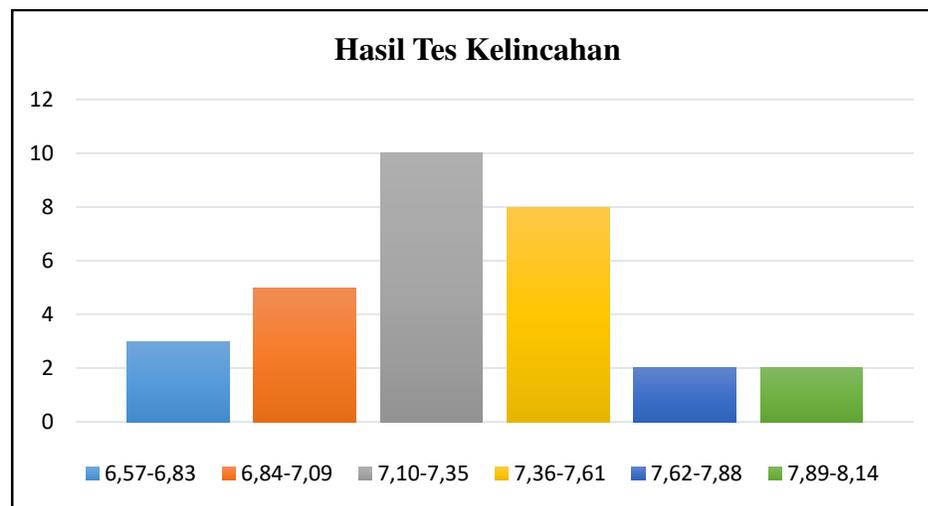
Gambar 2: Diagram Batang Hasil Tes *Power Tungkai*

Berdasarkan data hasil penelitian yang terkumpul dari hasil tes Kelincahan (X1) diperoleh skor terendah 6,57, skor tertinggi 8,14, skor rata-rata 7,29, standar deviasi 0,36 dan jumlah sebesar 218,74.

Tabel 3.

Distribusi frekuensi dari hasil tes Kelincahan (X2)

No	Interval	Frekuensi Absolut (fd)	Frekuensi Relatif (%)
1	6,57-6,83	3	10,0
2	6,84-7,09	5	16,7
3	7,10-7,35	10	33,3
4	7,36-7,61	8	26,7
5	7,62-7,88	2	6,7
6	7,89-8,14	2	6,7
Jumlah		30	100,0



Gambar 3: Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan

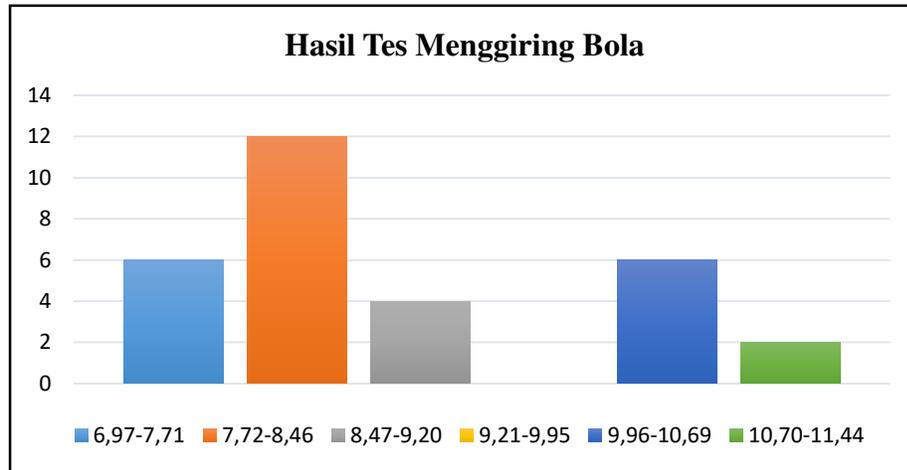
Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang tes menggiring bola (Y) dengan skor terendah 6,97, skor tertinggi 11,44, skor rata-rata 8,75, standar deviasi 1,21 dan jumlah sebesar 262,54.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Dari Hasil Tes Menggiring Bola (Y)

No	Interval	Frekuensi Absolut (fd)	Frekuensi Relatif (%)
1	6,97-7,71	6	20,0
2	7,72-8,46	12	40,0
3	8,47-9,20	4	13,3
4	9,21-9,95	0	0,0

5	9,96-10,69	6	20,0
6	10,70-11,44	2	6,7
Jumlah		30	100,0



Gambar 4: Diagram Batang Hasil Tes Menggiring Bola

Selanjutnya, proses pengolahan data untuk pengujian hipotesis meliputi uji normalitas, uji korelasi, uji signifikansi dan indeks determinasi. Dari hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelincahan	Vertical Jump	Menggiring
N		30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7,2913	49,6111	8,7514
	Std. Deviation	,36034	3,99337	1,21282
Most Extreme Differences	Absolute	,085	,160	,203
	Positive	,085	,160	,203
	Negative	-,057	-,109	-,132
Kolmogorov-Smirnov Z		,466	,877	1,114
Asymp. Sig. (2-tailed)		,982	,425	,167

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan data dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal. Nilai Asymp Sig. dari masing-masing variabel menunjukkan nilai sebagai berikut: (1) Variabel X1 = 0,425 > 0,05 (Normal), (2) Variabel X2 = 0,982 > 0,05 (Normal), (3) Variabel Y = 0,162 > 0,05 (Normal).

Korelasi variabel *power* tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 6. Uji Signifikansi Korelasi X₁ dengan Y



r	t _{hitung}	T _{tabel (α = 0,05)}
0,70	5,26**	2,04

Keterangan : ** = signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,70. Hasil t hitung uji signifikansi variabel *power* tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 5,26. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan *power* tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 70,0%.

Korelasi variabel kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 7. Uji Signifikansi Korelasi X₂ dengan Y

r	t _{hitung}	T _{tabel (α = 0,05)}
0,69	5,09**	2,04

Keterangan : ** = signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,69. Hasil t hitung uji signifikansi variabel kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 5,09. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 48,0%.

Korelasi ganda (R_{X₁X₂Y}) dari dua variabel bebas (*power* tungkai dan kelincahan) dengan satu variabel terikat (keterampilan menggiring bola) dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Uji Signifikansi Korelasi X₃ dengan Y

r	F _{hitung}	F _{tabel (α = 0,05)}
0,83	19,50**	2,97

Keterangan : ** = signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,83. Hasil F hitung uji signifikansi variabel kelincahan, *power* tungkai dan percaya diri (X1 dan X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 19,50. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan kelincahan, *power* tungkai dan percaya diri (X1 dan X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 68,89%.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal, (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

permainan futsal, (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Lhaksana, J. (2006). *Futsal Coaching Clinic*. Jakarta: Difamata.

Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

Santoso, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.

Bompa, O Tudor. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics Publisher inc.

Knuttgen, G H dan Komi, V P. (2003). *Strength and power in sport*. UK : Blackwell Science.

Horst, J Eric. (2003). *Training for climbing; The definitive guide to improving your climbing performance*. USA: The Globe Pequot Press.



MODEL KETERAMPILAN SHOOTING PADA SEPAKBOLA UNTUK USIA ATLET PROVINSI

Ardian Cahyadi

Fakultas Sasatra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

Email: ardian_cahyadi@teknokrat.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan shooting sepakbola untuk usia atlit provinsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah Atlit provinsi yang terdiri dari 32 atlit ujioba terbatas (ujicoba kelompok kecil), 78 atlit ujicoba utama (field testing) dan 32 Uji efektifitas model. Uji efektifitas model menggunakan tes shooting sepakbola untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting sepakbola untuk usia atlet Provinsi sebelum pemberian treatmen berupa model latihan shooting yang didesain dan untuk mengetahui tingkat kemampuan shooting sepakbola setelah perlakuan atau treatmen model shooting yang didesain tersebut, dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat Shooting sepakbola atlit sebesar 188, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model shoting sepakbola diperoleh tingkat kemampuan shooting sepakbola atlet sebesar 340. Maka model latihan shooting sepakbola ini efektif dalam meningkatkan latihan shooting sepakbola untuk usia atlet provinsi Lampung. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan shooting sepakbola untuk usia atlet provinsi dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan shooting sepakbola (2) Dengan model latihan shooting sepakbola untuk usia atlet provinsi lampung yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

Keywords: *Pengembangan, Model, Shooting Sepakbola*

PENDAHULUAN

Shooting pada dasarnya salah satu teknik yang memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. tujuan dari *shoting* untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk memperoleh poin atau *goal*.

Pada proses latihan jika seorang pelatih kurang dalam mengembangkan kreativitas maka pemain kurang memiliki minat dalam mengikuti proses latihan, apalagi bagi pemain yang pernah mengalami trauma cedera. Untuk itu seorang pelatih harus mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi model pembelajaran baru yang dapat membantu masalah pemain serta mencapai tujuan latihan, khususnya pada materi *shooting*. Hal inilah yang terkadang sulit untuk diwujudkan oleh para pelatih. Kelemahan dalam metode latihan sering terjadi pengembangan model yang monoton sering membuat pemain mengalami kejenuhan dalam mengikuti proses latihan.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Liga pencab Bandar Lampung dibuat dengan tujuan pembinaan di usia muda dengan format dua divisi, divisi utama antara umur maksimal 21 tahun dan divisi satu untuk usia dibawah 18 tahun yang harapan dari kompetisi ini bergulir untuk mendapatkan bibit muda yang cukup memiliki jam terbang dan bisa tumbuh menjadi pemain yang bisa mendapatkan prestasi yang maksimal dan penyaringan untuk Porprov Lampung yang tujuan capaian adalah PON.

Liga pencab Bandar Lampung sudah berjalan sejak 2011 hingga sekarang, dan sekarang diikuti 12 tim di divisi utama dan 8 tim didivisi kedua.

Hasil observasi yang dilakukan penelitian menunjukkan bahwa 75% setiap tim dalam pertandingan kurang memiliki kemampuan dalam melakukan *shooting* yang baik, hal ini muncul setelah peneliti melakukan observasi saat pertandingan-pertandingan di liga pencab minimal dari setiap pertandingan ada 15 tembakan kearah gawang tapi hanya 3-4 tembakan saja yang on target hal ini dikarenakan saat latihan *shooting* pemain dan pelatih kurang memperhatikan teknik dan prinsip *shooting* yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Bentuk latihan yang dilakukan terutama saat melatih kemampuan *shooting* jarang sekali diberikan oleh pelatih dan walaupun diberikan itu hanya menggunakan model latihan yang sederhana dengan sedikit variasi dan juga jarang menggunakan alat-alat seperti cones, leader, gawang kecil. kemudian pelaksanaan metode latihan *shooting* tidak dilakukan secara efektif dan kompleks, jarang sekali pemain baik secara individu atau tim diberi latihan khusus dari bentuk- bentuk latihan *shooting* dan variasinya, dan dalam temuan dilapangan dalam melakukan latihan *shooting* pelatih masih menggunakan cara rotasi jadi setelah pemain melakukan *shooting* pemain tersebut berganti posisi menjadi pengumpan jadi ketika pemain melakukan kesalahan pemain tidak diberikan kesempatan lagi untuk memperbaiki karena pemain harus menjadi pengumpan. sehingga ketika dalam permainan atau pertandingan resmi produktifitas gol yang dihasil kan sangat minim, jarang memperoleh kemenangan, dan kemampuan individu serta tim tidak pernah mengalami peningkatan, hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan dari permainan sepakbola belum dicapai secara maksimal Seharusnya metode yang dilakukan dengan pengulangan yaitu dengan melakukan gerakan secara berulang dalam satu kesempatan. Jadi ketika seorang pemain melakukan kesalahan pemain langsung bisa memperbaiki dikesempatan berikutnya dan tujuan dari variasi atau model latihannya bisa efektif dan tujuan dari seorang pelatih bisa tercapai.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti berminat untuk desain sebuah produk berupa model latihan *shooting* melalui penelitian yang berjudul: “Model Latihan Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola Untuk Usia Atlet Provinsi”.

METODE



Penelitian akan dilaksanakan di liga pengcab Bandar Lampung, Subyek penelitian adalah 4 Tim yang ada pada liga pengcab Bandar Lampung. Waktu yang diperlukan dalam penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg and Gall memerlukan waktu 3 bulan lebih dengan perincian sebagai berikut: (1) Analisa kebutuhan, (2) Perencanaan pengembangan model, (3) Pengembangan desain model latihan, (4) Validasi pakar dan revisi model, (5) Ujicoba kelompok kecil dan revisi, (6) Ujicoba lapangan dan revisi

Karakteristik Model yang Dikembangkan.

Pengembangan model latihan *shooting* sepakbolayang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru dan modifikasi yang terdiri 30 model latihan. Adapun sasaran

Sasaran penelitian

Pengcab menghususkan dirinya untuk pembinaan dari U-19 sampai U-23 dimasa yang akan datang idealnya bermain ditim pengcab yang bermain di liga amatir (Timo scheunemann, 2013:92) Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *shooting* sepakbola pada liga pengcab dan berusia sekitar 18-21 tahun (subjek homogen), ini diasumsikan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk.

Subjek penelitian

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

Penelitian pengembangan model latihan kelincahan menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (2007:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitiannya yakni antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* . (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Pada penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan untuk model latihan *shooting* pada mahasiswa dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika peneliti maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian oleh Borg dan Gall :

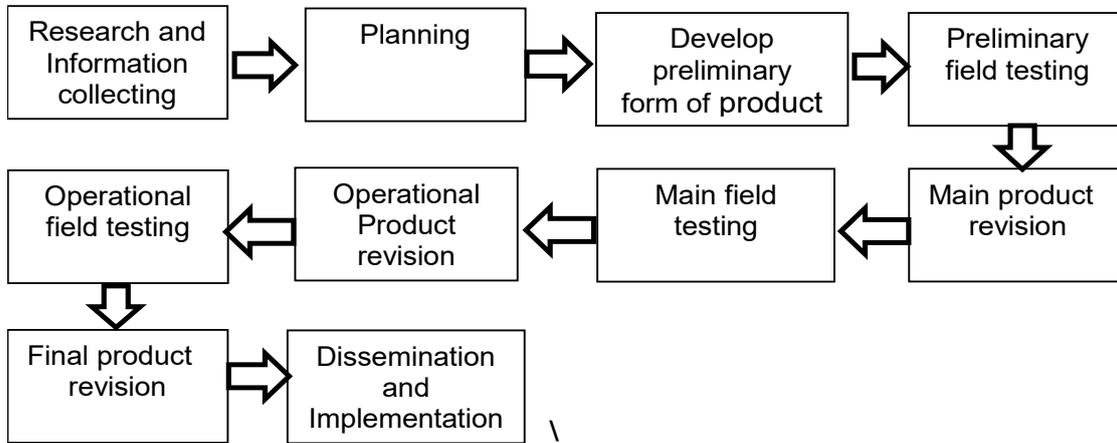


PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640



Gambar 3.1 Chart Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York:Longman

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji efektivitas

Untuk mengetahui efektifitas produk berupa model latihan keterampilan Shooting pada sepakbola yang di ujicobakan pada 32 subjek penelitian dari 2 tim peserta liga Pengcab Bandar Lampung apakah efektif atau tidak, maka ada data yang harus dikumpulkan yaitu tentang data shooting sepakbola. Pengumpulan data ini dilakukan setelah uji kelompok besar/uji coba lapangan. Di atas telah dipaparkan tabel hasil uji pre test dan post test pemain. Uji pre test dilakukan setelah uji kelompok besar. Pre test dilakukan sebelum menerapkan 27 model latihan keterampilan shooting sepakbola. Hasil pretest keterampilan shooting adalah 81, setelah dilakukan perlakuan dengan 27 model latihan selanjutnya setelah perlakuan atau latihan maka dilakukan posttest atau test akhir dan nilai dari postestnya adalah 151.

Berdasarkan uraian diatas, maka ada perbedaan hasil yang diperoleh antara pretest dan posttest sehingga dikatakan efektif. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan uji T *Paired Sample Test* dengan SPSS.

Tabel 4. Hasil *Paired Sample Test*

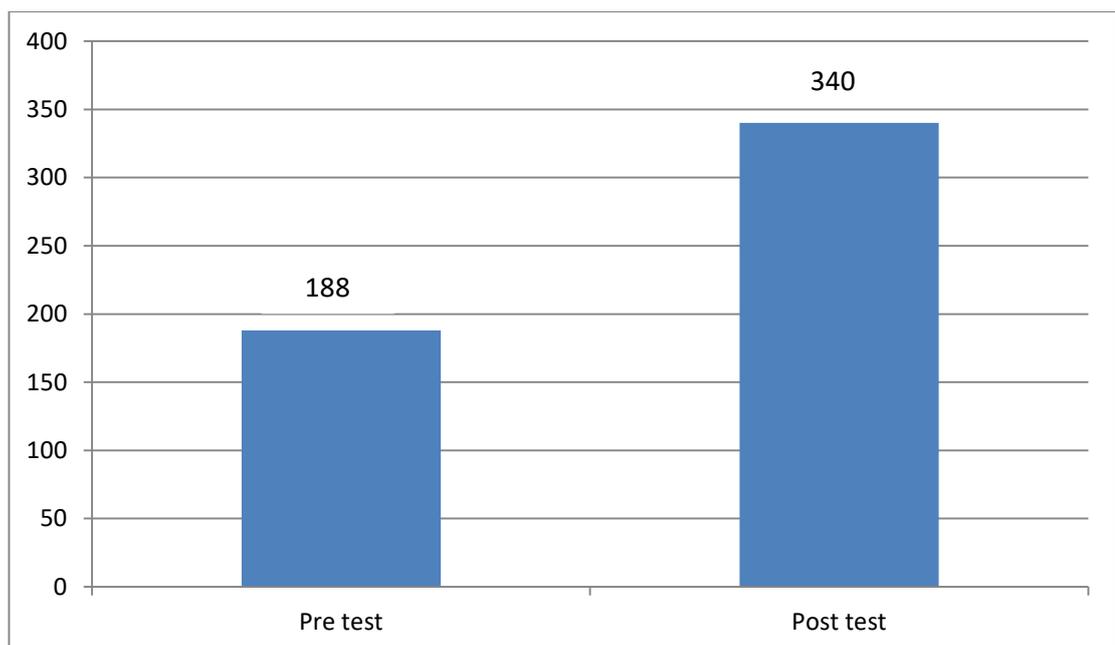
	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower			

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.188	1.203	.213	-2.621	-1.754	-10.285	31	.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 10.285, df = 31 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan shooting sepak bola sebelum dan sesudah adanya perlakuan model shooting.

Berikut perbandingan hasil dari tingkat tes shooting sepak bola sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model shooting dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar 4.1 Diagram batang (Uji Efektifitas Model)

PEMBAHASAN

Penyempurnaan Produk

Data hasil uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan, yang telah dipaparkan, telah di dapat hasil bahwa produk model latihan keterampilan *shooting* pada pemainan sepakbola yang dikembangkan dalam penelitian ini dianggap efektif dan memenuhi syarat untuk diaplikasikan untuk usia atlet yang mengikuti liga amatir. Berdasarkan data yang telah



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

dikumpulkan dari ahli sepakbola, serta data pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan dari peserta ekstrakurikuler sepakbola, maka ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk lebih mengoptimalkan manfaat pengembangan model latihan *shooting* pada olahraga sepakbola.

Berikut ini akan diuraikan hal hal yang berhubungan dengan revisi tahap 1, revisi tahap 2, revisi tahap 3, faktor faktor pendukung dan penghambat, serta kelebihan dan kelemahan produk pengembangan model latihan *shooting* pada olahraga permainan sepakbola.

Revisi Tahap I

Revisi tahap I ini dilakukan setelah mendapatkan saran dan masukan dari ahli sepakbola. Data yang diperoleh digunakan sebagai acuan untuk melakukan revisi selanjutnya yaitu pada tahap uji coba kelompok kecil. Berdasarkan hasil proses validasi dari ketiga ahli sepakbola di dapatkan hasil pada produk pengembangan model latihan *shooting* pada olahraga permainan sepakbola sudah dapat memenuhi standar dan sangat layak untuk digunakan. Namun untuk lebih menyempurnakan produk rancangan panduan model latihan *shooting* pada olahraga permainan sepakbola ini ada beberapa saran dan masukan yang digunakan untuk revisi produk pengembangan, yaitu : (1) pelaksanaan harus lebih jelas dan rinci, (2) latihan dimulai dari yang lebih sederhana, (3) jarak yang digunakan dalam latihan baik antar pemain maupun alat pendukung latihan harus jelas, (4) sesuaikan fasilitas dan alat pendukung latihan yang digunakan.

Revisi Tahap II

Revisi tahap II ini dilakukan setelah melalui proses uji coba kecil dan mendapatkan saran dan masukan dari peserta ekstrakurikuler yang mengikuti uji coba kelompok kecil. Data yang di dapat pada saat uji coba kelompok kecil digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi tahap II pada pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil diketahui bahwa produk pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola ini sudah layak untuk digunakan dan indikator yang terdapat dalam produk ini sudah memenuhi standar. Untuk lebih menyempurnakan produk pengembangan ini ada beberapa saran dan masukan untuk melakukan revisi yaitu : (1) memperbaiki jarak antar pemain, (2) memperbaiki tingkat intensitas latihan, (3) memberi durasi latihan pada setiap model latihan.

Revisi Tahap III

Setelah melalui proses uji coba lapangan dan mendapat saran dan masukan, maka dilakukan revisi tahap III atau revisi final produk pengembangan ini. Yang menjadi acuan untuk melakukan revisi tahap akhir produk ini adalah data yang diperoleh pada saat uji coba



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

lapangan atau uji coba kelompok besar pada pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola. Berdasarkan hasil uji coba lapangan, ternyata produk pengembangan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola ini tidak ada yang perlu direvisi, semua indikator sudah memenuhi standar dan layak untuk digunakan.

PEMBAHASAN

Kelebihan dan Kekurangan Model Latihan Keterampilan *Shooting* Pada Permainan Sepakbola

Kelebihan model latihan *shooting* sepakbola ini adalah karena hasil akhir pada pengembangan berupa buku panduan, sehingga produk dapat dijadikan referensi bagi pengajar atau pelatih karena dapat dijadikan sebagai pedoman atau panduan meningkatkan efektifitas proses latihan *shooting* pada permainan sepakbola, khususnya dalam hal teknik *shooting*.

Kekurangan yang terdapat pada model latihan *shooting* pada permainan sepakbola ini adalah karena konsep dasar yang dikembangkan hanya fokus pada kemampuan *shooting* saja, sedangkan dalam permainan sepakbola terdapat beberapa komponen kemampuan lain yang harus dikuasai oleh seorang pemain.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut: (1) Dikarenakan ini adalah model maka perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap pemain yang dilatih dengan model latihan, (2) Penggunaan bola yang lebih banyak membuat kesempatan pemain dalam melakukan gerakan lebih maksimal, sehingga dapat lebih banyak melakukan pengulangan gerakan., (3) Karakteristik dan pemahaman pemain, mengharuskan pelatih memberikan penjelasan kepada pemain untuk mempelajari gerak-gerak yang dirasakan baru untuk dilakukan

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, maka kesimpulan dalam penerapan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola antara lain : (1) semakin banyak pemain yang berminat mengikuti liga pencab Bandar Lampung, (2) rutinnnya kompetisi kelompok umur yang diselenggarakan pencab .

Faktor penghambat dalam penerapan model latihan *shooting* pada permainan sepakbola untuk usia atlet usia provinsi ini antara lain : (1) sarana dan prasarana di daerah sangat terbatas, (2) terbatasnya dana yang dianggarkan untuk menunjang kegiatan kompetisi



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

kelompok umur, (3) kurangnya perhatian pelatih dalam melakukan test kemampuan terhadap pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology Of Training*. Iowa: Kendal Publishing Company, 2009.

Borg. W. R & Gall, M. D, *Educational Research An Introduction*. New York : Longman, 2007.

Darmadi, Hamid. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011.

Dick Walter, Lou Carey, dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009

Lumintuarso, Ria. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR Kemenpora, 2013

Luxbacher, Joseph A. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo, 2008.

Maksum, Ali. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Univerity Press, 2012

Mielke, Danny. *Soccer Fundamentals "Dasar-Dasar Sepak Bola"*. Bandung: Pakar Raya Pustaka: 2007.

Pribadi, Benny A. *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: Dian Rakyat, 2010.

Schuenemann, Timo S. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia* Jakarta : PSSI, 2012

Suparman, M. Atwi, *Desain Instruksional Modern* Jakarta: Universitas Terbuka, 2012

Sugiyono. *Metode Penelitian, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2008.

Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung, 2012

Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.

Tangkudung, James. *Macam- Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contoh*. Jakarta: Lensa Media Jaya, 2016.

Walter Dick. Carey, Lou dan Carey, James O. *The Systematic Design of Instruction* Ohio: Pearson New Jersey Columbus, 2009

Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: PT Bumi Timur Jaya. 2011.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA DALAM PEMBELAJARAN SERVIS FOREHAND TENIS MEJA

Sumbara Hambali

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Email: *sumbarahambali8@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar servis *forehand* siswa menggunakan media meja yang di modifikasi. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII/A SMPN 1 Kutawaluya. Penelitian ini dilakukan dengan empat kali pertemuan terdiri dari dua siklus, setiap siklus 2 kali pertemuan. Siklus pertama yang direalisasikan melalui tindakan sesuai rencana dan metode pembelajaran, hasilnya nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran servis *forehand* adalah sebesar 68,06 atau 61,11% siswa lulus, dan 38,89% siswa belum lulus. Pada siklus ke dua yang direalisasikan melalui tindakan hasil refleksi dari siklus pertama, hasilnya nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran servis *forehand* meningkat menjadi 77,78 atau 88,89% siswa lulus dan sisanya 11,11% siswa belum lulus. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja menggunakan media modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar servis *forehand* siswa kelas VII/A SMPN 1 Kutawaluya.

Kata kunci : Media, Modifikasi, Servis Forehand, Tenis Meja

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai pada tingkat pendidikan menengah pertama (SMP) maupun tingkat menengah atas (SMA). Mata pelajaran ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang baik dalam upaya mengembangkan aspek fisik, mental, sosial dan emosional. J.S. Husdarta (2011:3) mengatakan bahwa: "Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional".

Segala aktivitas yang diberikan pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat melalui berbagai kegiatan seperti permainan, berbagai macam olahraga pilihan, pengembangan diri, akuatik, senam, dan pendidikan luar sekolah. Pada ruang lingkup pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani terdapat materi ajar tentang permainan dan olahraga yang meliputi olahraga tradisional, permainan bola besar seperti bola basket, bola voli, sepak bola, dan permainan bola kecil seperti kasti, *rounders*, tenis meja, tenis lapang, serta keterampilan lokomotor,



nonlokomotor, atletik, bela diri, dan aktivitas lainnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, dan pola hidup yang sehat.

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa salah satu bentuk kegiatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah permainan tenis meja. Permainan tenis meja ini lebih dikenal dengan sebutan “Pingpong” dan merupakan permainan yang cukup digemari dan mudah dipelajari serta enak ditonton. Putra mengatakan (2013:4) permainan tenis meja adalah olahraga semua umur dan bisa dianggap sebagai rekreasi maupun pemacu prestasi di sekolah. Selanjutnya Simpson (2008:5) mengatakan tenis meja dapat dianggap sebagai olahraga rekreasi, dan dapat juga dianggap sebagai olahraga yang harus ditanggulangi secara bersungguh-sungguh. Sedangkan Kosasih (2008:182) berpendapat bahwa tenis meja adalah suatu olahraga yang dimainkan di dalam gedung yang dimainkan oleh dua atau empat orang.

Namun bagi sebagian orang terutama di beberapa sekolah, permainan tenis meja ini jarang diberikan. Hal tersebut dikarenakan tidak tersedianya fasilitas yang menunjang terhadap pelaksanaan pembelajaran tenis meja, salah satunya adalah tidak tersedianya meja. Ini menyebabkan guru sedikit enggan untuk memberikan pelajaran permainan tenis meja. Di samping itu, permainan tenis meja juga dirasakan menjadi permainan yang tidak asing lagi bagi siswa SMP, sehingga terkadang permainan ini diasumsikan tidak perlu diberikan di tingkat SMP. Padahal sudah tercantum dalam kurikulum bahwa permainan tenis meja ini termasuk ke dalam kategori permainan bola kecil yang wajib diikuti oleh semua siswa pada kelas VII SMP. Dismaping itu, faktor cuaca yang sekarang ini tidak menentu seperti sering terjadinya hujan, membuat pembelajaran tenis meja ini kurang dilaksanakan secara optimal, sehingga tujuan dari pembelajaran tidak telaksana atau tidak tercapai secara optimal.

Seperti yang terdapat pada permainan bola kecil lainnya, permainan tenis meja juga terdapat gerakan-gerakan teknik dasar, salah satunya adalah servis *forehand*. Gerakan servis pada permainan tenis meja adalah merupakan salah satu gerakan teknik dasar yang harus dan wajib dikuasai oleh setiap orang yang sedang belajar tenis meja, karena servis ini merupakan suatu upaya dalam menyajikan bola pertama untuk memulai suatu permainan. Teknik dasar servis *forehand* dalam permainan tenis merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting, karena jika melakukannya dengan baik dan benar, lebih memungkinkan untuk menambah poin bagi yang melakukannya. Indra (2013:5) mengatakan “servis adalah memukul bola untuk menyajikan bola pertama. *Service* adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama kedalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut, ke meja server, kemudian harus melawati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan”.

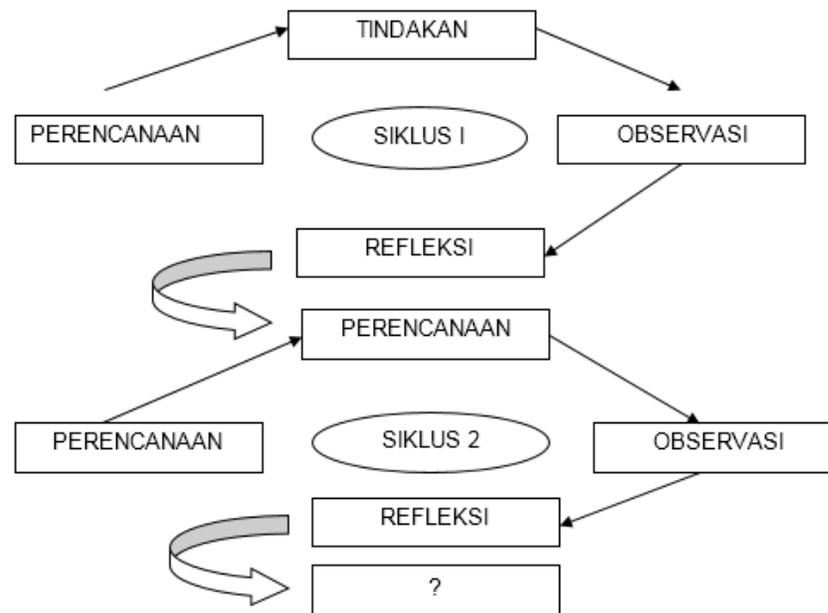


Inovasi dan terobosan baru pada saat pelaksanaan proses belajar mengajar dengan menggunakan berbagai media dan metode yang baru harus terus dicoba guna meningkatnya kualitas pembelajaran, sehingga dapat memudahkan siswa dalam proses belajarnya. Suyanto (2008:40) mengatakan pada prinsipnya media pembelajaran berguna untuk memudahkan siswa belajar memahami sesuatu yang mungkin sulit atau menyederhanakan sesuatu yang kompleks. Terobosan dan inovasi baru akan penulis coba dengan mengubah pemikiran yang tadinya selalu mengandalkan alat-alat, peraturan dan prasarana yang standar atau yang sebenarnya, menjadi memanfaatkan peralatan, peraturan dan bentuk permainan yang sederhana, dapat dimodifikasi, sehingga dapat diterapkan dalam proses pembelajarannya. Modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Bahagia (2010:13), mengemukakan bahwa: “Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaianbaik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian)”. Dengan begitu proses pembelajaran pendidikan jasmani pada permainan tenis meja dapat dilakukan oleh seluruh siswa sesuai dengan kemampuan dan karakteristik perkembangan dan pertumbuhannya.

Pada penelitian ini penulis mencoba memberikan materi pembelajaran tenis meja khususnya pada teknik dasar servis *forehand* dengan menggunakan media meja sekolah dan media kardus, sehingga diharapkan pembelajaran tenis meja dapat dilakukan sebagaimana mestinya dan tuntutan kurikulum dapat terlaksanakan. Pembelajaran menggunakan media modifikasi merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang berpusat pada siswa dan dapat merangsang gerak dasar, pemikiran, dan sikap siswa yang seluas-luasnya, sehingga akan dapat memungkinkan kemampuan motorik, kognitif, dan afektif siswa dapat berkembang dengan cepat dan tepat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Desain penelitian tindakan yang digunakan adalah model dari Kemmis dan Mc. Taggart, yang berupa satu siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya, yaitu diantaranya: (1) Perencanaan/*Planning*, (2) Tindakan/*Acting*, (3) Pengamatan/*Observing*, (4) Refleksi/*Reflecting*, dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan. Keempat langkah/tahapan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Mc Taggart

Sumber: Arikunto (2010:97)

Sumber data dari penelitian ini adalah siswa kelas VII/A SMPN 1 Kutawaluya yang berjumlah 36 orang (putra 16 orang dan putri 20 orang). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil belajar servis *forehand* tenis meja. Kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah 80% dari jumlah keseluruhan siswa sudah memenuhi KKM (Nilai 70).

Teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah dengan cara mengumpulkan data yang didapat dari sumber penelitian. Setelah data terkumpul, maka selanjutnya data tersebut dianalisis berdasarkan dari hasil observasi yang telah dilakukan. Data tersebut kemudian dituangkan dalam bentuk tabel dan diagram untuk selanjutnya dideskripsikan dengan membandingkan antara hasil pencapaian yang didapat dengan indikator keberhasilan yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

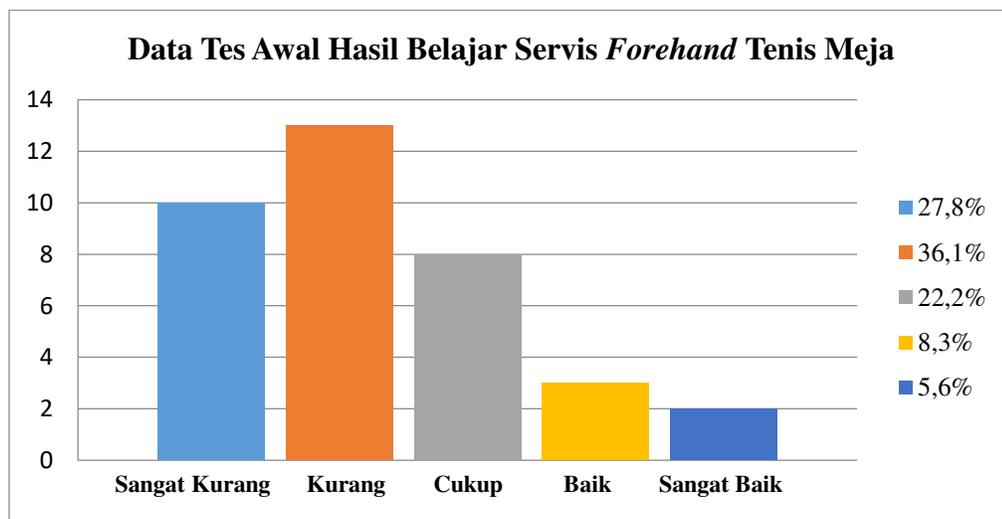
Deskripsi Data Awal/Pra Siklus

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan, terlebih dahulu peneliti melakukan kajian atau observasi awal terhadap hasil belajar servis *forehand* tenis meja pada siswa kelas VII/A SMPN 1 Kutawaluya. Adapun deskripsi data yang diambil adalah hasil belajar servis *forehand* tenis meja yang disajikan dalam bentuk tabel dan diagram sebagai berikut :

Tabel 1.

Hasil Tes Awal Hasil Belajar Servis *Forehand* Tenis Meja

No	Rentang Skor	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	3 – 4	50	10	27,8%	Sangat Kurang
2	5 – 6	60	13	36,1%	Kurang
3	7 – 8	70	8	22,2%	Cukup
4	9 – 10	80	3	8,3%	Baik
5	11 – 12	90	2	5,6%	Sangat Baik
Jumlah			36	100%	



Gambar 2. Diagram Data Tes Awal Hasil Belajar Servis *Forehand*

Berdasarkan data tersebut di atas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan tindakan mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang cukup baik atau belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya 23 orang siswa yang belum memenuhi target dari KKM atau 63,9% siswa yang belum lulus, dan berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-ratanya adalah sebesar 62,78. Maka dari itu peneliti menyusun sebuah tindakan pembelajaran dengan menggunakan media modifikasi untuk meningkatkan hasil belajar servis *forehand* siswa kelas VII/A di SMPN 1 Kutawaluya.

Siklus 1

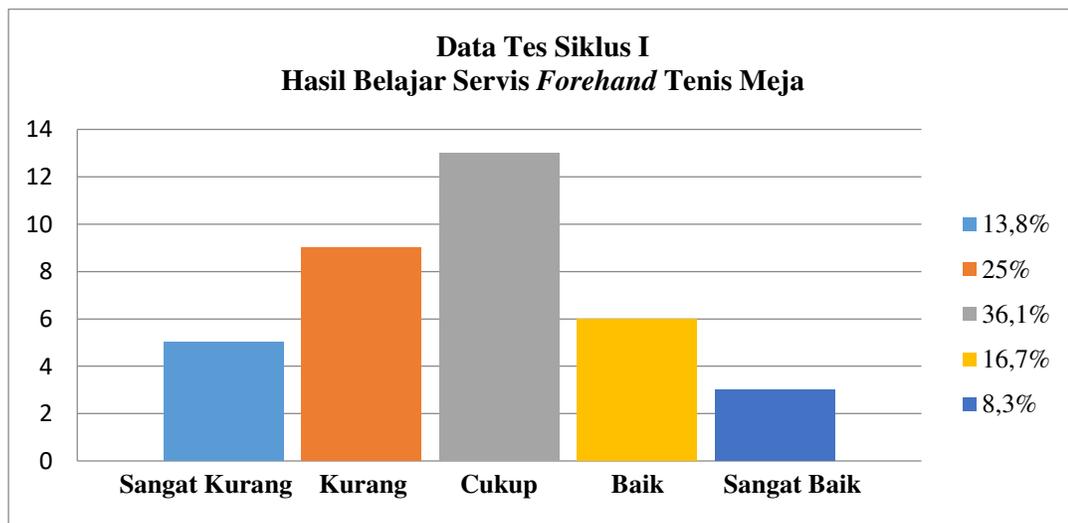
Pada dasarnya pembelajaran servis *forehand* dengan menggunakan media modifikasi berupa meja sekolah dan kardus sudah cukup memberikan semangat kepada siswa dalam melaksanakan proses belajarnya, sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Hal tersebut dapat diamati melalui hasil tes dan hasil observasi dari para kolaborator. Bagian ini merupakan paparan tentang data hasil tes belajar servis *forehand* siklus I, yang nantinya akan menjadi dasar perencanaan untuk penetapan revisi tindakan yang akan dilakukan pada siklus II. Tes Hasil belajar servis *forehand* tenis meja yang diperoleh siswa pada pembelajaran siklus 1 ini, akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang sebagai berikut :

Tabel 2.

Hasil Belajar Servis *Forehand* Tenis Meja Siklus I

No	Rentang Skor	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	3 – 4	50	5	13,9%	Sangat Kurang
2	5 – 6	60	9	25%	Kurang
3	7 – 8	70	13	36,1%	Cukup
4	9 – 10	80	6	16,7%	Baik
5	11 – 12	90	3	8,3%	Sangat Baik
Jumlah			36	100%	



Gambar 3. Diagram Data Hasil Belajar Servis *Forehand* Siklus I

Berdasarkan data tersebut di atas dapat dilihat bahwa setelah diberikannya tindakan pada siklus I, siswa sudah dapat menunjukkan hasil belajar yang cukup baik. Hal tersebut terlihat dengan adanya peningkatan siswa yang sudah lulus atau sudah memenuhi KKM yaitu sebanyak 22 orang atau 61,11% dari jumlah keseluruhan siswa yaitu sebanyak 36 orang, dan berdasarkan perhitungan didapat nilai rata-ratanya adalah sebesar 68,06.



Hasil tersebut dirasakan masih kurang memuaskan bagi peneliti, karena belum memenuhi target atau kriteria keberhasilan yang sudah peneliti tetapkan sebelumnya, yaitu 80% dari jumlah keseluruhan siswa harus lulus atau sudah memenuhi KKM. Maka dari itu, peneliti perlu menyusun kembali sebuah tindakan pada siklus berikutnya agar target atau kriteria keberhasilan pada penelitian ini dapat tercapai.

Siklus 2

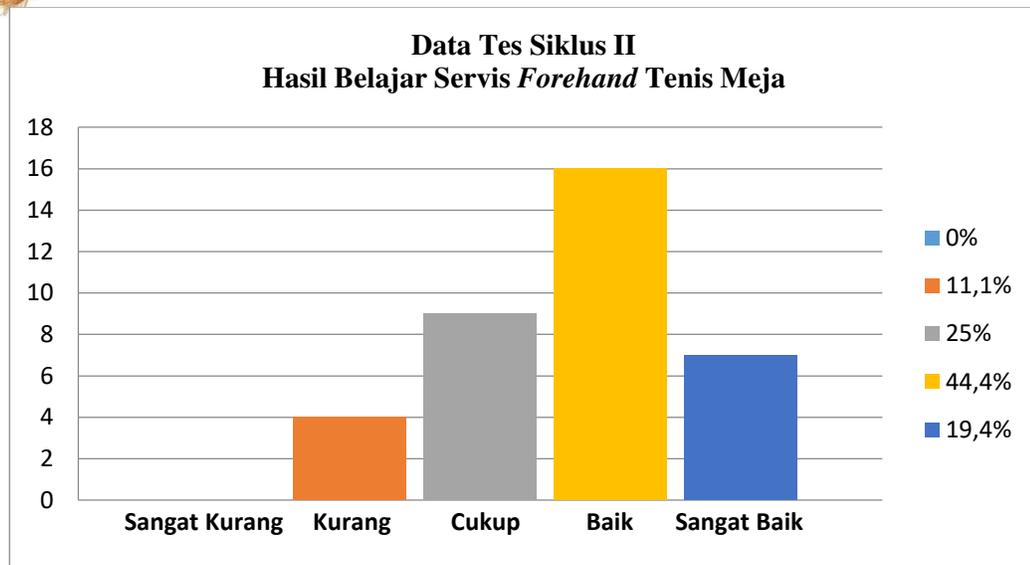
Berdasarkan hasil dari pengamatan pada siklus II ini mengenai jalannya proses belajar mengajar, terlihat bahwa guru telah melaksanakan berbagai ketentuan dalam pembelajarannya dengan baik. Guru sudah dapat menjelaskan akan manfaat dari melakukan gerakan yang telah dilakukan, sehingga para siswa lebih mengerti dan memahami fungsi dari gerakan yang telah diajarkan kepadanya. Di samping itu, peneliti juga sudah dapat mengkondisikan kelas dengan baik. Kelas menjadi lebih tertib dan teratur, serta terlihat bersifat aktif, hal tersebut terlihat dengan keterlibatan dan keseriusan siswa dalam melakukan setiap instruksi yang diberikan oleh guru. Bentuk-bentuk permainan yang diberikan sudah mengarah kepada gerakan servis *forehand* tenis meja, lebih variatif dan kompetitif. Hal tersebut membuat siswa merasa lebih termotivasi lagi dalam menjalankan proses pembelajarannya.

Selanjutnya pada bagian ini peneliti akan memaparkan data tentang hasil tes belajar servis *forehand* siklus II. Tes tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram sebagai berikut :

Tabel 3.

Hasil Belajar Servis *Forehand* Tenis Meja Siklus II

No	Rentang Skor	Nilai	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	3 – 4	50	0	0,0%	Sangat Kurang
2	5 – 6	60	4	11,1%	Kurang
3	7 – 8	70	9	25%	Cukup
4	9 – 10	80	16	44,4%	Baik
5	11 – 12	90	7	19,4%	Sangat Baik
Jumlah			36	100%	



Gambar 4. Diagram Data Hasil Belajar Servis *Forehand* Siklus II

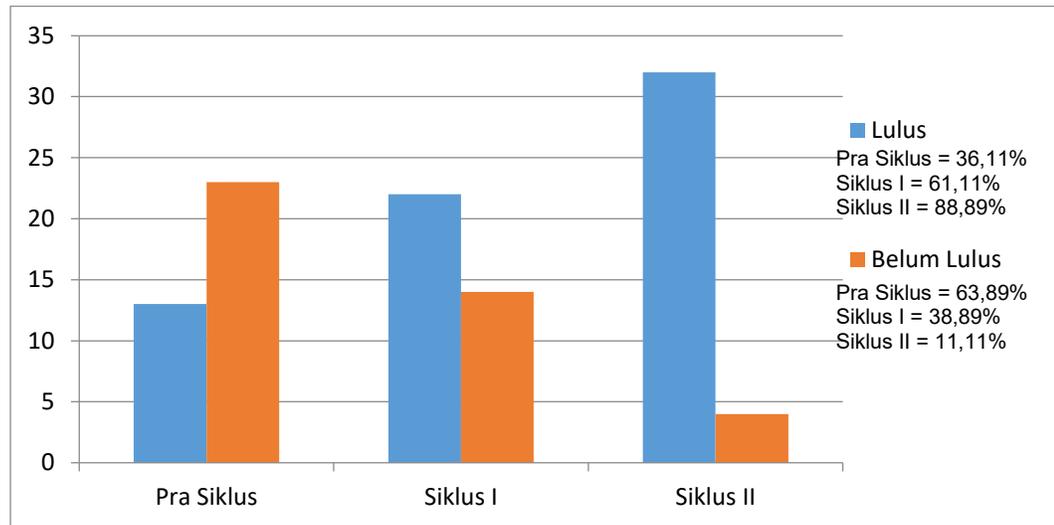
Berdasarkan data tersebut di atas dapat dilihat bahwa setelah diberikannya tindakan pada siklus II, hasil belajar servis *forehand* tenis meja siswa meningkat. Hal tersebut terlihat dengan adanya peningkatan siswa yang sudah lulus atau sudah memenuhi KKM yaitu sebanyak 32 orang atau 88,89% dari jumlah keseluruhan siswa yaitu sebanyak 36 orang, dan berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai rata-ratanya adalah sebesar 77,78. Hasil tersebut menunjukkan bahwa target atau kriteria keberhasilan yang sudah peneliti tetapkan sebelumnya sudah tercapai, yaitu 80% dari jumlah keseluruhan siswa harus lulus atau sudah memenuhi KKM.

Setelah selesai melakukan penelitian pada siklus I dan siklus II, maka peneliti bersama dengan kolaborator menganalisis data dari hasil pengamatan selama proses penelitian berlangsung. Data tersebut berupa angka-angka kuantitatif yang dibandingkan antara siklus I dan siklus II. Untuk lebih jelasnya mengenai perbandingan pencapaian hasil belajar servis *forehand* tenis meja antara siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dan diagram batang berikut ini:

Tabel 4.

Hasil Belajar Servis *Forehand* Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

No	Nilai	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II		Keterangan
		F	%	F	%	F	%	
1	≥ 70	13	36,11	22	61,11	32	88,89	Lulus
2	< 70	23	63,89	14	38,89	4	11,11	Belum Lulus
Jumlah		36	100	36	100	36	100	



Gambar 5. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Servis *Forehand*

Berdasarkan dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pada data awal siswa yang sudah lulus ada sebanyak 13 orang atau 36,11% dari jumlah keseluruhan siswa, dan yang belum lulus ada 23 orang atau 63,89% dari jumlah keseluruhan siswa. Kemudian pada siklus I siswa yang lulus atau sudah memenuhi KKM ada sebanyak 22 orang atau 61,11% dari jumlah keseluruhan siswa, dan yang belum lulus ada sebanyak 14 orang atau 38,89% dari jumlah keseluruhan siswa. Sedangkan pada siklus II dapat terlihat bahwa adanya peningkatan mengenai kelulusan hasil belajar passing bawah, bahwa siswa yang sudah lulus ada sebanyak 32 orang atau 88,89% dari jumlah keseluruhan siswa, dan yang belum lulus hanya ada 4 orang siswa atau 11,11% dari jumlah keseluruhan siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar servis *forehand* tenis meja terdapat peningkatan pada setiap siklusnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan media modifikasi dalam pembelajaran tenis meja dapat meningkatkan hasil belajar servis *forehand* siswa kelas VII/A SMPN 1 Kutawaluya. Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa dengan menggunakan media modifikasi hasil belajar servis *forehand* tenis meja dapat meningkat. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai suatu masukan bagi guru pendidikan jasmani khususnya untuk menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi pada pembelajaran pendidikan jasmani. Jadi tidak harus menggunakan peralatan yang sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

- Bahagia. (2010). *Media dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Husdarta, S. J. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Putra, E. S. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Backhand dalam Permainan Tenis Meja Melalui Media Dinding*. Palembang: Universitas Bina Dharma.
- Simpson. (2008). *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kosasih. (2008). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP*. Senajaya: Gelora Aksara Pratama.
- Indra. (2013). *Meningkatkan Kemampuan Pukulan Backhand dalam Permainan Tenis Meja dengan Menggunakan Metode Pelatihan Memantulkan Bola Ke Dinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi*. Jambi: FKIP Universitas Jambi.
- Suyato, S. (2008). *Strategi Pendidikan Anak*. Yogyakarta: Hikayat Publising.



**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 20 M DILINTASAN MENANJAK TERHADAP
HASIL KECEPATAN PELARI DALAM PERMAINAN *SSOFTBALL* PADA
ATLET SOFTBALL PUTRI KABUPATEN LEBAK**

Dedi Aryadi¹, Andi Muhammad Aswan²

¹ STKIP Setia Budhi Rangkasbitung

² Universitas Negeri Jakarta

¹ Email: *dediaryadipendor@gmail.com*

² Email: *andimuhammadaswan@gmail.com*

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Sprint* 20 M Dilintasan Menanjak Terhadap Hasil Kecepatan Pelari Dalam Permainan *Softball* Pada Atlet *Softball Putri Kabupaten Lebak*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* 20 m di lintasan menanjak terhadap hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* pada atlet *softball* putri kabupaten lebak. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan *sprint* 20 m dilintasan menanjak *softball* untuk meningkatkan hasil kecepatan seorang pelari dalam permainan *softball* pada atlet *softball* putri dikabupaten lebak memiliki nilai t hitung 22.991 Hasil perhitungan diperoleh bahwa t hitung 22.991 > 0.361 yang berarti ada pengaruh positif yang signifikan dari metode latihan *sprint* 20 m dilintasan menanjak untuk meningkatkan hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* pada atlet *softball* putri kabupaten lebak dalam mengikuti program latihan dan dapat diterima.

Kata Kunci : Latihan, *Sprint*, *Softball*, Kecepatan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Olahraga ini di Indonesia mirip dengan olahraga kasti. Namun demikian, permainan *softball* benar-benar membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan karena hal ini sangat berpengaruh pada pemain. Permainan ini dilakukan secara beregu. (Rihatno & Djumidar, 2015:1).

Teknik dasar bermain *Softball* sangat penting sebab merupakan permulaan dalam bermain *Softball* yang baik dan benar sesuai dengan cara-cara teknik masing-masing. Para pemain *Softball* diharuskan dapat menguasai teknik dasar bermain *Softball* untuk dapat memberikan variasi permainan dan menerapkan taktik atau strategi. Dalam permainan bola

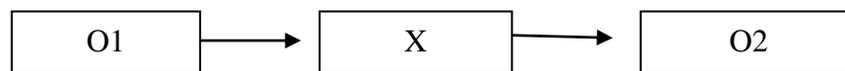
softball terdapat hal utama yang harus diperhatikan selama permainan. Hal tersebut adalah teknik berlari ke *base*, dimana setelah memukul bola, si pemukul harus segera berlari menuju *Base 1* tanpa melihat kearah mana bola tadi dipukulnya. Prosedur “tanpa melihat bola” ini harus tetap dipatuhi kecuali bila *base* sudah terlalu penuh. Begitu si pemukul ini telah mencapai *base 1* dengan selamat, maka dia menjadi “*baserunner*” atau pelari *base* dan merupakan pencetak angka yang cukup potensial bagi regunya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *sprint* 20 m dilintasan menanjak terhadap hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* pada atlet *softball* putri kabupaten lebak”

METODE

Sugiyono (2008: 2) mengatakan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment pretes t- posttest one group design*, sampel melakukan latihan selama 16 pertemuan. kemudian di tes berlari. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan ataupun ada peningkatan dari model latihan *sprint* 20 m di lintasan menanjak, maka sebelum sampel diberikan perlakuan, sampel di diberikan pretest terlebih dahulu.

Adapun desain eksperimennya sebagai berikut (*pretest-posttest one group design*):



Gambar 3.1 Desain Penelitian

(Sumber.Sugiyono 2014:75)

Ket.

O1= tes awal

X = latihan *sprint* 20 M dilintasan menanjak.

O2= tes akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan *desain one grup pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* pada hasil kecepatan lari pada atlet *softball* putri di kabupaten lebak. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh positif dari latihan *sprint* 20 m dilintasan menanjak terhadap hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* pada atlet *softball* putri kabupaten lebak. Pemberian perlakuan latihan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

dengan latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak dan termasuk *pretest* serta *posttest*. Frekuensi latihan kelompok penelitian 3 kali seminggu dalam setiap latihan berlangsung selama 60 menit. Intensitas latihan yang digunakan pada perlakuan latihan dengan latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak.

Latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak untuk meningkatkan hasil kecepatan pelari pada *atlet softball* putri kabupaten lebak, sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 16.5963 dan setelah diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 13.5897. Yang berarti frekuensi dalam tes latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak untuk meningkatkan hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* lebih banyak *posttest* dari pada *pretest*. Berdasarkan analisis metode yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan pelari dalam permainan *softball*.

Program yang telah disusun untuk meningkatkan hasil kecepatan pelari pada atlet *softball* putri kabupaten lebak telah menunjukkan kemajuan yang signifikan dan metode yang telah diberikan ini memberikan dampak positif, dan dapat dilihat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sehingga memperoleh t hitung sebesar 22,991, berarti t hitung pada kelompok penelitian yang diberikan perlakuan lebih besar dari t tabel 0,361. Maka latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak untuk meningkatkan hasil kecepatan pelari pada *atlet softball* putri kabupaten lebak, telah berhasil dan dapat diterima oleh *atlet softball* putri kabupaten lebak dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak *softball* untuk meningkatkan hasil kecepatan seorang pelari dalam permainan *softball* pada *atlet softball* putrid kabupaten lebak memiliki nilai t hitung 22.991 Hasil perhitungan diperoleh bahwa t hitung $22.991 > 0.361$ yang berarti ada pengaruh positif yang signifikan dari metode latihan *sprint 20 m* dilintasan menanjak untuk meningkatkan hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* pada *atlet softball* putrid kabupaten lebak dalam mengikuti program latihan dan dapat diterima.

Berdasarkan hal tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *sprint 20 m* di lintasan menanjak terhadap hasil kecepatan pelari dalam permainan *softball* pada atlet *softball* putrid kabupaten lebak”.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapan terimakasih kepada: Keluarga kecilku (Istri dan anak-anakku) kalian telah menjadi inspirasiku dalam menjalani kegiatan kehidupan ini, terimakasih juga kepada pengkab



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Lebak, pelatih, pemain *Soffball*, dan kepada teman-teman dosen Prodi Pendidikan Olahraga serta kepada pimpinan STKIP Setia budhi Rangkasbitung yang telah membantu dan memberikan dukungannya sampai dengan penelitian ini selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- AW, T. R. (2015). *Teori dan peraktek permainan softball*. Lembang Pengembangan Univeersitas Negeri Jakarta: Rawa Mangun Muka Jakarta 13220.
- Bethel, D. (1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara Prize.
- Djumidar, T. R. (2015). *teori dan peraktek permainan softbal*. Jakarta: Lembang Pengembangan Univeersitas Negeri Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikoloogis Dalam Coaching*. Jakarta: C.V.Tambak.
- Pandu, G. (2010). *Ketepatan Lemparan Atas antara Anggota UKM SoftballBaseball Putra UNY Dan UKM Softball-Baseball Putra UGM*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Parno (1992). *olahraga pilihan softbal*. jakarta :depdikbud
- Pembayun, G. W. (2015). *Pengaruh Latihan Memukul Bola Fungo Hit Fly Ball UKM Softball Universitas Negeri Semarang*. semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sasminta, C. D. (2011). *Petunjuk Praktis Bermain Softball* . Malang: Wineka media.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, kualitatif, dan R&D*. bandung: ALFABETA,CV.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. jakarta: PT Bumi Timur Jaya.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

SUDI EKSPERIMEN SENAM PGRI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA

Adiyudha Permana

FPOK Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP PGRI Pontianak

Email: *adiyudhapermana@rocketmail.com*

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi yang jelas dan objektif mengenai pengaruh latihan senam PGRI terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 34 Pontianak". Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan bentuk *true eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI dengan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas VI SD Negeri 34 Pontianak. Data penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas: senam PGRI dan variabel terikat: kebugaran jasmani. Teknik pengumpul data yaitu tes dan pengukuran dan alat pengumpul data yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Rangkaian tes: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Teknik analisis data adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test independent sampel*). Hasil analisis diperoleh nilai *pretest* $t_{hitung} = 2,118 < t_{tabel} = 2,306$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,067 > 0,05$ sedangkan nilai *posttest* $t_{hitung} = 2,646 > t_{tabel} = 2,306$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,29 > 0,05$ sehingga ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil *mean pretest* = 13,90 dan *mean posttest* 16,50. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam PGRI dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci : Senam PGRI, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN Tap MPR No.II/MPR/1988). Para guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan keterampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat menunjukkan keberhasilan dalam mengajar dan melatih. Keberhasilan guru dalam mengajar akan membawa prestasi yang baik bagi siswa. Faktor lain yang berpengaruh atas prestasi adalah tingkat kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani itu sendiri adalah kata lain dari physical fitness, yang merupakan sebuah konsep yang berhubungan dengan kualitas kemampuan fungsi organ. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan aktifitas yang dilakukan seseorang. Depdikbud (1996:4) mengatakan bahwasanya



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan berarti. Sedangkan menurut widiastruti (2015:13) mengatakan kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Dan menurut *president's council on physical fitness and sports* dalam widiastruti (2015:13) mengatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup *energy* untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi). Berdasarkan pengertian diatas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melakukan tugas tanpa harus merasakan lelah yang berarti.

Tujuan kebugaran jasmani menurut widiastruti (2015:14) adalah untuk pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan social, dan pembentukan badan. Dengan demikian sangat dibutuhkan kebugaran jasmani pada siswa agar proses pembelajaran didalam pendidikan jasmani berjalan sesuai dengan tujuan. Oleh karena itu pemerintah sudah lama ikut berperan aktif dalam membentuk manusia yang sehat secara jasmani dan rohani. Pada tahun 1984 terbit surat Menteri Negara Urusan Pemuda dan Olahraga dengan nomor B/0262/Menpora/1984 pada tanggal 29 Februari 1984 serta surat Menteri Dalam Negeri No. 426/2316/SI tertanggal 24 Februari 1984 yang isinya menegaskan diresmikan Jam Krida Olahraga Nasional pada tanggal 11 Maret 1984 dan dipertegasakan lagi dengan surat keputusan Mendikbud No. 0242/U/1984 tertanggal 4 Juni 1984, tentang pedoman pelaksanaan jam Krida Olahraga untuk kalangan Pegawai Negeri Sipil dalam lingkungan Depdikbud maupun pelajar, yang isinya kepada mereka diwajibkan melakukan senam 30 menit sebelum dimulai pekerjaan atau kegiatan pelajaran pada pagi hari jumat untuk karyawan dan setiap hari untuk para pelagan membandingkan manakah yangjar.

Pada tahun 1988 dengan SK Menpora No. 0009/MENPORA/88, tanggal 7 Juli 1988 yang menjelaskan bahwa jam Krida Olahraga senam kebugaran jasmani '88 sudah dapat dilaksanakan pada instansi-instansi pemerintahan sebagai variasi latihan dan memperkaya senam yang telah ada. Itu berarti pada tahun 1988 tersebut telah ada senam yang baru ialah senam kebugaran jasmani '88 yang telah diteliti oleh Endang Sri Retno dengan membandingkan manakah yang lebih baik antara senam kebugaran jasmani '84 dan senam kebugaran *jasmani*'88 dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Hasilnya



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam keburan jasmani '84 dengan senam kebugaran jasmani '88 dalam meningkatkan kebugaran. Senam kebugaran jasmani berlangsung terus yang kemudian disusul oleh senam-senam yang lain hingga sekarang dengan muncul senam PGRI yang dikemas lebih rapi dan tersusun sehingga sangat mudah untuk diingat dan dipahami oleh masyarakat maupun kalangan pelajar.

Agus Mahendra (2000:2) mendefinisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai spiritual. Senam menurut Agus Mahendra (2000:11-14) dikelompokkan menjadi beberapa jenis, pengelompokan ini dilakukan oleh FIG (*federation International De Gymnastique*) dibagi menjadi 6 yaitu: Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*), Senam Ritmik Sportif (*Sportive Rhythmic Gymnastics*), Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*), Senam Aerobik Sport (*Sport Aerobic Gymnastics*), Senam Trampolin (*Trampolining*) dan Senam *General* (umum). Sehingga senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari bagian keseluruhan tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penugasan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak setiap orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh masing-masing sebelum dilakukan tes dengan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesadaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa oleh guru Penjasorkes saat ini belum begitu diperhatikan. Padahal sangatlah penting dilakukan tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh peserta didiknya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Apabila kita melakukan sesuatu dan fisik terasa sangat letih, padahal seharusnya tidak, maka bisa jadi kita memang kurang bugar. Dengan demikian perlu diadakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa yang dapat dilakukan setiap sebulan sekali atau setiap awal semester. Dengan mengadakan tes kebugaran sebagai evaluasi atau peningkatan proses pembelajaran dan diharapkan guru dapat memantau kebugaraan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

jasmani siswa pada umumnya dan pada khususnya siswa kelas di SD Negeri 34 Pontianak.

Kenyataannya berdasarkan pengamatan saat pra observasi menunjukkan bahwasannya kurangnya antusias siswa SD Negeri Negeri 34 Pontianak terhadap pembelajaran penjasorkes khususnya tentang senam PGRI. Sampai saat ini senam PGRI masih jarang diajarkan di sekolah. Rendahnya perhatian terhadap bidang ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkenalkan dan mengembangkan senam PGRI di kalangan siswa.

Harapan untuk kedepannya adalah melalui penelitian ini maka guru dapat melakukan latihan senam PGRI yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Dengan tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani, yang didalamnya terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat menjadi penopang aktivitas. Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) kekuatan (strength), (2) daya (power), (3) kecepatan (speed), (4) kelentukan (flexibility), (5) kelincahan (agility), (6) daya tahan (endurance), (7) keseimbangan (balance), (8) ketepatan (acuricy), (9) koordinasi (coordination). Semua unsur-unsur kebugaran tersebut akan disampaikan didalam proses latihan senam PGRI di sekolah pada tingkatan SD, khususnya pada kelas VI SD Negeri 34 Pontianak. Berdasarkan uraian diatas maka persoalannya adalah bagaimana senam PGRI dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencapai kebugaran jasmani. Apalagi sekarang sudah banyak berbagai jenis senam yang digunakan. **Tujuan Penelitian** Berdasarkan uraian pada masalah dan sub masalah diatas maka tujuan secara umum adalah untuk mendapatkan informasi yang jelas dan objektif mengenai pengaruh latihan senam PGRI terhadap kebugaran jasmani. Adapun tujuan secara khusus dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui: 1). Kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 34 Pontianak sebelum diberikan latihan senam PGRI, 2). Kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 34 Pontianak setelah diberikan latihan senam PGRI. 3). Pengaruh latihan senam PGRI terhadap kebugaran siswa kelas VI SD Negeri 34 Pontianak.

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini yang digunakan pada penelitian ini adalah Eksperimen dan rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan pola *Pretest Posttest Control Group Design* yaitu dengan tes awal dan tes akhir. Dimana dalam rancangan penelitian ini meliputi tiga langkah yaitu: pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan perlakuan, dan pelaksanaan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

seluruh siswa kelas VI SD Negeri 34 Pontianak yang terdiri dari 2 kelas, yaitu VI.A dan VI.B yang berjumlah 100 siswa. dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Karena populasi dalam penelitian ini 100 siswa, maka jumlah sampelnya diambil dari populasi tersebut 20%, yaitu 20 siswa putri kelas VI SD Negeri 34 Pontianak. Penelitian ini berlangsung di Sekolah Dasar Negeri 34 Pontianak. Teknik Pengumpulan data menggunakan Tes tingkat kebugaran jasmani siswa sesudah dan sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) senam PGRI. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan senam PGRI, dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Analisis data untuk membuktikan hipotesis pada penelitian ini menggunakan SPSS (*statistical product and service solution*) for windows versi 20. Sebelum menganalisis data yang diperoleh perlu dilakukan analisis persyaratan. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi sebagai berikut; 1). Uji Normalitas, 2). Uji Homogenitas, 3). Pengujian Hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan pengujian regresi berganda yang dilakukan dengan program SPSS versi 20 yangmana digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.9 Rekapulasi *Pretest* Perhitungan Analisis Regresi Berganda

Coefficients ^a				
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
B	Std. Error	Beta		
1,741	,822		2,118	,067
,853	,059	,982	14,582	,000

Dari output di atas konstanta dan koefisien persamaan linear diperoleh dari kolom B, sehingga persamaan regresi $\hat{Y} = 1,741 + 0,853X$. Dari analisis diatas diperoleh t_{hitung} 14,58 $p\text{-value} = 0,000/2 = 0 < 0,05$ atau H_a ditolak. Dengan demikian, latihan senam PGRI tidak berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Tabel 4.10 Rekapulasi *Pretest* Uji Signifikansi Garis Regresi

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	31,225	1	31,225	212,629	,000 ^b
Residual	1,175	8	,147		
Total	32,400	9			

Uji signifikansi persamaan garis regresi diperoleh dari baris *Regression* kolom 5, yaitu $F_{hitung} = 212,629$, dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_a ditolak. Dengan demikian, regresi Y atas X adalah tidak signifikan atau latihan senam PGRI tidak berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

Tabel 4.11 Rekapulasi *Posttest* Perhitungan Analisis Regresi Berganda

Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
B	Std. Error	Beta		
12,714	4,806		2,646	,029
,078	,289	,095	,269	,794

Berdasarkan hasil rekapulasi perhitungan analisis regresi ganda dengan menggunakan program SPSS versi 20, maka dapat menganalisis uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$T_{tabel} = t(\alpha/2 ; n-k-1) = (0,025 ; 8) = 2,306$$

Keterangan :

α = nilai *signifikan*

n = jumlah sampel

k = jumlah variabel x

Dari output di atas konstanta dan koefisien persamaan linear diperoleh dari kolom B, sehingga persamaan regresi $\hat{Y} = 12,714 + 0,78X$. Dari analisis di atas diperoleh $t_{hitung} = 2,646$ $p\text{-value} = 0,29 / 2 = 0,145 > 0,05$ atau H_a diterima. Dengan demikian dapat diketahui nilai signifikansi pada hasil *posttest* terlihat bahwa nilai signifikansi pada hasil



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

$posttest = 0,145 > 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 2,646 > t_{tabel} 2,306$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh atau H_a diterima.

Tabel 4.12 Rekapulasi *Posttest* Uji Signifikansi Garis Regresi

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	,234	1	,234	,073	,794 ^b
1 Residual	25,766	8	3,221		
Total	26,000	9			

Uji signifikansi persamaan garis regresi diperoleh dari baris *Regression* kolom 5, yaitu $F_{hitung} = 0,073$, dan $p\text{-value} = 0,794 > 0,05$ atau H_a ditrima. Dengan demikian, regresi Y atas X adalah signifikan atau latihan senam PGRI berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani siswa.

Hasil analisis diketahui nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada *pretest* sebesar 13,90 dan pada *posttest* sebesar 16,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya terdapat peningkatan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswi sesudah dan sebelum di berikan *treatment* (perlakuan) senam PGRI. Dapat diartikan bahwa Ada Pengaruh Senam PGRI Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 34 Pontianak.

Hasil penelitian Pengaruh Senam PGRI Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 34 Pontianak secara singkat dapat dijelaskan sebagai berikut: 1). Ada peningkatan dengan nilai rata-rata TKJI siswa untuk kelompok perlakuan yang semula 13,90 meningkat menjadi 16,50 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 2,6. 2). Hasil *pretest* = 0,067 > 0,05 dan nilai $t_{hitung} 2,118 < t_{tabel} 2,306$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Tidak Terdapat Pengaruh Latihan Senam PGRI Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 34 Pontianak. 3). Untuk hasil *posttest* terlihat bahwa nilai signifikansi pada hasil *posttest* = 0,29 > 0,05 dan nilai $t_{hitung} 2,646 > t_{tabel} 2,306$ sehingga dapat disimpulkan Terdapat Pengaruh Latihan Senam PGRI Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 34 Pontianak.

Beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi hasil dari penelitian ini diantaranya : 1). Faktor Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan yang diharapkan maka siswa



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

putri yang mendapatkan perlakuan melakukan latihan secara kontinyu. 2). Faktor Tidur Dan Istirahat Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Seseorang yang menghentikan segala aktivitasnya sejenak sudah dapat dikategorikan sebagai istirahat. Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Sebab dengan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang. 3). Faktor Kebiasaan Hidup dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan makanan yang higienis dan mengandung gizi yang seimbang. 4). Faktor Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi.

Dengan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada saat *posttest* dapat dikatakan dalam kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa kesegaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) senam PGRI. Kebugaran jasmani siswa menjadi semakin baik setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Hal tersebut didukung oleh hasil uji t yang menyimpulkan adanya perbedaan *Signifikan* terhadap kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam PGRI. Hal ini dapat diartikan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Senam PGRI Terhadap Kebugaran Siswa Kelas VI SD Negeri 34 Pontianak.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada analisis deskriptif kuantitatif, yaitu menggunakan analisis regresi berganda dengan uji hipotesis, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan secara umum yaitu: “ Senam PGRI Dapat Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 34 Pontianak. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* TKJI siswa yang semula 13,90 meningkat menjadi 16,50 yang artinya peningkatan sebesar 2,60. Hal lain yang memperkuat adalah nilai $t_{hitung} 2,646 > t_{tabel} 2,306$.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. (2009). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Jakni. (2016). Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Nurhasan & cholil hasanudin. (2007). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Purwanto, E. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiono, Dendy. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kombinasi (*mixed method*). Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Zuldafrial. (2012). Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Media Perkasa.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KEMAMPUAN KERJASAMA TERHADAP PENAMPILAN PERMAINAN FUTSAL

Dedi Supriadi

PJKR STKIP Pasundan

Email: *dedis25121960@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan kemampuan kerjasama terhadap penampilan futsal. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan jenis studikorelasi dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstra kurikuler futsal di SMA Negeri 6 Cimahi adalah purpose sampling Yaitu 8 siswa. Penelitian ini dilaksanakan Tes futsal. Instrument yang digunakan yaitu angket kecerdasan emosional dan kerjasama, dan tes kemampuan futsal. Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data dengan bantuan SPSS 16 dapat disimpulkan bahwa, 1) Terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap permainan futsal dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$ 2) terdapat pengaruh yang signifikan kemampuan kerjasama terhadap permainan futsal dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ 3) terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional dengan kemampuan kerjasama dengan permainan futsal dengan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$.

Kata kunci : Kecerdasan Emosional, Kerjasama, Permainan Futsal

PENDAHULUAN

Permainan futsal sangat banyak di gemari oleh anak-anak dan sedang populer, Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada dimasyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga yang lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan. Disamping itu di sekolah-sekolah dan universitas permainan futsal berkembang dengan pesat juga, perkumpulan-perkumpulan futsal meluas ke seluruh penjuru dunia , tidak hanya itu futsal pun dapat di modifikasi sebagaimana yang kita tahu bahwa tidak semua anak dapat memainkan futsal dengan situasi sebenarnya dikarenakan lahan yang semakin sempit , maka dari itu futsal sering di modifikasi di bagian ukuran lapang asalkan masih bisa bermain futsal dengan peraturan yang sudah di tetapkan oleh FFI (Federasi Futsal Indonesia).



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

Dalam permainan futsal bukan hanya skill dan fisik yang di gunakan menurut justinis laksana dalam restu yoga saputra mengatakan bahwa “Saputra (2016:17), Ada sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain futsal, antara lain; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincaha (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*).” tetapi bagaimana kita bisa membuat pertahanan dan penyerangan yang

Dalam permainan futsal pun kita bisa melihat banyak sekali faktor yang mempengaruhi permainan futsal, entah di fisik, psikis, maupun hal yang lainnya. Kecerdasan itu sangat di butuhkan saat bermain futsal , ketika kecerdasan emosional seorang pemain tidak stabil maka akan berdampak pada penampilan permainan futsal. Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan maka dapat terlihat permasalahan dalam “Hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan kerja sama terhadap penampilan permainan futsal” adalah, Akan terganggunya koordinasi tim yang akan berjalan saat bermain di lapangan karena ketika satu orang tidak fokus maka akan berdampak dengan rekan yang lainnya.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk social yang tidak bisa hidup sendiri, manusia mempunyai kebutuhan dan kemampuan untuk berinteraksi dengan manusia lain. Melalui interaksi kita bisa lebih mengenal situasi ataupun karakter manusia sekitar .kebutuhan utama manusia dan untuk menjadi manusia yang sehat secara rohaniah adalah kebutuhan yang ramah, yang hanya akan terbentuk dengan membina hubungan yang baik dengan manusia lain.

Salovey & Mayer dalam Ridwan Saptoto, (2010:15)“ menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Batasan kecerdasan emosi menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual”.

Untuk mencapai tujuan kecerdasan emosional di nilai dengan melihat penampilan olahraga , penampilan olahraga dapat dilihat dari motivasi seseorang dalam penampilan olahraganya. Yusuf Hidayat (2014:17) mengungkapkan motivasi adalah suatu proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong seperti proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Karena pada dasarnya tidak ada prestasi tanpa ada



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

motivasi, prestasi muncul berdasarkan gabungan antara kecerdasan emosional, latihan penampilan olahraga, faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah: 1. Kemampuan untuk mengenali emosi diri, 2. Kemampuan untuk mengelola emosi diri, 3. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, 4. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain, serta 5. Kemampuan untuk membina hubungan kerja sama. Dalam faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional ada faktor dalam kerjasama. Menurut Budiman (2009:77) mengatakan bahwa :

“meski kerjasama dapat terlahir dengan sendirinya, namun tetap perlu ada upaya untuk membina dan mengembangkannya ke arah yang lebih baik. Sebab ada kalanya kerjasama dilakukan untuk mencapai tujuan yang bersifat negatif.”

Hoedaya dalam Nurhayati (2009:16) mengatakan bahwa melalui bimbingan yang baik dari pelatih (termasuk guru) dan orang tua, anak akan dipacu untuk belajar bersatu, bekerjasama, berperan, mengelola kehidupannya, dan berinteraksi secara sosial.” Kerjasama menurut merupakan suatu usaha bersama antara orang perorangan atau kelompok manusia untuk mencapai satu atau beberapa tujuan bersama. Kerjasama adalah suatu hal yang memang perlu di tonjolkan pada setiap penampilan olahraga, karena pada dasarnya ketika kerjasama terjalin dengan baik maka akan memberikan hasil yang maksimal di setiap penampilan olahraga. Hubungan kecerdasan emosional dengan kerjasama itu sudah sangat berkaitan karena kecerdasan emosional membutuhkan interaksi yang baik terhadap individu lain , ketika interaksi itu sudah terjalin dengan baik maka kerjasama pun akan selaras sesuai dengan interaksi maka berpengaruh pada kemistri penampilan olahraga. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kerja sama adalah: 1. Mewujudkan kepentingan, 2. Pengembangan sikap.

Hubungan antara kecerdasan emosional dan kerjasama dalam olahraga futsal sangat berkaitan karena dalam olahraga prestasi kerja sama adalah faktor utama dalam olahraga beregu , selain itu ketika berbicara dengan kerja sama kita pun tidak bisa mengesampingkan kecerdasan emosional yang berhubungan dengan psikologi individu terhadap tim nya. Ketika berbicara olahraga beregu tentu kita tahu bahwa olahraga futsal itu terdiri dari 5 orang dalam satu tim yang berada di dalam lapang , untuk mencapai sebuah tujuan atau menang berarti harus adanya kerja sama yang baik dari tim tersebut menyatukan 5 pikiran menjadi satu itu tentu bukan hal yang mudah harus terjalinnya kemistri yang kuat. Kemistri itu terbentuk dari kecerdasan emosional itu sendiri, emosi yang ada dalam suatu individu mempengaruhi kualitas tim tersebut serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

bersama. Ketika emosi yang tidak stabil karena beberapa factor dalam sebuah tim misalnya adanya ketidak senangan terhadap individu lain sehingga orang tersebut enggan kerjasama dengan temannya yang tidak disengangnya tersebut.

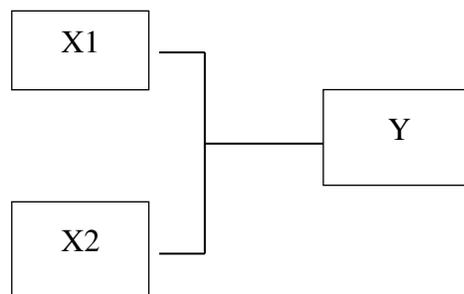
METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis. Rasional berarti penelitian itu harus masuk akal, Empiris maka penelitian itu harus bisa diamati oleh indra manusia, Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Untuk mencapai tujuan tersebut, penulis dalam metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 6 Cimahi. Dalam penelitian ini, terdapat 2 variabel yaitu:

- a. Variabel Independen (bebas) dalam penelitian ini adalah Kecerdasan Emosional dan kemampuan kerja sama.
- b. Variabel Dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah penampilan permainan futsal.

Kedua variabel tersebut dapat digambarkan dalam bentuk paradigma penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 : Kecerdasan Emosional

X2 : Kemampuan Kerja sama

Y : Penampilan Permainan Futsal

Rx1y : Kolerasi antara X₁ dengan Y



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Populasi dalam penelitian adalah atlet futsal di ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Cimahi yang berjumlah 24 orang. Sampel yang digunakan peneliti menggunakan sampel tidak acak (non-random) merupakan cara pengambilan sampel secara tidak acak dimana masing-masing anggota tidak memiliki peluang yang sama untuk dipilih anggota sampel dan biasanya peneliti menyesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan penelitian. Jadi pengambilan anggota menurut tujuan dan pertimbangan tertentu dari peneliti dapat dipenuhi. Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 8 orang.

Untuk pengumpulan data yang akan diperoleh dari hasil peneliti ini, maka peneliti menggunakan beberapa instrumen penilaian pada masing-masing variabel yaitu diantaranya : 1) Penampilan permainan futsal menggunakan **Penilaian GPAI (Games Performance Assesment Instrument)** Penilaian dikatakan autentik apabila kemampuan atlet dalam bermain futsal ditampilkan dalam situasi permainan atau pertandingan yang sebenarnya. Pelatih dalam melakukan penilaian harus tertuju kepada kemampuan atlet dalam melakukan performa atlet futsal saat bertanding dan membuat keputusan. 2) Kecerdasan Emosional dan Kerjasama menggunakan angket.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perhitungan koefisien korelasi digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian ini ada perhitungan korelasi seperti berikut

Tabel 4
Hasil perhitungan koefisien korelasi Antara Dua Variabel (r)

Correlations		KECERDASAN EMOSIONAL	KERJASAMA	FUTSAL
KECERDASAN EMOSIONAL	Pearson Correlation	1	.876**	.890**
	Sig. (2-tailed)		.004	.003
	N	8	8	8
KERJASAMA	Pearson Correlation	.876**	1	.949**
	Sig. (2-tailed)	.004		.000
	N	8	8	8
FUTSAL	Pearson Correlation	.890**	.949**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	
	N	8	8	8

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

Dalam penelitian ini penulis hanya akan meneliti kategori kecerdasan emosional, kemampuan kerjasama, dan penampilan permainan futsal. Pada variabel pertama yaitu kecerdasan emosional yang di nilai adalah hasil kuisisioner yang telah di validasi dan diisi oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Cimahi. Pada variabel kedua yaitu kemampuan kerjasama yang dinilai dmenggunakan media observasi yang di nilai langsung oleh para pelatih. Dan yang ketiga yaitu variabel terikat penampilan permainan futsal di ambil dengan format tes *passing, shooting, dan dribbling* yang dilakukan pengambilan data sebanyak 8 pertemuan.

Menurut penelitian relevan yang telah dilakukan sebelumnya Salovey & Mayer dalam Ridwan Saptoto (2010:15) “menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Batasan kecerdasan emosi menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual”. Dalam hal ini kecerdasan emosional telah terjadi peningkatan.

Sehingga kecerdasan emosional berpengaruh terhadap kemampuan kerjasama terhadap antar atlet Menurut H. Kusnadi dalam Septian (2014:5) “mengartikan kerja sama sebagai dua orang atau lebih untuk melakukan aktivitas bersama yang di lakukan secara terpadu yang di arahkan kepada suatu target atau tujuan tertentu.” Dengan meningkatnya kemampuan kerjasama akan mempengaruhi pula penampilan permainan futsal. Karena setiap individu yang baik dan bisa mengendalikan emosi dapat membantu untuk perkembangan mental di lapangan.

Hubungan antara kecerdasan emosional dan kerjasama dalam olahraga futsal sangat berkaitan karena dalam olahraga prestasi kerjasama adalah faktor utama dalam olahraga beregu, selain itu ketika berbicara dengan kerja sama kita pun tidak bisa mengesampingkan kecerdasan emosional yang berhubungan dengan psikologi individu terhadap tim nya. Ketika berbica olahraga beregu tentu kita tahu bahwa olahraga futsal itu terdiri dari 5 orang dalam satu tim yang berada di dalam lapang, untuk mencapai sebuah tujuan atau menang berarti harus adanya kerja sama yang baik dari tim tersebut menyatukan 5 pikiran menjadi satu itu tentu bukan hal yang mudah harus terjalannya kemistri yang kuat. Kemistri itu terbentuk dari kecerdasan emosional itu sendiri, emosi yang ada dalam suatu individu mempengaruhi kualitas tim tersebut serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

bersama. Ketika emosi yang tidak stabil karena beberapa factor dalam sebuah tim misalnya adanya ketidak senangan terhadap individu lain sehingga orang tersebut enggan kerjasama dengan temannya yang tidak disengangnya tersebut. Keunggulan dengan angket yang diterapkan, setiap pernyataan cukup jelas, relative mudah untuk dijawab oleh siswa, setiap pernyataan netral, bersifat objektif dan angket ini untuk mengumpulkan kebulatan jawaban untuk masalah yang dihadapi.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut Kecerdasan emosional dan kemampuan kerjasama memiliki hubungan yang signifikan terhadap penampilan permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman. (2009). *Penelitian pengembangan bodily kinestetik intelegence*. D.I Yogyakarta.

Hidayat, Yusuf. (2014). *Psikologi Penjas*. Bandung: Alfabeta.

Hoedaya. 2009. "Mengembangkan Prilaku Asosiatif Siswa SD Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Dalam Konteks Pembelajaran Penjas". Bandung: FPOK UPI.

Restu, Y Saputra. (2016). "Hubungan antara kecepatan kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Milati", Universitas Negeri Yogyakarta.

Ridwan, Saptoto. (2010). "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan *Coping* Adaptif" .Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Sugianto. (2013). *Cara Mudah Menyusun Skripsi Testis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.



PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN B20F TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA

Dedi Supriadi¹⁾, Barkah Ahmad F²⁾

¹ PJKR STKIP Pasundan

Email: *dedis25121960@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta dapat menarik minat belajar peserta didik. Metode penelitian ini adalah metode penelitian *Research and development* (R&D) yang mengacu pada model pengembangan dari Brog and Gall (1983). Analisis yang diperhatikan ada tiga aspek sistem kerja, yaitu: 1) aspek kecepatan model, 2) aspek kenyamanan model dan 3) aspek produktivitas model. Dari data yang dihasilkan terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara model pembelajaran konvensional dengan model pembelajaran B20F. Berdasarkan hasil pengumpulan data ujicoba skala nyata dalam pendidikan formal model pembelajaran B20F mendapat 84,43 % (Baik) sedangkan model pembelajaran konvensional mendapat 61,62% (cukup). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran B20F lebih efektif dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional. Adapun hasil pengukuran minat belajar menggunakan model pembelajaran B20F mendapat respon positif sebanyak 83,75% (baik). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran B20F dinyatakan efektif dan mendapat respon minat yang baik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Diharapkan bagi guru penjasorkes dapat menggunakan model pembelajaran B20F pada proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Pengembangan Model, Pendidikan Jasmani dan Minat Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan secara keseluruhan dan untuk mencapai tujuannya menggunakan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani tersebut baik berupa permainan maupun olahraga pilihan. Kegiatan itu tidak hanya sekedar kegiatan biasa atau asal-asalan, dan bukan pula hanya sekedar “gerak badan” yang tidak bermakna. Oleh karena itu kegiatan tersebut harus benar-benar terpilih yang memungkinkan berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Macam-macam aktivitas jasmani itu dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh serta tujuan yang ingin dicapai pada pendidikan jasmani meliputi perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor. Jika dilihat dari



segi penyampaian dan tujuan dari pendidikan jasmani dan kesehatan itu sendiri maka perlu peninjauan yang lebih mendalam lagi tentang pendidikan jasmani dan kesehatan, agar tujuan pendidikan jasmani benar-benar tercapai.

Proses Belajar Mengajar (PBM) dikatakan efektif apabila guru berusaha mengembangkan proses pembelajaran yang menarik dengan selalu memberi kesempatan kepada siswa untuk aktif baik dalam aspek kognitif, psikomotor, maupun aspek afektif dan interaksinya. Namun dalam kenyataan dilapangan berbanding terbalik dengan apa yang diharapkan dari tujuan pendidikan itu sendiri. “Guru masih dominan dalam pembelajaran karena masih menggunakan model pembelajaran *Teacher Centered*”. Model konvensional dikatakan kurang efektif karena siswa cenderung pasif dalam setiap kegiatan pembelajaran dan mengakibatkan menurunnya minat siswa dalam menangkap setiap materi yang diberikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi ketercapaian tujuan pendidikan jasmani ialah minat belajar siswa.

Minat belajar merupakan salah satu faktor penunjang proses belajar mengajar. Minat belajar dipengaruhi oleh keingintahuan dan kesenangan belajar yang didapat dari materi yang diajarkan atau cara guru dalam menyampaikan materi pelajaran, jika materi pelajaran dan cara guru menyampaika pelajaran tidak sesuai dengan minat siswa, maka siswa yang bersangkutan tidak akan belajar dengan baik, karena tidak ada daya tarik baginya. “Minat adalah faktor internal pada setiap individu yang dapat menunjang belajar siswa. Minat yang menunjang belajar ialah minat kepada bahan/mata pelajaran dan kepada guru yang mengajarnya”. Belajar yang tidak disertai minat mungkin tidak sesuai dengan bakat, tidak sesuai dengan kebutuhan, tidak sesuai dengan kecakapan dan tidak sesuai dengan tipe-tipe khusus siswa yang menimbulkan problema pada dirinya. Dengan demikian, minat sangat berperan besar terhadap pembelajaran disekolah, sebab minat akan berperan sebagai *motivating force*, yakni sebagai kekuatan yang akan mendorong siswa untuk belajar. “*Research has show that interest in knowledge facilities student academic achievement in learning*”. Artinya penelitian telah menunjukkan bahwa minat terhadap pengetahuan dapat memfasilitasi prestasi akademik siswa dalam belajar. Siswa yang mempunyai minat belajar yang tinggi maka akan menunjukkan prestasi belajar yang baik. Siswa yang berminat (sikapnya senang) kepada mata pelajaran, proses pembelajaran dan guru yang mengajarkannya, akan tampak terdorong terus



untuk tekun belajar. “Berbeda dengan siswa yang sikapnya hanya menerima kepada pelajaran, mereka hanya tergerak untuk mau belajar tetapi sulit untuk bisa terus tekun karena tidak ada pendorongnya”. Maka dari itu guru mengaplikasikan model pembelajaran sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketertarikan siswa mengikuti proses pembelajaran.

Dengan model pembelajaran guru dapat membuat rencana, rancangan, pola dan bentuk pengajaran sesuai dengan keinginan untuk mencapai tujuan pembelajaran. “Model pembelajaran sebagai rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum, mendesain materi-materi intruksional, dan memandu proses pengajaran diruang kelas atau di *setting* yang berbeda”.

Ada berbagai macam tipe model pembelajaran, salah satunya model pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*). Dalam model pembelajaran kooperatif ada berbagai jenis, yaitu *Peerteaching*, Jigsaw, TGT (*Teams, games, tournament*), dll. Tidak semua model pembelajaran kooperatif dapat mudah dipahami dan meningkatkan minat belajar siswa, seperti yang terjadi di SMAN 1 Katapang guru lebih mengurungkan niatnya menggunakan model pembelajaran yang direncanakan sebelumnya dan beralih ke metode konvensional atau *Teacher Centered* karena proses kegiatan belajar mengajar tidak kondusif. Ada indikasi rendahnya minat belajar siswa SMAN 1 Katapang terhadap pendidikan jasmani ialah media belajar yang terbatas, pihak pengajar yang otoriter dalam mengajar, maupun bahan ajar yang kurang sesuai dengan perkembangan karakteristik siswa.

Dari uraian diatas, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian pengembangan pada model pembelajaran untuk meningkatkan minat belajar siswa serta dapat mencapai tujuan belajar dengan maksimal. Maka dari itu penulis melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Model Pembelajaran B20F terhadap Minat Belajar Siswa”.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif agar data yang di dapat akan sesuai dengan fakta lapangan atau alami. Metode Penelitian yang digunakan adalah *Research and Development/R&D* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk

tersebut. Pada kesempatan ini hanya diberikan contoh metode penelitian dan pengembangan yang dapat digunakan untuk penelitian sosial, khususnya manajemen.

Metode penelitian dan pengembangan yang digunakan dari Brog and Gall 1983. Dalam penelitian dan pengembangannya dilakukan melalui 10 langkah yang harus ditempuh dan untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 1.

Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dan Prosedur Pengembang

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Potensi dan Masalah

Sesuai dengan perkembangan pendidikan pemerintah mencanangkan pembelajaran berpusat pada siswa, artinya proses kegiatan belajar mengajar disekolah diharuskan siswa lebih berperan aktif dalam setiap kegiatan. Namun dalam kenyataan di lapangan berbanding terbalik dengan harapan penggunaan kurikulum 2013, pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMAN 1 Katapang guru masih berperan aktif dalam setiap proses pembelajaran. Bahkan guru lebih memilih kembali menggunakan model konvensional dibandingkan dengan model pembelajaran kooperatif yang mengusung kerjasama antar siswa, karena dikatakan sulit dilakukan dalam kondisi saat ini dan minat belajar siswa untuk aktif terbilang rendah.

Berdasarkan analisis diatas, maka peneliti berusaha mengembangkan model pembelajaran yang dapat menarik siswa untuk belajar lebih aktif serta meningkatkan keterampilan belajar. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat



meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangan jaman. Produk yang dihasilkan juga dapat membantu guru penjasorkes dalam memberikan materi pelajaran.

2. Pengumpulan data

Tabel 1.
Hasil Keseluruhan Sistem Kerja Model Pembelajaran Konvensional

NO	ASPEK SISTEM KERJA	JUMLAH	RATA	PERSENTASE
1	KECEPATAN KERJA	100	2.63	65.79%
2	KENYAMANAN KERJA	94	2.29	57.24%
3	PRODUKTIVITAS KERJA	87	2.47	61.84%
TOTAL		281	7.39	61.62%

Data tersebut diambil dari uji coba sistem kerja lama (model pembelajaran konvensional) pada kelas XII IPS 2 SMAN 1 Katapang. Hasil dari keseluruhan nilai sistem kerja lama (Konvensional) tersebut akan menjadi tolak ukur untuk membuat produk baru yang diharapkan dapat memecahkan masalah pada model sebelumnya. Dari data tersebut dapat terlihat bahwa total dari seluruh responden mencapai 61.62%, dengan nilai kenyamanan paling rendah yaitu 57.24%.

3. Desain Produk

Langkah desain model pembelajaran B20F

- Guru memberikan video kepada tiga kelompok diskusi siswa yang berbeda materi kegiatan.
- Siswa dibagi menjadi 3 atau 4 kelompok sesuai dengan jumlah materi yang diberikan. Kelompok ini disebut kelompok ahli yang bertugas memahami dan menelaah setiap informasi yang diberikan video tersebut.
- Siswa mengikuti semua kegiatan pembelajaran sesuai dengan instruksi yang terdapat dalam video tersebut.
- Setelah waktu yang ditentukan oleh guru selesai maka selanjutnya siswa membuat kelompok baru yang disebut kelompok diskusi. Kelompok tersebut hasil dari pengelompokan secara acak dengan catatan setiap kelompok baru tersebut harus memiliki anggota yang berasal dari ketiga kelompok ahli di sesi



pertama. Kelompok diskusi ini bertugas saling bekerja sama, bertukar pikiran dan saling mengajarkan tentang apa yang diterima pada saat mereka berada dikelompok ahli.

- e. Setelah semua kelompok telah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan video tersebut, maka selanjutnya tahap otomatisasi dengan cara membuat permainan sederhana atau tes.

Tabel 2.

Hasil Uji Coba Terbatas Model Pembelajaran B20F

NO	ASPEK SISTEM KERJA	JUMLAH	RATA	PERSENTASE
1	KECEPATAN KERJA	30	3	75.00%
2	KENYAMANAN KERJA	26	2.60	65.00%
3	PRODUKTIVITAS KERJA	29	2.90	72.50%
TOTAL		85	8.5	70.83%

Data hasil uji coba terbatas menunjukkan tingkat keefektivan mencapai 70.83%, dengan persentase kenyamanan paling rendah yaitu 65%.

4. Validasi Desain

Validasi desain dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli dalam bidangnya. Dalam hal ini peneliti menghadirkan Guru Penjasorkes SMAN 1 Katapang dan Dosen Model Pembelajaran Penjas STKIP Pasundan-Cimahi. Terjadi pemangkasan dan perubahan bentuk pola desain model yang agar model pembelajaran B20F lebih efisien dan sederhana.

5. Revisi Desain

Langkah model pembelajaran B20F (Hasil revisi)

- a. Guru memberikan video kepada tiga kelompok diskusi siswa yang berbeda materi kegiatan.
- b. Setiap kelompok berdiskusi tentang materi yang terdapat pada video yang telah diberikan.
- c. Siswa mengikuti semua kegiatan pembelajaran sesuai dengan instruksi yang terdapat dalam video tersebut.



- d. Setelah waktu yang ditentukan oleh guru selesai maka setiap kelompok bertukar materi dengan kelompok lainnya (pertukaran sesuai dengan jumlah materi yang diajarkan).
- e. Setelah semua kelompok telah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan video tersebut, maka selanjutnya tahap otomatisasi dengan cara membuat permainan sederhana atau tes.

Hasil dari revisi desain ialah, melakukan pemangkasan peralihan kelompok yang dikata cukup menyulitkan siswa dalam proses pembelajaran. Serta bentuk strategi yang dirubah menjadi video pembelajaran yang mendapatkan rotasi. Desain produk awal terdapat dua kali pengelompokan yaitu kelompok ahli dan kelompok diskusi, setelah di revisi maka pengelompokan hanya terjadi satu kali dengan menggunakan kelompok diskusi saja. Dengan tujuan mengefektivkan waktu dan mengurangi dampak kesulitan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

6. Uji Coba Produk

Setelah revisi divalidasi selanjutnya dilakukan uji coba produk terbaru. Uji coba produk ini dilakukan dengan skala yang lebih luas dari uji coba terbatas, yaitu dengan sampel 38 siswa kelas XII IPS 2.

Tabel 3.

Hasil Nilai Uji Coba Produk Sistem Kerja Baru Model Pembelajaran B20F

NO	ASPEK SISTEM KERJA	JUMLAH	RATA	PERSENTASE
1	KECEPATAN KERJA	132	3.47	86.84%
2	KENYAMANAN KERJA	131	3.45	86.18%
3	PRODUKTIVITAS KERJA	122	3.21	80.26%
TOTAL		385	10.13	84.43%

Dari data tersebut dapat terlihat perbedaan antara hasil uji coba sistem kerja baru (B20F) dengan hasil uji coba sistem kerja lama (konvensional) yang terdapat pada pengumpulan data awal. Seperti tabel perbandingan dibawah ini :



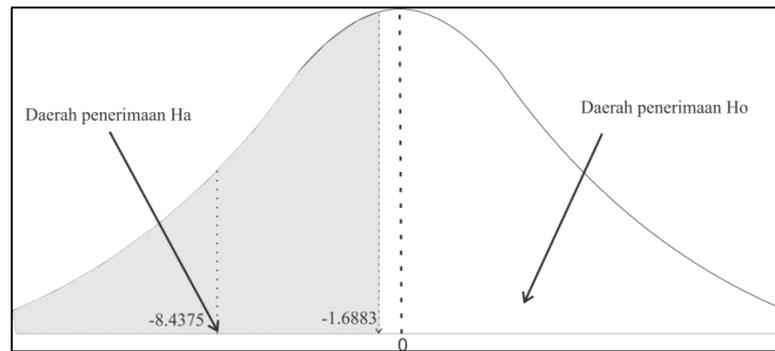
Tabel 4
Perbandingan Sistem Kerja Model Pembelajaran Konvensional
Dan Model B20F

KINERJA SISTEM KERJA LAMA	ASPEK KINERJA SISTEM	KINERJA SISTEM KERJA BARU
65.79%	KECEPATAN KERJA	86.84%
61.84%	PRODUKTIVITAS KERJA	80.26%
57.24%	KENYAMANAN KERJA	86.18%
61.62%	Rata-rata	84.43%

Berdasarkan data perbandingan diatas dapat terlihat sistem kerja baru atau model pembelajaran B20F tampak lebih unggul dari seluruh aspek yang di ujikan. Rata-rata sistem kerja lama = 61.62% dan rata-rata sistem kerja baru = 84.43%, kecepatan kerja sistem kerja lama = 65.79% sistem kerja baru = 86.84%, kenyamanan kerja sistem kerja lama = 57.24% sistem kerja baru 86.18% dan produktivitas kerja sistem kerja lama = 61.84% sistem kerja baru = 80.26%.

Sistem kerja baru terlihat lebih unggul dibandingkan dengan sistem kerja lama. Namun dalam sistem kerja baru terdapat nilai paling rendah pada aspek produktivitas kerja. Maka dari itu aspek produktivitas perlu direvisi agar produktivitas kerja atau hasil belajar siswa lebih memuaskan. Untuk membuktikan signifikansi perbedaan sistem kerja lama dan baru tersebut, maka perlu di uji secara statistik dengan uji-t berkorelasi (*Related*).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) kinerja sistem baru dan kerja lama, dimana sistem kerja baru lebih baik daripada sistem kerja lama, baik pada aspek kecepatan kerja, kenyamanan kerja dan produktivitas kerja.

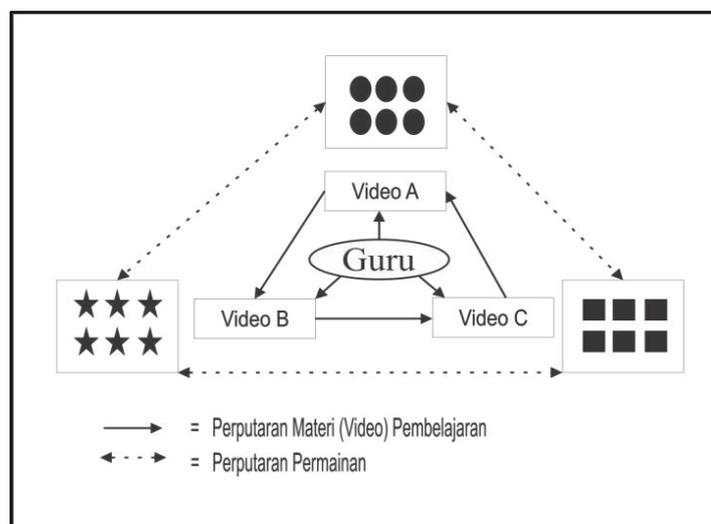


Gambar 2. Uji Hipotesis Pihak Kanan. T-Hitung -8.4375 jatuh pada daerah penerimaan Ha. Sehingga Ha diterima

Dengan terujinya produk tersebut, maka langkah selanjutnya adalah tahap revisi produk, serta melakukan perbaikan taraf kesalahan. Revisi prosuk dilakukan dengan menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli.

7. Revisi Produk

Hasil berdiskusi dengan para pakar atau tenaga ahli dalam bidang model pembelajaran adalah memperluas ruang lingkup guru dengan tidak hanya sampai memberikan video materi dan mengawasi tetapi juga ikut dalam membimbing dalam mengontrol kegiatan pembelajaran siswa. Revisi ruang lingkup guru bertujuan agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan efektif dan tetap pada alur, pola dan strategi pembelajaran.



Gambar 3. Desain Produk B20F baru setelah uji coba produk

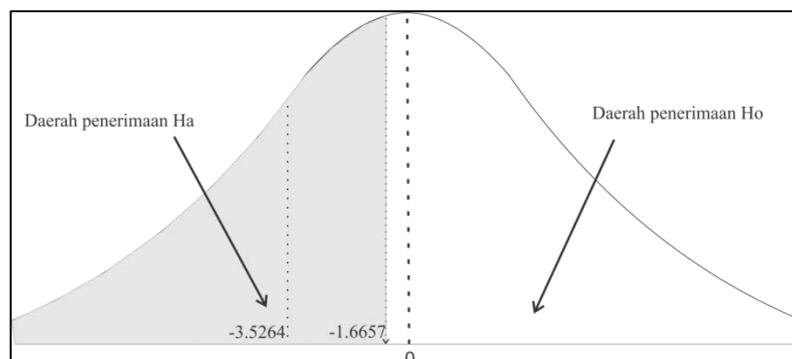
8. Uji Coba Pemakaian (Skala Luas)

Uji coba pemakaian dilakukan pada sampel yang berbeda dari uji coba sebelumnya. Uji coba ini menggunakan sampel yang lebih luas atau dua kali dari sampel sebelumnya. Uji coba ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group design*, desain eksperimen ini menggunakan satu kelompok sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil perbandingan uji coba skala luas ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Perbandingan Model Pembelajaran Konvensional dan Model Pembelajaran B20F setelah Uji Coba Skala Luas

KINERJA SISTEM KERJA LAMA	ASPEK KINERJA SISTEM	KINERJA SISTEM KERJA BARU
61.18%	KECEPATAN KERJA	69.74%
59.87%	PRODUKTIVITAS KERJA	68.09%
60.53%	KENYAMANAN KERJA	67.76%
60.53%	RATA-RATA	68.53%

Data tersebut perlu di uji perbandingan, apakah perbedaan tersebut signifikan atau tidak. Berdasarkan t-tabel dalam nilai-nilai distribusi t bila $dk = n - 2 = 76$ dan untuk uji satu pihak dengan taraf kesalahan $5\% = 0.05$, maka harga t-tabel adalah -1.6657. Berdasarkan perhitungan ternyata t-hitung adalah -3.5264, maka hipotesisnya H_a yang menyatakan bahwa sistem kerja baru lebih baik dari sistem kerja lama diterima atau penolakan H_o .



Gambar 4. Uji Hipotesis Pihak Kanan. T-Hitung -3.5264 jatuh pada daerah penerimaan H_a . Sehingga H_a diterima



9. Revisi Produk

Berdasarkan dari penelusuran, taraf kesalahan terdapat pada penyajian video yang tidak sesuai dengan tingkatan siswa. Menurut guru penjasorkes SMAN 1 Katapang, tingkatan video tersebut masuk kepada tingkatan lanjutan atau pelatihan, sebaiknya jika menggunakan model B20F ini pengajar perlu memahami siapa targetnya dan apa tingkatannya. Artinya model B20F akan efektif jika video materi tersebut sesuai dengan status target dan tingkat pembelajarannya.

10. Produksi Masal

Tahap ini peneliti harus membukukan produknya, dalam tahap ini peneliti hanya perlu membuat buku panduan produk tersebut. Pembukuan ini dilakukan apabila produk yang telah di uji coba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi.

B. Kelayakan Model

Berdasarkan hasil uji coba produk dengan skala nyata, terdapat nilai-nilai aspek sistem kerja model pembelajaran B20F yaitu aspek kecepatan kerja 86.84%, aspek kenyamanan kerja 86.18% dan aspek produktivitas kerja 80.26%. Data tersebut didapat dari hasil uji coba produk skala nyata yaitu satu kelas dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Nilai-nilai diatas lebih besar jika dibandingkan dengan hasil uji coba skala nyata model pembelajaran konvensional. Artinya model pembelajaran B20F layak digunakan dalam pendidikan formal.

C. Efektivitas

Berdasarkan data hasil pengembangan, model pembelajaran B20F dinyatakan efektif dengan persentase 68% dalam uji coba skala luas. Persentase tersebut didapat setelah melakukan beberapa tahap uji coba dan revisi. Uji coba terbatas dengan sampel sepuluh siswa responden menghasilkan persentase rata-rata 70.83%, tahap berikutnya adalah revisi produk. Kenyamanan kerja adalah aspek kerja yang direvisi karena mendapat nilai persentase paling rendah. Setelah dilakukan revisi maka langkah berikutnya adalah uji coba skala nyata dengan sampel satu kelas dengan jumlah responden 38 siswa, uji coba skala nyata ini menghasilkan nilai rata-rata efektivitas kerja sebesar 84.43%. persentase tersebut



di bandingkan dengan sistem kerja lama atau model pembelajaran konvensional dan hasilnya B20F lebih unggul daripada model pembelajaran konvensional dengan nilai persentase terpaut 22.81 %. Setelah direvisi kembali maka produk terakhir di uji coba skala luas guna untuk melihat seberapa besar tingkat ketercapaian produk tersebut. Uji coba skala luas menyatakan bahwa model B20F lebih baik dari pada model pembelajaran konvensional dengan persentase 68.53%. Berdasarkan persentase dan uji hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa model B20F dinyatakan efektif.

D. Hasil Pengukuran Minat Belajar

Berdasarkan pengumpulan data minat belajar SMAN 1 Katapang dengan sampel satu kelas atau 38 siswa dan pembelajaran menggunakan model B20F pada pelajaran pendidikan jasmani. Dapat diketahui bahwa hasil penelitian dan perlakuan (*Treatment*) yang telah diberikan kepada sampel sebanyak 38 siswa telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap minat belajar siswa. Hasil dari penelitian pengukuran minat belajar menggunakan model pembelajaran B20F dengan rata-rata sebesar 84.64%. Rata-rata tersebut didapat dari kategori dalam angket minat yaitu kategori perasaan 85.82%, ketertarikan sebesar 84.21 % dan Keterlibatan mengikuti perkembangan 83.88%. Jadi kesimpulan berdasarkan data diatas adalah Model Pembelajaran B20F berpengaruh terhadap minat belajar siswa. Data tersebut kemudian dibandingkan dengan data minat belajar menggunakan model pembelajaran konvensional. Terdapat perbedaan minat belajar antara model pembelajaran konvensional dengan model pembelajaran B20F, yang dimana model pembelajaran B20F lebih unggul menarik minat belajar siswa. Data perbandingan sebagai berikut:

Tabel 5
Perbandingan Kategori Minat Belajar terhadap Model Pembelajaran

Konvensional	Kategori	B20F
80.20%	PERASAAN	85.82%
74.21%	KETERTARIKAN	84.21%
72.68%	PELAKSANAAN	83.88%
75.70%	RATA-RATA	84.64%



Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran B20F berpengaruh positif terhadap minat belajar siswa dalam pendidikan jasmani. Serta model pembelajaran B20F lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional.

Pada tahap-tahap pengembangan model yang telah dilaksanakan, maka dihasilkan satu model pembelajaran yang kemudian divaliditas oleh dosen model pembelajaran penjas STKIP Pasundan Cimahi. Setelah di validasi model pembelajaran tersebut dilakukan uji coba model pembelajaran yang dilaksanakan di SMAN 1 Katapang dengan sampel kelas XII. Poin yang diamati adalah efektivitas kerja dengan aspek kecepatan kerja, kenyamanan kerja dan produktivitas kerja. Model pembelajaran B20F adalah model pembelajaran kooperatif yang mengutamakan strategi pembelajaran *Student Centered* atau pembelajaran yang berpusat pada keaktifan siswa, ada beberapa kelebihan dalam implementasi model ini yaitu :

1. Kelebihan

- a. Menggunakan video berbasis android sebagai pemikat minat siswa dalam belajar pendidikan jasmani
- b. Menggunakan sistem kelompok untuk meningkatkan keterampilan dalam bekerjasama
- c. Meningkatkan keterampilan siswa dalam bereksplorasi dalam pembelajaran
- d. Mengembangkan keterampilan siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data serta pembahasan yang dipaparkan diatas, maka kesimpulan dari peneliti sebagai berikut: Terdapat peningkatan minat belajar siswa setelah diberikan metode atau model pembelajaran B20F dalam pendidikan jasmani. Hal ini dibuktikan dengan nilai *pretest* (kelompok kontrol) dan nilai *posttest* (kelompok eksperimen).

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.



- Firdaus, Muhammad Alfian. (2015). “Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament (TGT)” Muhammad Alfian Firdaus L. Rev ;<http://malvian79.blogspot.co.id/2015/11/kelebihan-dan-kekurangan-model.html> (Diakses 11 Juni 2015)
- Heryawan, Adang. dkk. (2012). *Metodologi Pembelajaran Kajian Teoritis Praktis*, Serang-Banten: Lembaga Pembinaan dan Pengembangan Profesi Guru.
- Joyce dan weill. (2014). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juditya, Silvy dan Akhmad Sobarna. (2015). *Pedagogi dalam Penjas*, Cimahi: Bintang Warni.
- Mukhlis. (2015). “Pengertian, langkah-langkah, kelebihan dan kekurangan model pembelajaran jigsaw”, Mukhlis L. Rev ; http://modelpembelajaranmukhlis.blogspot.co.id/2015/09/pengertian-langkah-langkah-kelebihan_85.html (diakses 2 September 2015)
- Prawesti, Devi Catur. (2009). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Teams Games Tournament (TGT) Pada Mata Pelajaran Ekonomi Sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Surakarta*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret.
- Sabri, Alisuf. (2007). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Wati, Rosiana, dan Pardijono. (2014). *Survei Keadaan dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas Negeri Se-Kabupaten Jombang*: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 2013. Vol. 01. No 1:144
- Zaini, Hisyam. (2001). *Strategi Pembelajaran Aktif*, Yogyakarta: Pengembangan ilmu-ilmu Pendidikan Islam.
- Zhang, Tan, dkk. (2016). *Prior knowledge determines interest in learning in physical education: A structural growth model perspective: Journal of Learning and Individual Differences*, 2016. Vol. 51, h.132-140



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

MOTIVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN *ROLL* DEPAN SENAM LANTAI

Evi Susianti¹, Astry Ayu Irawan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi UNSIKA

Email: *sabeum_evi@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru yang terdiri dari 8 kelas, dengan jumlah 307 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa yang diambil dari masing-masing setiap kelas 5 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner/angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dijabarkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru berkategori tinggi, diketahui sebanyak 1 siswa (2.50%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 16 siswa (40.00%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi, sebanyak 15 siswa (37.50%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 4 siswa (10.00%) mempunyai motivasi dengan kategori rendah dan sebanyak 4 siswa (10.00%) dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru dengan kategori tinggi.

Kata Kunci : Motivasi Siswa, Senam Lantai, *Roll* Depan.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah kata yang sangat familiar yang sering kita dengar di dalam kehidupan sehari-hari, sebab pendidikan merupakan kegiatan penting yang dilakukan oleh hampir semua orang dari lapisan masyarakat. Pendidikan yang diharapkan oleh masyarakat adalah pendidikan yang bermutu dan dapat meningkatkan pengetahuan anak didik. Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui upaya peningkatan pelayanan pendidikan pada semua jenjang jalur pendidikan. Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang.

Dalam pendidikan jasmani banyak materi yang diajarkan, salah satunya adalah senam lantai. Adapun pengertian senam lantai sendiri menurut Agus Mukholid (2004: 151)



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

“senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di atas matras dan tidak menggunakan peralatan khusus”. Tidak sedikit komponen yang ditekankan harus dikuasai oleh siswa dalam proses pembelajarannya, mulai dari keterampilan dasar yang harus diketahui, teknik-teknik yang harus dikuasai sampai kepada tujuan pembelajaran yang dituntut tercapai secara maksimal, akan tetapi pada kenyataan dilapangan untuk mencapai hal itu sangatlah tidak mudah, dorongan kemauan atau motivasi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai dirasa masih belum optimal, padahal guru sudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan baik selama proses pembelajaran berlangsung.

Pembelajaran senam lantai disekolah selalu mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani. Dalam kurikulum telah ditegaskan bahwa dalam pembelajaran penjas harus menekankan pada penguasaan kompetensi melalui serangkaian proses gerak. Proses pembelajaran penjas yang diharapkan adalah yang dapat mengembangkan keterampilan proses, pemahaman konsep, sikap sportife dan kejujuran siswa, menumbuhkan motivasi dan minat, serta mendasarkan kegiatan pembelajaran penjas yang berkembang dimasyarakat.

Motivasi siswa dapat dilihat dari kesungguhan dalam mengerjakan aktivitas yang guru berikan. Apabila seorang siswa dalam melakukan suatu gerakan dengan rasa senang dan sungguh-sungguh, maka dapat disimpulkan siswa tersebut memiliki motivasi yang tinggi dalam melakukan gerakan atau aktivitas yang guru berikan. Namun sebaliknya, apabila seorang siswa dalam melakukan gerakan atau aktivitas yang guru berikan terkesan malas, acuh dan tidak sungguh-sungguh, maka dapat disimpulkan siswa tersebut tidak memiliki motivasi dalam melakukan aktivitas yang guru berikan. Hal ini kaitannya dengan rasa cinta, yang merupakan kebutuhan afeksi dan pertalian dengan orang lain. Maksudnya jika siswa memiliki rasa cinta terhadap salah satu materi atau mata pelajaran maka siswa akan berusaha mencapai hasil yang sebaik-baiknya untuk mendapatkan perhatian orang lain dan keinginan siswa untuk membuktikan jika siswa tersebut dapat mengalahkan teman-teman sekelasnya. (Slemeto, 2010:173).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Mts Al – Ahliyah Kotabaru, terlihat bahwa sebagian besar siswa masih ditemukan belum mengoptimalkan waktu pembelajaran senam lantai dengan sebaik mungkin. Keadaan tersebut bisa dilihat dengan adanya siswa yang kurang berantusias dalam mengikuti pembelajaran. Siswa yang menganggap pembelajaran senam lantai tidak terlalu penting lebih memilih untuk duduk dan mengobrol pada saat proses pembelajaran berlangsung bahkan ada juga yang asik bergurau dan bermain sendiri, padahal proses kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru sudah berjalan dengan baik dan optimal.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis mempunyai pemikiran bahwa pembelajaran senam lantai *roll* depan harus dibuat semenarik mungkin agar siswa lebih



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Peningkatan motivasi dapat dilakukan dengan modifikasi alat pembelajaran, dan metode mengajar. Misalnya, dengan memberikan pemanasan yang tidak monoton, mengurangi hukuman fisik dan sebagainya. Untuk metode pembelajaran dapat dilakukan dengan model bermain. Oleh sebab itu, kreativitas guru sangatlah diperlukan dalam proses pembelajaran berlangsung, dan juga guru diharapkan dapat membantu siswa dalam memotivasi mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan memberikan motivasi yang baik kepada siswa tentang materi pelajaran senam lantai itu sendiri.

METODE

Dalam penelitian ini pendekatan yang dilakukan adalah melalui pendekatan kuantitatif. Artinya data yang dikumpulkan berupa angka-angka, dan data tersebut berasal dari angket, catatan lapangan, dokumen pribadi. Sehingga yang menjadi penelitian kuantitatif ini adalah ingin menggambarkan realita empiric dibalik fenomena secara mendalam, rinci, dan tuntas. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017:7) bahwa metode kuantitatif adalah sebuah metode tradisional, karena metode ini sudah lama digunakan sehingga sudah menjadi tradisi dalam metode penelitian. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey.

Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuisioner, test, wawancara tertstruktur, dan sebagainya, Sugiyono (2017:6). populasi dalam penelitian ini adalah seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang peneliti tentukan. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII Mts Al-Ahliyah Kotabaru yang sebanyak 8 kelas yang berjumlah 307 siswa. sampel dari jumlah populasi yaitu sebanyak 40 siswa-siswi

Untuk penilaian pengukuran motivasi siswa, peneliti menggunakan angket tertutup dengan perhitungan skala Likert seperti di jelaskan Sugiyono (2017:93), “skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Pada penelitian ini skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat motivasi siswa Mts Al-Ahliyah kelas VII. Sugiyono (2017:93) juga menjelaskan bahwa skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Skala ini terdiri atas pernyataan terhadap suatu objek dengan pola respon terentang dalam lima alternatif pilihan jawaban yaitu : (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) ragu-ragu, (4) tidak setuju, (5) sangat tidak setuju.

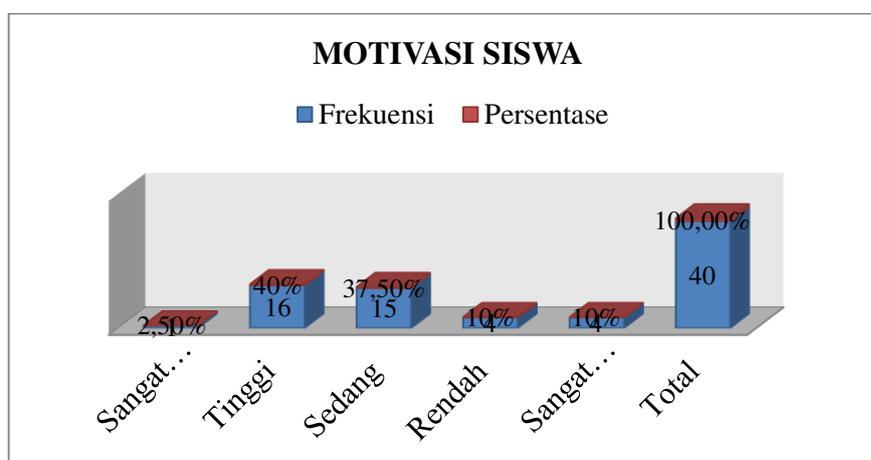
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

Hasil perhitungan deskriptif menggunakan SPSS 22.0 dan perhitungan kategori persentase data motivasi siswa diperoleh nilai mean sebesar 66.38, median sebesar 67.00, mode sebesar 71, standar deviasi sebesar 6.826, minimal sebesar 50 dan nilai maksimal sebesar 81. Nilai mean dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut :

Table 1. Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

Interval Skor	Frekuensi	Persentase %	Keterangan
$76.62 < X$	1	2.50%	Sangat Tinggi
$69.79 < X \leq 76.62$	16	40%	Tinggi
$62.98 < X \leq 69.79$	15	37.50%	Sedang
$56.14 < X \leq 62.98$	4	10%	Rendah
$X \leq 56.14$	4	10%	Sangat Rendah
Total	40	100.00%	



Grafik 1. Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

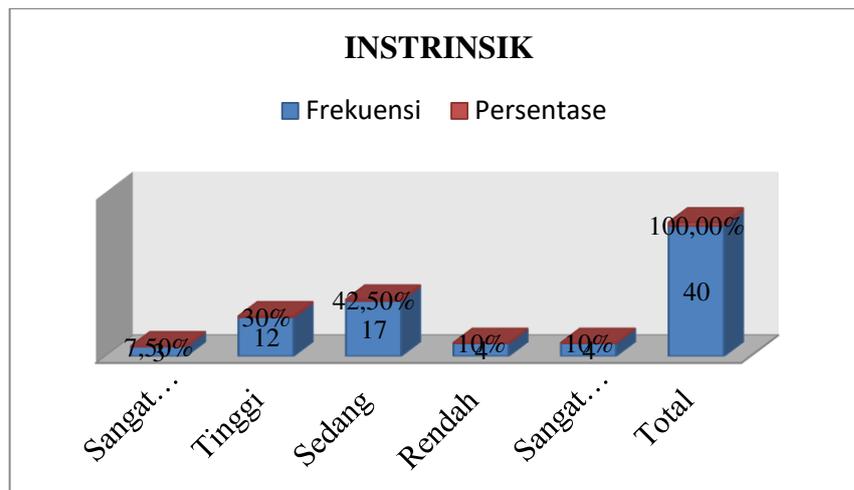
Tabel dan diagram batang di atas dapat diketahui sebanyak 1 siswa (2.50%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 16 siswa (40%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi. Sebanyak 15 siswa (37.50%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, dan 4 siswa (10%) mempunyai motivasi dengan kategori rendah serta 4 siswa (10%) dengan kategori sangat rendah.

2. Motivasi Intrinsik

Hasil perhitungan deskriptif menggunakan SPSS 22.0 dan perhitungan kategori persentase data motivasi intrinsik siswa diperoleh nilai mean sebesar 50.38, median sebesar 50.00, mode sebesar 46, standar deviasi sebesar 5.499, minimal sebesar 37 dan nilai maksimal sebesar 61. Nilai mean dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data motivasi intrinsik siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut :

Table 2. Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

Interval Skor	Frekuensi	Persentase %	Keterangan
$58.63 < X$	3	7.50%	Sangat Tinggi
$53.13 < X \leq 58.63$	12	30%	Tinggi
$47.63 < X \leq 53.13$	17	42.50%	Sedang
$42.13 < X \leq 47.63$	4	10%	Rendah
$X \leq 42.13$	4	10%	Sangat Rendah
Total	40	100.00%	



Grafik 2. Motivasi Intrinsik Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

Tabel dan grafik di atas diketahui sebanyak 3 siswa (7.50%) mempunyai motivasi intrinsik dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 12 siswa (30%) mempunyai motivasi intrinsik dengan kategori tinggi, sebanyak 17 siswa (42.50%) mempunyai motivasi intrinsik dengan kategori sedang, sebanyak 4 siswa (10%) mempunyai motivasi intrinsik dengan kategori rendah, dan sebanyak 4 siswa (10%) dengan kategori sangat rendah.

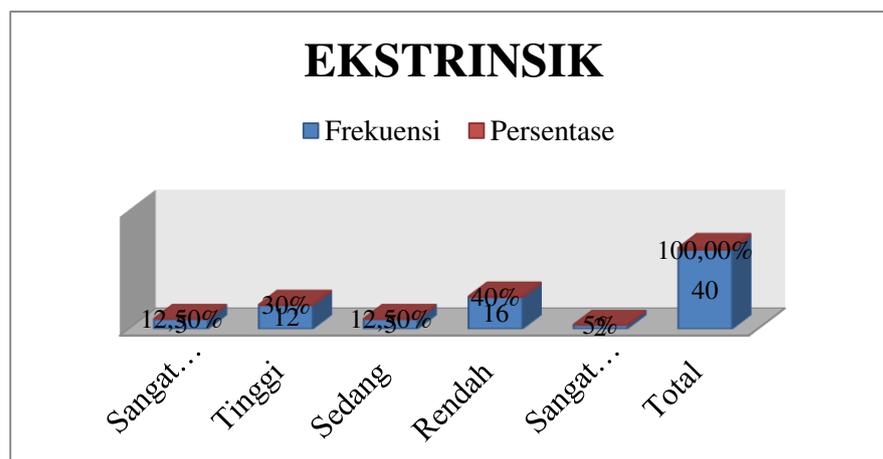
3. Motivasi Ekstrinsik

Hasil perhitungan deskriptif menggunakan SPSS 22.0 dan perhitungan kategori persentase data motivasi ekstrinsik siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan

diperoleh nilai mean sebesar 16.00, median sebesar 16.00, mode sebesar 14, standar deviasi sebesar 1.922, minimal sebesar 12 dan nilai maksimal sebesar 20. Nilai mean dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data motivasi ekstrinsik siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut :

Tabel 3. Motivasi Ekstrinsik Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

Interval Skor	Frekuensi	Persentase %	Keterangan
$18.88 < X$	5	12.50%	Sangat Tinggi
$16.96 < X \leq 18.88$	12	30%	Tinggi
$15.04 < X \leq 16.96$	5	12.50%	Sedang
$13.12 < X \leq 15.04$	16	40%	Rendah
$X \leq 13.12$	2	5%	Sangat Rendah
Total	40	100.00%	



Grafik 3. Motivasi Ekstrinsik Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan

Tabel dan grafik di atas diketahui sebanyak 5 siswa (12.50%) mempunyai motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 12 siswa (30%) mempunyai motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan kategori tinggi, sebanyak 5 siswa (12.50%) mempunyai motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan kategori sedang, sebanyak 16 siswa (40%) mempunyai motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan kategori rendah, dan sebanyak 2 siswa (5%) mempunyai motivasi ekstrinsik dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan kategori sangat rendah.

Hasil penelitian dikatakan tinggi karena adanya beberapa faktor yang menyebabkan diantaranya adalah faktor dari sarana prasarana, dari peralatan praktek senam lantai di sekolah yang lengkap, adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil, adanya dorongan dan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan siswa. Adapun faktor lain yakni adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, dan adanya lingkungan belajar yang kondusif yang diberikan guru penjaskes di Mts Al – Ahliyah tersebut sehingga proses pembelajaran tidak berjalan secara monoton, guru menambahkan permainan-permainan di dalam mengajar sehingga siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai *roll* depan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sardiman (2014:94) apabila seseorang telah memiliki ciri-ciri motivasi di atas maka orang tersebut selalu memiliki motivasi yang cukup kuat. Siswa yang telah termotivasi memiliki keinginan dan harapan untuk berhasil dan apabila mengalami kegagalan mereka akan berusaha keras untuk mencapai keberhasilan itu yang ditunjukkan dalam prestasi belajarnya. Dengan kata lain dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi maka seseorang yang belajar akan melahirkan prestasi belajar yang baik. Hasil mengatakan sedang karena tidak semua siswa memilih faktor intrinsik maupun ekstrinsik, dalam artian sebagian siswa memiliki faktor intrinsik dan sebagian lagi dari siswa memiliki faktor ekstrinsik atau seimbang.

Motivasi intrinsik cenderung lebih tinggi dari motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang dipengaruhi dari dalam diri siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Hamzah B. Uno (2016:4) yaitu motivasi intrinsik lebih kuat dari motivasi ekstrinsik. Namun motivasi ekstrinsik juga tidak kalah penting dalam menentukan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai *roll* depan. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa dan siswi kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru telah mempunyai motivasi dari dalam diri sendiri dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan tentang motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru menunjukkan bahwa motivasi siswa adalah sebanyak 1 siswa (2.50%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 16 siswa (40.00%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi, sebanyak 15 siswa (37.50%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 4 siswa (10.00%) mempunyai motivasi dengan kategori rendah dan sebanyak 4 siswa (10.00%) dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan yang paparkan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan pada siswa kelas VII Mts Al – Ahliyah Kotabaru dengan kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, Nur. (2013).*Pengaruh Model Pembelajaran Media Gambar Terhadap*



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Belakang Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dalam Penjasorkes Siswa Kelas VII Di Smp Negeri 2 Kota Semarang Tahun 2012 / 2013. [Online].

Tersedia;<http://proposalpendidikanjasmani.blogspot.com/2013/05/.html>[9April201].

Hamalik, O. (2008). *Kurikulum & Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Hamalik, O. (2009). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Hamzah B. Uno. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Hasil Belajar Roll Depan Senam Lantai. Volume 01 Nomor 02, 357 – 361.

Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Rahayu, Ega Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Sardiman A. M. (2014). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Slameto. (2001). *Statistika Untuk Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV Alfabet.

Susetyo, Budi. (2010). *Statistika Untuk Analisis Data Penelitian*. Bandung: Refika Aditama.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJAS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA

Fahmil Haris

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: fahmilharis@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Target yang akan dicapai adalah seluruh sekolah menggunakan buku model keterampilan gerak dasar agar dapat meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam bergerak. Adapun desain model yang akan dikembangkan akan melalui tahapan berikut: 1) tahap pertama adalah studi pendahuluan yang berupa potensi masalah, pengumpulan data dan analisis kebutuhan, (2) tahap kedua adalah perencanaan pengembangan model pembelajaran, (3) tahap ketiga adalah ujicoba, evaluasi ahli, dan revisi produk, serta (4) tahap keempat adalah implementasi model. Agar lebih memperjelas langkah-langkah penelitian, berikut disajikan gambar langkah-langkah pada penelitian *research and development*. Hasil penelitian ini menyimpulkan: a).Pengembangan model pembelajaran gerak dasar Siswa sekolah dasar melalui pendekatan Terminal *teaching* bertemakan sistim pos dengan metode *research and development* menghasilkan Lima Terminal yaitu 1) Berlari zig zag , 2) Permainan Melintasi Tali , 3) Permainan Lompat Kardus, 4) Permainan memasukan bola kedalam keranjang, 5) Permainan Lari sprint, Pengembangan model pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan Terminal *teaching* berbasis permainan dinilai efektif dipergunakan untuk pembelajaran gerak dasar murid SDN diKota Padang, 6) Pengembangan model pembelajaran gerak dasar murid SD dengan pendekatan bermain berbasis Terminal mendapatkan respon yang baik dari murid Sekolah Dasar di Kota Padang.

Kata Kunci: Keterampilan Gerak Dasar

PENDAHULUAN

Mencermati kondisi pendidikan jasmani dan olahraga di tataran global pada dekade terakhir ini, mengalami kondisi yang memprihatinkan. Sebagaimana yang diungkapkan Hardman, K. & Marshal, J.J (Diknas.,2009:3) bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di tataran dunia dalam kondisi krisis antara lain ditandai dengan rendahnya pelaksanaan kurikulum, terbatasnya anggaran dan alokasi waktu, kurang sesuainya kualifikasi guru dan kurang efektifnya.



proses pembelajaran, serta menurunnya status pendidikan jasmani dan olahraga dibandingkan mata pelajaran lain. Untuk mengatasi krisis tersebut melalui

Tujuan utama pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah Dasar adalah membantu peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak mereka, di samping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Tujuan ini sering terabaikan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran di Sekolah Dasar Kota Padang, karena para guru selalu dipengaruhi oleh tuntutan sesaat.

Yaitu untuk dapat memenangkan pertandingan pada setiap kejuaraan (O2SN). Pada hal yang dituntut dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah pembentukan keterampilan gerak dasar yang multilateral dan pembentukan karakter yang baik untuk mendukung keterampilan selanjutnya yang lebih spesifik pada cabang olahraga tertentu. Mustahil anak akan dapat menguasai suatu keterampilan atau teknik olahraga dengan baik, tanpa penguasaan keterampilan gerak dasar secara sempurna sebelumnya.

Bila keadaan ini masih berlanjut, dikhawatirkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diselenggarakan di Sekolah Dasar Kota Padang khususnya, tidak dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan jasmani secara signifikan. Dengan demikian, harapan siswa untuk dapat meraih keberhasilan atau prestasi pada umur emas (*golden age*)nya akan terlewatkan begitu saja dan sirna ditelan masa. Hal ini terlihat telah berapa banyak siswa dikorbankan akibat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang belum memenuhi apa-apa yang dijanjikan oleh pendidikan jasmani dan olahraga itu sendiri, khususnya dalam pembentukan keterampilan gerak dasar siswa. Untuk itu, pada semua pihak yang terkait terutama para guru penjas di SD Kota Padang khususnya, perlu menjadi perhatian dalam mengambil suatu kebijakan serta menentukan prioritas dalam pembinaan olahraga pendidikan.

Berdasarkan permasalahan di atas tentang rendahnya keterampilan gerak dasar siswa di SD Kota Padang tersebut adapun faktor yang paling dominan mempengaruhi permasalahan itu salah satunya adalah minimnya model model pembelajaran gerak Dasar di SD Kota Padang. Menurut hemat penulis, sangat diperlukan suatu pengkajian lebih mendalam agar permasalahan ini tidak menjadikan suatu penyakit kronis yang membuat lebih parah lagi terhadap peserta didik secara individu dan kemajuan bangsa. ke depan. Menghadapi fenomena ini maka penulis tertarik memberikan solusi berupa mengembangkan model Pembelajaran Gerak Dasar. Maka pada kesempatan ini penulis ungkapkan dalam sebuah judul penelitian yang berjudul: "Pengembangan Model Pembelajaran Penjas Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa di Sekolah Dasar Kota Padang."



METODE

Jenis penelitian ini adalah model penelitian dan pengembangan (Research & Development).. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kota Padang, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September dan Oktober 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa Sekolah Dasar di Kota Padang. Sampel diambil secara *Random sampling*. Instrumen penelitian ini dengan menggunakan tes keefektifan keterampilan gerak dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Persyaratan Analisis

Penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis draf awal model Pembelajaran gerak dasar murid SD tervalidasi. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba skala kecil. Pada penelitian ini uji coba skala kecil dilakukan di SDN 15 Anduring dengan jumlah siswa sebanyak 20 anak yang diajar oleh dua guru. Dari pelaksanaan uji coba skala kecil peneliti memperoleh tiga data yaitu (1) data hasil observasi model Pembelajaran gerak dasar murid SD, (2) data hasil observasi keefektifan model Pembelajaran gerak dasar murid SD, (3) data masukan terhadap model Pembelajaran gerak dasar murid SD.

Data uji coba skala kecil diperoleh dari 10 item pertanyaan yang diajukan kepada ahli. Dalam item pertanyaan terdapat empat skala penilaian yang berbeda. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan skala likert sehingga diperoleh penilaian model yang dilakukan. Berikut disajikan data validasi dan distribusi frekuensi penilaian kesesuaian oleh ahli pada uji coba skala kecil model Pembelajaran gerak dasar murid SDN.

Perhitungan Normatif Katagorisasi Kesesuaian oleh Ahli dan Guru Pada Setiap Permainan Dalam Uji Coba Skala Kecil

Formula	Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 25$	Kurang Sesuai
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$25 \leq X < 35$	Cukup Sesuai
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$35 \leq X$	Sesuai

Keterangan:

X: jumlah skor subyek μ : mean ideal σ : standar deviasi ideal



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

KESIMPULAN

Simpulan produk merupakan inti yang ada pada produk. Pada penelitian pengembangan model pembelajaran gerak dasar Siswa SD terdapat beberapa kesimpulan. Berikut kesimpulan pengembangan gerak dasar Siswa SD :

1. Pengembangan model pembelajaran gerak dasar Siswa SD melalui pendekatan bermain bertemakan Terminal Permainan dengan metode *research and development* menghasilkan Lima Terminal yaitu 1) Zig Zag Run, 2) Menyebrangi tali, 3) Melompati Kardus Warna, 4) Melemparkan Bola Kedalam Keranjang, 5) Lari sprint.
2. Pengembangan model pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan bermain berbasis Terminal Permainan efektif dipergunakan untuk pembelajaran gerak dasar Siswa SD .
3. Pengembangan model pembelajaran gerak dasar Siswa SD dengan pendekatan bermain berbasis Terminal Permainan mendapatkan respon yang baik dari Siswa SD .

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2009). *Cetak Biru Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Terpadu Jangka Panjang 2010-2025*. Jakarta: Depdiknas.
- Corbin, Charles B. (1980). *A Textbook of Motor Development*. Towa: Wm C. Brown Company Publisher, 1980
- Collins Ray. (2001). *A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement*. America: Division.
- Gabbard Carl, Elyzabeth LeBalanc, Susan Lowy. (1987). *Physical Education for Children Building the Foundation*. Englewood Clieffs, New Yersey: Prentice Hall, Inc.
- Gallahue L. David, dkk. (1976). *A Conceptual Approach to Moving and Learning*. New York: Jhon Eley & Son. Inc.
- (2004). *Understanding Motor Developmen in Children*. New York: Macmilan Publishing Company, 1985
- Gall, J.P., & Borg, W.R. 2003. *Educational research: an introduction (7th ed)*. Boston: Pearson Inc.
- Gusril. (2003). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kotamadya Padang*. (Disertasi), Jakarta: PPS UNJ.
- Hadari, N & Martini, H. (2006). *Instrumen penelitian bidang sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Kiram, Yanuar. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti P2TK.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

PROFIL KEBUGARAN ATLET PETANQUE KOTA CIMAHI

Henry Asmara¹, Syahid Nur Yasin²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pasundan

¹Email: h.azmara@gmail.com

²Email: syahid_bandung@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet Petanque Kota Cimahi, Jawa Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Petanque Kota Cimahi berjumlah 10 atlet, dengan teknik total sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dokumentasi. Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kecepatan dengan lari 60 meter diperoleh nilai 50% kurang dan 50% sedang, tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik diperoleh nilai kurang, tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik diperoleh nilai 50% baik dan 50% baik sekali, tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak diperoleh nilai baik, tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter menunjukkan nilai kurang. Dari hasil rata-rata tes diatas diketahui nilai kurang ada 2 tes, 1 tes dengan 50% sedang dan 50% kurang, 1 tes dengan 50% baik dan 50% baik sekali, dan nilai baik ada 1 tes. Dari hasil kelima komponen tes dari TKJI dapat diambil rata-rata bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet Petanque Kota Cimahi masuk kategori sedang.

Kata Kunci: kebugaran, atlet, petanque

PENDAHULUAN

Dalam proses memenuhi kebutuhan dan mempertahankan hidupnya, manusia harus terus berjuang salah satunya melalui tenaga. Dengan demikian, manusia harus mengembangkan tubuh salah satunya dengan aktifitas fisik. Pengembangan aktifitas fisik akan mempermudah seseorang dalam melakukan aktifitas dari tingkatan yang ringan sampai yang berat dalam aktivatis kesehariannya. Kondisi fisik yang prima dapat terbentuk melalui aktifitas olahraga secara rutin dan teratur. Pengembangan fisik dengan berolahraga secara teratur dapat mempengaruhi kesehatan seseorang baik sehat secara jasmani maupun rohani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang memerlukan usaha dalam kehidupan sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik, kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi 3



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

kelompok, yaitu: a) Kesegaran statis. Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat, b) Kesegaran dinamis. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat dan mengangkat, c) Kesegaran motorik. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Faktor kebugaran dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet, hal ini juga termasuk pada olahraga petanque, dimana olahraga ini juga menuntut tingkat kebugaran yang baik untuk seorang atlet dapat memainkan pertandingannya dengan baik pula. Petanque adalah olahraga permainan yang berasal dari negara Perancis. Olahraga ini berkembang pada akhir abad 18. Permainan biasanya dimainkan di atas tanah yang keras atau kerikil. Ini dapat dimainkan di tempat umum di taman, atau di fasilitas khusus yang disebut boudromes. Setiap pemain memiliki tiga bola besi untuk dimainkan atau setiap tim memiliki 6 bola besi untuk dimainkan.

Olahraga ini sangat dekat dengan latihan kekuatan otot lengan dan konsentrasi, seperti halnya dengan olahraga panahan. Tingkat kebugaran atlet dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi atlet dalam bertanding. Berdasarkan latarbelakang tersebut maka peneliti ingin mengetahui profil tentang keadaan kebugaran atlet petanque kota Cimahi.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey test*. Survei adalah merupakan bagian dari study deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkan standart yang sudah di tentukan (Suharsimi Arikunto, 2007:90).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Jenis dari penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif, dan Penelitian Analisa yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu analisis *statistik deskriptif persentase* ,yaitu analisis *statistik deskriptif persentase* dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan data tes kesegaran jasmani para atlet petanque kota Cimahi. Populasi dan sampel dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah 10 atlet. Dan instrument penelitian adalah tes TKJI meliputi:

1. Lari 60 meter.
2. Gantung angkat tubuh.
3. Baring duduk 60 detik.
4. Loncat tegak.
5. Lari 1200 meter.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan untuk mengisi data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif presentase, dimana hasil dari penelitian ini dihitung dalam jumlah persen pemain yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari masing – masing rangkaian tes didapat data sebagai berikut :

1. Tes Lari 60 Meter

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes lari 60 meter didapat data sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Tes Lari 60 Meter

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	5	50%
4	Kurang	5	50%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani diatas dapat diketahui bahwa tes lari 60 meter menunjukkan 0% menunjukkan kategori baik sekali, 0% kategori baik, 50% kategori sedang, 50% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

2. Tes Gantung Angkat Tubuh

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes gantung angkat tubuh didapat data sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	1	10%
3	Sedang	3	30%
4	Kurang	5	50%
5	Kurang Sekali	1	10%
Jumlah		10	100%



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes gantung angkat tubuh didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 10% kategori baik, 30% kategori sedang, 50% kategori kurang dan 10% kategori kurang sekali.

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes baring duduk 60 detik didapat data sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Tes Baring Duduk 60 detik

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	5	50%
2	Baik	5	50%
3	Sedang	0	0%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes baring duduk 60 detik didapatkan informasi 50% menunjukkan kategori baik sekali, 50% kategori baik, 0% kategori sedang, 0% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

4. Tes Loncat Tegak

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes loncat tegak didapat data sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Tes Loncat Tegak

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	5	50%
3	Sedang	3	30%
4	Kurang	1	10%
5	Kurang Sekali	1	10%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes loncat tegak didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 50% kategori baik, 30% kategori sedang, 10% kategori kurang dan 10% kategori kurang sekali.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

5. Tes Lari 1200 Meter

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari tes lari 1200 meter didapat data sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Tes Lari 1200 Meter

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	2	20%
4	Kurang	5	50%
5	Kurang Sekali	3	30%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes lari 1200 meter didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 0% kategori baik, 20% kategori sedang, 50% kategori kurang dan 30% kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil tes komponen dari TKJI diatas dapat diketahui bahwa tes kecepatan dengan lari 60 meter menunjukan nilai 50% kurang dan 50% sedang, tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan gantung angkat tubuh 60 detik menunjukan nilai kurang, tes kekuatan dan ketahanan otot perut dengan baring duduk 60 detik menunjukan nilai 50% baik dan 50% baik sekali, tes daya ledak atau tenaga eksplosif dengan loncat tegak menunjukan nilai baik, tes daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan dengan lari 1200 meter menunjukan nilai kurang. Dari hasil rata-rata tes diatas diketahui nilai kurang ada 2 tes, 1 tes dengan 50% sedang dan 50% kurang, 1 tes dengan 50% baik dan 50% baik sekali, dan nilai baik ada 1 tes. Dari hasil kelima komponen tes dapat diambil rata-rata bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet petanque kota Cimahi masuk kategori sedang

Tabel 6
Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	8	80%
4	Kurang	2	20%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		10	100%



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Berdasarkan tabel diatas ditunjukkan bahwa tes kesegaran jasmani didapatkan informasi 0% menunjukkan kategori baik sekali, 0% kategori baik, 80% kategori sedang, 20% kategori kurang dan 0% kategori kurang sekali.

Berdasarkan penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet mengenai kesegaran jasmaninya adalah faktor latihan. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan kian hari jumlah latihan bebanya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu sering kali harus didukung dengan latihan yang keras. Dalam latihan tidak hanya kuantitas atau jumlah berlatih saja yang diutamakan, akan tetapi kualitas atau mutu latihann harus benar-benar diperhatikan baik oleh pelatih maupun pemain. Latihan yang tidak sesuai dengan kebutuhan pemain akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam mencapai kesegaran jasmani yang diharapkan maka diperlukan latihan secara berkelanjutan. Porsi dalam berlatih olahraga bukan hanya masalah kuantitas berapa banyak kita berlatih akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kesegaran jasmani seseorang.

Dalam olahraga prestasi latihan harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh pada cabang olahraga yang diikutinya. Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, peningkatan kesehatan dan peningkatan kesegaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet petanque kota Cimahi, Jawa Barat secara umum masuk dalam kategori sedang. Hal ini bis dilihat dari masing-masing hasil tes dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tetapi hasil ini tidak dapat digeneralisasikan pada tes yang mungkin akan dilaksanakan pada masa yang akan dating, tetapi pada saat ini (Februari 2018) didapat gambaran bahwa tingkat kebugaran atlet seperti telah dipaparkan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto., Suharsimi. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

- Asiah Mohd Pilus, et al. 2017. The effect of sport technology on student-athletes' Petanque Skill Performance. *International Journal of Applied Engineering Research*. Vol.12, no.17, pp. 6591-6596
- Depdiknas. 2007. TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional Pusat Pembangunan Kualitas Jasmani
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Prektis Berolahraga Untuk Kesgaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kuei-Pin Chien and Sufen Chen. 2017. The Influence of Guided Error-Based Learning on Motor Skills Self-Efficacy and Achievement. *Journal of Motor Behaviour*. Vol.0. No.0, pp. 1-10
- Luke Morriss and Julie Wittmannová. (2010). The Effect Of Blocked Versus Random Training Schedules On Boccia Skills Performance In Experienced Athletes With Cerebral Palsy. *European Journal of Adapted Physical Activity*, vol.3, no.2, pp. 17-28.
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

EVALUASI PROGRAM PELATIHAN PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 46 PALEMBANG

I Bagus Endrawan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma Palembang

Email: *bagus.endrawan@binadarma.ac.id*

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melakukan sebuah penelitian mengenai program pelatihan dengan menggunakan metode evaluasi Context, Input, Proses, Produk (CIPP) dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan yang meliputi pembina, pelatih, dan pemain. Berdasarkan hasil pengumpulan data bahwa proses pelaksanaan program latihan sudah berjalan dengan baik, terorganisir, objektif, dan profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konteks meliputi latar belakang, tujuan program latihan berjalan dengan baik, input meliputi penerimaan pemain dan pelatih, sarana dan prasarana, dan sumber dana terlaksana dengan baik, proses meliputi aspek pelaksanaan program latihan, kesejahteraan, dan transportasi sudah berjalan sesuai dengan prosedur yang baik, produk meliputi aspek kemampuan bermain, dan prestasi tim yang sudah sesuai dari prosedur yang diharapkan dan terlaksana dengan baik. Hasil data yang diperoleh berdasarkan data dan temuan dan fakta secara nyata dilampirkan.

Kata Kunci: Pembinaan, Kontek, Input, Proses, Produk, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dimana olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Di samping itu, olahraga juga meningkatkan citra bangsa dan kebangsaan nasional dengan jalan mencapai prestasi setinggi-tingginya dikancah nasional maupun internasional. Kesehatan dan kebugaran jasmani yang prima baru dapat dicapai bila ditunjang dengan aktivitas olahraga yang baik dan benar, dan berdampak positif bagi optimalisasi perkembangan otot dan syaraf, serta daya tahan tubuh dan otak, (Farida, 2015; 1).

Menurut (Arikunto dalam Farida, 2012; 2) itu cabang olahraga bola voli juga masuk dalam kurikulum pendidikan, yang masuk kedalam pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Saat ini perkembangan permainan bola voli di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 46 Palembang kurang baik. Hal ini dapat dilakukan SMP Negeri 46 Palembang, yang memperoleh hasil yang kurang bagus pada kejuaraan-kejuaraan tingkat Kota.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan penulis pada proses dan program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli, maka penulis berkeinginan untuk melakukan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

penelitian dengan mengevaluasi pembinaan prestasi olahraga bola voli, dengan menerapkan model *context, input, process, product* (CIPP).

Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu bentuk permainan yang diciptakan untuk mengisi kegiatan pada musim dingin di Amerika khususnya di kota *Holyoka*. Sehingga musim dingin tiba masyarakat Amerika khususnya *Holyoka* tidak dapat melakukan aktivitas diluar ruangan, maka diciptakanlah karena permainan dapat dimainkan di dalam gedung. Permainan voli yang berarti bola dipukul-pukul sebelum jatuh ditanah. Artinya setiap regu boleh memainkan dua kali pukulan di daerah sendiri dan yang ketiga diseberangkan di daerah lawan dengan melewati net (jaring) yang dipasang. (Sukirno, 2012: 13).

METODE PENELITIAN

Menurut Moleong (2006: 31), pendekatan kualitatif adalah mekanisme kerja penelitian yang berasumsi bahwa *subject matter* suatu ilmu social adalah amat berbedah dengan *subject matter* dari ilmu fisika/alamiah dan mempersyaratkan tujuan yang berbedah untuk inkuiri dan seperangkat metode penyelidikan yang berbedah pula.

Model CIPP (*Context, Input, Proses, Product*) merupakan hasil kerja para tim peneliti, yang tergabung dalam organisasi komite *Phi Delta Kappa USA*, yang ketika itu diketuai oleh Daniel Stuffle-Beam. Model CIPP yang pada awalnya dikembangkan oleh Donald Stufflebeam pada tahun 1971.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 46 Palembang, yang terletak di lapangan SMP Negeri 46 Palembang, Kota Palembang, Jalan Sukabangun II No 1 Sukajaya, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan. Diantara teknik pengumpulan data yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif menurut (Sugiyono, 2013: 225) adalah, Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang memiliki tim bola voli tersendiri, dalam pelaksanaannya tim bola voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang adalah wadah bagi siswa dan siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang untuk mengembangkan potensi di bidang olahraga bola voli sehingga dapat menyalurkan hobi, mengembangkan bakat.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

Evaluasi Kontek

Berdasarkan hasil wawancara program pembinaan bola voli SMP Negeri 46 Palembang dapat disimpulkan bahwa tujuannya untuk mencari bibit-bibit pemain yang berprestasi agar dapat meningkatkan nama sekolah di masyarakat.

Evaluasi Produk

Dalam penelitian ini, evaluasi produk meliputi aspek pencapaian prestasi yang di dapat oleh bola voli SMP Negeri 46 Palembang.

1. Kemampuan Bermain Bola Voli

Berdasarkan hasil peneliti bahwa kemampuan siswa SMP Negeri 46 Palembang masih butuh latihan agar menjadi lebih baik.

2. Prestasi Bola Voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang

Berdasarkan hasil wawancara, dokumentasi dan observasi selama penelitian mendapatkan hasil yang baik yaitu, kejuaraan antar kecamatan mendapatkan juara 2 dan itu di buktikan oleh siswa SMP Negeri 46 Palembang.

Evaluasi Konteks

Dapat di analisis yang pertama : sedianya bahwa siswa SMP Negeri 46 Palembang saat ini sedang mencari siswa bola voli yang berprestasi agar dapat membawah nama SMP Negeri 46 Palembang semakin di kenal di masyarakat.

Evaluasi Input

Dalam penelitian ini, evaluasi input meliputi aspek penerimaan atlit/siswa, pelatih, sarana dan prasarana, dan dana untuk tim bola voli SMP Negeri 46 Palembang.

1. Penerimaan Atlet Bola Voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa wajar jika bola voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang bisa dapat prestasi yang di banggakan di tingkat Sekolah Menengah Pertama, hal ini didasarkan pada sistem penerimaan atlet bola voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang secara ketat dan bertahap, asal- asalan dalam penentuan atlet SMP Negeri 46 Palembang.

2. Penerimaan Pelatih Bola Voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 46 Palembang

Berkaitan dengan pendapat diatas bahwa penerimaan pelatih bola voli SMP Negeri 46 Palembang telah dilakukan secara ketat dan objektif.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Sarana dan Prasarana

Evaluasi terhadap kelayakan sarana dan prasarana dalam penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan sarana dan prasarana dalam taraf yang tidak baik memadai, dapat ditarik kesimpulan bahwa jika dilihat dari lapangan sarana dan prasarana yang dimiliki bola voli SMP Negeri 46 Palembang, maka wajar jika bola voli SMP Negeri 46 Palembang mendapatkan prestasi yang kurang baik.

3. Dana

Dana merupakan salah satu faktor yang mendukung hasilnya pembina karena tanpa adanya dana maka pembinaan akan sulit berjalan ke arah prestasi yang maksimal. Dalam penelitian ini dana keluar berdasarkan uang dari sekolah atau dana dari pemerintah.

Evaluasi Proses

Dari uraian di atas berdasarkan hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi selama penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut, didalam melatih, pelatih harus memiliki program latihan yang dilaksanakan secara umum telah berjalan dengan baik untuk mengikuti pertandingan pelatih harus mempersiapkan persiapan yang khusus.

Evaluasi Produk

Kemampuan bermain pada cabang bola voli sangat diperlukan sebagai penunjang siswa pada saat melakukan kompetisi di dalam pertandingan, agar mendapatkan hasil yang maksimal harus dilakukan tahap latihan yang rutin, selama peneliti didapatkan bahwa anak-anak bola voli SMP Negeri 46 Palembang sangat menurun di karenakannya tidak adanya

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. *Context* yang meliputi latar belakang program pembinaan, tujuan program pembinaan, program pembinaan pada pembahasan pembinaan prestasi bola voli di SMP Negeri 46 Palembang memiliki kejelasan dalam berdirinya program pembinaan prestasi yang didasarkan data dan fakta secara nyata.

Context yang meliputi latar belakang pembinaan dan tujuan program pelatihan bisa dikatakan cukup baik.

2. *Input* yang meliputi program pembinaan prestasi bola voli di SMP Negeri 46 Palembang sangat baik.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

3. *Process* yang meliputi program latihan, kesejahteraan, dan transportasi di katakan cukup baik.
4. *Product* yang meliputi kemampuan bermain bola voli dan tingkat keberhasilan tim bola voli SMP Negeri 46 Palembang bisa di katakan baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa. Agar dapat meningkatkan semangat dan keseriusan untuk belajar teknik dasar permainan bola voli, sehingga akan menguasai permainan bola voli yang sepenuhnya.
2. Sekolah. Agar dapat memberikan pasilitas terhadap permainan bola voli sehingga siswa dapat meningkatkan permainan bola voli siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Farida. 2012. *Evaluasi Program Pembinaan Ekstrakurikuler Permainan Bola Voli Tahun. Palembang: UBD.*
- Arikunto. 2006. *Populasi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.* Arikunto. 2009. *Tujuan Evaluasi Program. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Arikunto. 2014. *Sampel Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.*
- Ibrahim, Moleong. 2006. *Jenis Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.*
- Kaufman. 2007. *Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.*
- Stufflebeam. 2012. *Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.*
- Sucipto, Farida. 2006. *Manajemen Olahraga. Palembang: UBD.*
- Sugiyono. 2013. *Teknik Pengumpulan Data Bandung: Alfabeta.*
- Sukirno. 2012. *Cabang Olahraga. Palembang: UNSRI.*



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

KESEGERAN JASMANI DAN PRODUKTIVITAS TENAGA KERJA

Mesak ASF. Rambitan

FIK UNIMA Manado

Email: *mdo.city@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana hubungan antara kesegaran jasmani dan produktivitas tenaga kerja pada pabrik pengalengan ikan di PT Deho Canning Company Bitung Sulawesi Utara. Untuk mengukur kesegaran jasmani digunakan *Harvard Step Test*. *Motion and Time Study* digunakan untuk mengukur waktu produksi tenaga kerja. Subjek penelitian sebanyak 153 tenaga kerja masing-masing 77 tenaga kerja bagian cleaning I dan 76 tenaga kerja bagian cleaning II yang telah memenuhi kriteria inklusif. Analisis korelasi momen tangkar dari Pearson digunakan untuk analisis data. Hasil penelitian adalah sebagai berikut : (1) Ada korelasi antara kesegaran jasmani tenaga kerja dengan produktivitas tenaga kerja di bagian cleaning I dengan nilai $r = -0,56$ dan $r = -0,39$, (2) Ada korelasi antara kesegaran jasmani tenaga kerja dengan produktivitas tenaga kerja di bagian cleaning II dengan nilai $r = -0,57$ dan $r = -0,4$ Ada korelasi antara kesegaran jasmani tenaga kerja dengan produktivitas tenaga kerja di bagian cleaning I dengan nilai $r = -0,58$ dan $r = -0,39$. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja pada pabrik pengalengan ikan PT Deho Canning Company Bitung Sulawesi Utara, dan hubungan ini adalah hubungan positif.

Kata kunci : Kesegaran jasmani dan produktivitas tenaga kerja

PENDAHULUAN

Sebagai negara yang sedang berkembang dengan jumlah tenaga kerja yang banyak, maka usaha peningkatan produktivitas tenaga kerja pertama-tama harus dikaitkan dengan usaha peningkatan kualitas tenaga kerja itu sendiri. Semakin tinggi kualitas seseorang diharapkan semakin tinggi pula produktivitasnya. Kualitas penduduk yang diinginkan oleh pemerintah Indonesia adalah kualitas manusia baik fisik maupun non fisik dengan tingkat produktivitas yang tinggi (Mantra, 1992).

Hiperkes telah merupakan suatu ilmu (science) dan seni (art) tersendiri dalam menangani agar tenaga kerja sehat dan produktif, bukan sekedar penerapan kesehatan pada umumnya, tetapi bersifat pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi yang benar-benar diarahkan pada produktivitas tenaga kerja. Menciptakan tenaga kerja yang sehat dan produktif menjadi tujuan utama Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Suma'mur, 1993).

Pabrik pengalengan ikan PT Deho Canning Company Bitung Sulawesi Utara yang diresmikan 10 April 1981 merupakan salah satu perusahaan pengalengan ikan untuk tujuan ekspor, dengan tenaga kerja yang bekerja 7 jam sehari atau 40 jam seminggu sesuai dengan Peraturan Pemerintah tentang pengaturan jam kerja. Adapun tenaga kerja pada bagian produksi yang meliputi bagian cleaning I dan bagian cleaning II seluruhnya tenaga kerja



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

perempuan. Fungsi bagian cleaning I membersihkan kulit, melepaskan sisik dan mengambil tulang tengah pada ikan cakalang, dan fungsi cleaning II mengeluarkan tulang-tulang kecil dan daging merah mudah yang sudah menjadi coklat pada ikan cakalang. Kedua bagian ini merupakan bagian yang potensial dan memerlukan banyak tenaga kerja.

Perusahaan ini telah mempunyai perhatian terhadap kesehatan tenaga kerjanya. Itulah sebabnya sudah menjadi ketentuan unit pengolahan ini harus mempekerjakan tenaga kerja yang sehat fisik dan non fisik yang secara periodik dalam tiga bulan sekali diadakan pemeriksaan kesehatan terhadap tenaga kerja. Tindakan preventif bagi tenaga kerja ini seperti melarang tenaga kerja ada luka, baik luka lama yang belum sembuh maupun luka yang baru, karena terkena pisau atau tulang ikan ditangan waktu melaksanakan pekerjaan, atau influenza. Selain itu tenaga kerja harus menggunakan masker, topi khusus yang melindungi rambut, pakian bersih dan perlengkapan yang bersih, serta memperhatikan kebersihan diri sendiri terutama tangan dan kuku.

Proses produksi memerlukan tenaga kerja yang memiliki keterampilan. Keterampilan tenaga kerja, untuk menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, akan menentukan produk baik kualitas maupun kuantitas, sehingga peranan tenaga kerja dalam hal ini sangatlah menentukan dalam pencapaian produksi yang diharapkan. Keterampilan tenaga kerja dibagian cleaning I dan cleaning II, diperoleh ketika mereka bertugas di bagian-bagian packing dan checking. Selain keterampilan masih ada faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi produktivitas tenaga kerja seperti gaji, insentif, penampilan pimpinan dan semangat kerja, sedang faktor-faktor lingkungan kerja seperti kebisingan, suhu, penerangan, getaran dan bau-bauan dapat juga mempengaruhi produktivitas tenaga kerja. Faktor-faktor seperti gaji, insentif dan lingkungan kerja telah memenuhi peraturan perusahaan maupun pemerintah. Pada hari raya Idul Fitri dan Natal bagi tenaga kerja yang merayakan mendapat upah tambahan dari perusahaan, sedang mentega, gula dan terigu diberikan oleh koperasi perusahaan. Tiap tiga bulan sekali selalu diberikan kepada masing-masing tenaga kerja beberapa kaleng ikan sebagai insentif.

Meskipun demikian produksi pengalangan ikan di PT Deho Canning Company Bitung selama lima tahun terakhir tidak menunjukkan peningkatan. Tahun 1990 sampai dengan tahun 1994 masing-masing 7000, 6900, 7050, 6950, 7100 ton. Kapal penangkap Ikan khusus perusahaan, yang beroperasi setiap harinya, dan ditambah lagi masukan ikan yang memenuhi syarat dari nelayan-nelayan yang terikat kontrak dengan perusahaan, sehingga pasokan/bekalan ikan yang dibutuhkan selalu tersedia dalam jumlah yang melebihi kebutuhan ikan per hari. Sementara jumlah tenaga kerja meningkat setiap tahunnya, tahun 1990 sampai dengan tahun 1994 masing-masing 450, 475, 487, 552, 593 orang.**)



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Fasilitas olahraga dan rekreasi berupa lapangan bulu tangkis, bola voli dan tenis meja yang disiapkan bagi tenaga kerja untuk mengisi waktu senggang atau waktu libur belum digunakan sesuai dengan tujuan bersama. Surat keputusan Presiden RI No.17 tahun 1984 tentang berlakunya “jam Krida Olahraga dengan kegiatan senam kesegaran jasmani selama 30 menit setiap hari jumat dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan tujuan, meningkatkan kesegaran jasmani, rohani dan proktivitas tenaga kerja bagi karyawan perusahaan, pelaksanaannya belum berlangsung.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energy yang masih cukup untuk menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal-hal yang tidak terduga sebelumnya (Janusul, 1989). Tenaga kerja dapat dikatakan lebih produktif apabila ia mampu menghasilkan output yang lebih banyak dari tenaga kerja lain dalam waktu yang sama (Simanjuntak, 1985)

Demikian kaitan antara kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja, apabila kesegaran jasmani baik dapat meningkatkan produktivitas tenaga kerja. Bahkan tingkat kesegaran jasmani baik, dapat meningkatkan prestasi kerja (Suma'mur, 1993).

Penelitian yang dilakukan terhadap perwira-perwira angkatan udara Amerika Serikat dalam pendidikan, ternyata diperoleh korelasi yang tinggi antara kesegaran jasmani dengan prestasi akademik, dimana perwira yang memperoleh skor yang tinggi pada tes kesegaran jasmani mereka juga yang mendapat nilai terbaik pada prestasi akademik (Cooper, 1992). Hollman (cit. Sieswanpo, 1974) menyatakan jika orang tidak melakukan latihan-latihan jasmani, maka kesegaran jasmani akan menurun setelah mereka mencapai umur 30 tahun, sedang mereka yang terus menerus melakukan latihan secara teratur dan berkesinambungan, kesegaran jasmani akan dapat dipertahankan sampai 50 tahun.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian survey (obsevation) yang bersifat deskriptif yaitu melihat hubungan antara satu keadaan dengan keadaan lainnya (Azwar dan Prihartono, 1987). Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja wanita bagian cleaning I dan cleaning II pada pabrik pengalengan ikan di PT. Deho Canning Company Bitung Sulawesi Utara berjumlah 337 orang yaitu 157 tenaga kerja bagian cleaning I dan 180 tenaga kerja bagian cleaning II. Sampel penelitan diambil dari populasi tenaga kerja wanita bagian ditentukan menurut Lwanga dan Lemeshow (1991) sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 77 tenaga kerja bagian cleaning I dan 76 tenaga kerja bagian cleaning II. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah *Harvard Step Test* digunakan untuk menguji



kesegaran jasmani dan *Motion and Time Study* atau pengukuran waktu kerja untuk mengukur produktivitas kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kesegaran Jasmani

Hasil penelitian ini adalah kesegaran jasmani setiap tenaga kerja, yang diukur dengan *Harvard Step Test* yang menghasilkan Indeks Kesegaran Jasmani dalam bentuk skor atau nilai.

Table 1. Indeks Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja Bagian Cleaning I

Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rentang Skor	Rata-rata	SD	Mode	Median
96	76	20	82,94	5,31	16	81

Indeks Kesegaran Jasmani (IKJ) tenaga kerja bagian cleaning I skor tertingginya 96 yang berarti kesegaran jasmani baik dan skor terendahnya 76 yang berarti kesegaran jasmani sedang. Jika di perhatikan reratanya, maka IKJ tenaga kerja bagian cleaning I adalah 82,94 yang berarti rata-rata kesegaran jasmaninya baik.

Table 2. Indeks Kesegaran Jasmani Bagian Cleaning II (n = 76 orang)

Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rentang Skor	Rata-rata	SD	Mode	Median
96	70	26	84	6,21	10	83

Indeks Kesegaran Jasmani (IKJ) tenaga kerja bagian cleaning II skor tertingginya 96 yang berarti kesegaran jasmani baik dan skor terendahnya 70 yang berarti kesegaran jasmani sedang. Jika diperhatikan reratanya, maka IKJ tenaga kerja bagian cleaning II adalah 84 yang berarti rata kesegaran jasmaninya baik. Klasifikasi kesegaran jasmani bagian cleaning I dan bagian cleaning II sebagai berikut:

Table 3. Klasifikasi Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja pada Bagian cleaning I

KLASIFIKASI	Jumlah	%
BAIK	48	62,34 %
SEDANG	29	37,66 %
TOTAL	77 Orang	100 %

Kesegaran jasmani dengan klasifikasi baik lebih banyak dari pada yang sedang.

Table 4. Klasifikasi Kesegran Jasmani pada Bagian cleaning II

KLASIFIKASI	Jumlah	%
BAIK	53	69,74 %
SEDANG	23	30,26 %
TOTAL	76 Orang	100 %



Kesegaran jasmani dengan klasifikasi baik lebih 2 kali dari pada yang sedang.

Produktivitas Tenaga Kerja

Table 5. Waktu Produksi Tenaga Kerja Bagian Cleaning I

Waktu produksi terlama (detik)	Waktu produksi teerpendek (detik)	Rentang waktu (detik)	Rata-rata	SD	Mode	Median
65,5	50,55	14,95	55,88	3,78	5	55,1

Hasil pengukuran waktu produksi tenaga kerja bagian cleaning I adalah sebagai berikut : waktu terlama 65,5 detik, waktu terpendek 50,55 detik, rata-rata 55,88 detik.

Tabel 6. Waktu Produksi Tenaga Kerja Bagian Cleaning II

Waktu produksi terlama (detik)	Waktu produksi teerpendek (detik)	Rentang waktu (detik)	Rata-rata	SD	Mode	Median
88,4	63,35	25,05	77,81	5,42	3	79,08

Hasil pengukuran waktu produksi tenaga bagian cleaning II adalah sebagai berikut : waktu terlama 88,4 detik, waktu terpendek 63,35 detik, rerata 77,81 detik.

Pengujian Hipotesis

Hasil analisis korelasi ini adalah sebagai berikut :

- Korelasi antara kesegaran jasmani baik (X) dengan Produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I (Y) adalah $r = -0,569$ ($n = 48$). Hal ini berarti bahwa tingkat hubungan antara dua variabel tersebut adalah 0,56. Koefisien determinasi (r^2) X terhadap Y sebesar 0,324. Hal ini berarti bahwa variabel kesegaran jasmani memiliki tingkat pengaruh terhadap produktivitas tenaga kerja sebesar 32,4 %. Peluang ralat hasil analisis adalah $p = 0,000$, ini berarti peluang ditolaknya hipotesis alternatif yang diajukan adalah 0,000, atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan yang menyatakan ada hubungan antara variabel kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I diterima dan sekaligus menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I.
- Korelasi antara kesegaran jasmani sedang (X) dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I (Y) adalah $r = -0,392$ ($n=29$). Hal ini berarti bahwa tingkat hubungan antara dua variabel tersebut adalah 0,39. Koefisien determinasi (r^2) X terhadap Y sebesar 0,154. Hal ini berarti bahwa variabel kesegaran jasmani memiliki tingkat pengaruh terhadap produktivitas tenaga kerja sebesar 15,4 %. Peluang ralat hasil analisis adalah $p = 0,033$, ini berarti peluang ditolaknya hipotesis alternatif yang diajukan yang



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

menyatakan ada hubungan antara variable kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I diterima pada taraf signifikan 0,033, karena pada program Sutrisno Hadi dan Seno Pamardiyanto ini memakai standar ketelitian 0,05, maka tingkat signifikansi tersebut dianggap signifikan dan sekaligus menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara variable kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I.

Ini terlihat bahwa produktivitas tenaga kerja kesegaran jasmani baik mempunyai tingkat pengaruh sebesar 32,4 % lebih baik dari produktivitas tenaga kerja kesegaran jasmani sedang yang mempunyai tingkat pengaruh sebesar 15,4 % pada bagian cleaning I.

- c. Korelasi antara kesegaran jasmani baik (X) dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning II (Y) adalah $r = -0,57$ ($n = 53$). Hal ini berarti bahwa tingkat hubungana anatar dua variable tersebut adalah 0,57. Koefisien determinasi (r^2) X terhadap Y sebesar 0,330. Hal ini berarti bahwa variable kesegaran jasmani memiliki tingkat pengaruh terhadap produktivitas tenaga kerja sebesar 33,0 %. Peluang ralat hasil analisi adalah $p = 0,000$, ini berarti peluang ditolakny hipotesis alternative yang diajukan adalah 0,000, atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan yang menyatakan ada hubungan antara variable kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning II diterima dan sekaligus menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning II.
- d. Korelasi antara kesegaran jasmani sedang (X) dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning II (Y) adalah $r = -0,431$ ($n = 23$). Hal ini berarti bahwa tingkat hubungan antara dua variabel tersebut adalah 0,43. Koefisien determinasi (r^2) X terhadap Y sebesar 0,186. Hal ini berarti bahwa variabel kesegaran jasmani memiliki tingkat pengaruh terhadap produktivitas tenaga kerja sebesar 18,6 %. Peluang ralat hasil analisi adalah $p = 0,038$, ini berarti peluang ditolakny hipotesis alternative yang diajukan adalah 0,038, karena pada program Sutrisno Hadi dan Seno Pamardiyanto ini memakai standar ketelitian 0,05, maka tingkat signikansi tersebut dianggap signifikan dan sekaligus menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning II (lampiran 19).

Ini terlihat juga bahwa produktivitas tenaga kerja kesegaran jasmani baik mempunyai tingkat pengaruh sebesar 33,0 % lebih baik dari produktivitas tenaga kerja kesegaran jasmani sedang yang mempunyai tingkat pengaruh sebesar 18,6 % pada bagian cleaning II.

Dalam analisis korelasi anantara skor kesegaran jasmani dan produktivitas tenaga kerja hasilnya adalah korelasi negatif. Hasil negatif ini menunjukkan semakin tinggi skor kesegaran jasmani makin pendek waktu produksi tenaga kerja. Makin pendek waktu



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

produksi tenaga kerja berarti makin tinggi produktivitas kerja seseorang, atau makin pendek waktu produksi tenaga kerja berarti makin cepat kerja berproduksi.

Hasil penelitian hubungan kesegaran jasmani dengan produktivitas tenaga kerja pada pabrik pengalengan ikan PT. Deho Canning Company Bitung, adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan anatar kesegaran jasmani baik dengan produktivitas tenaga kerja pada bagian cleaning I.
- b. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani sedang dengan produktivitas tenaga kerja pada bagian cleaning I
- c. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani baik dengan produktivitas tenaga kerja pada bagian cleaning II
- d. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani sedang dengan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning II

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kesegaran jasmani dan produktivitas tenaga kerja bagian cleaning I dan cleaning II pada pabrik pengalengan ikan PT Deho Canning Company Bitung Sulawesi Utara.
2. Produktivitas tenaga kerja dengan kesegaran jasmani baik lebih baik dari pada produktivitas tenaga kerja dengan kesegaran jasmani sedeang.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnes, R.M. 1980, Motion and Time Study, Design And Measurement of Work, Seventh Edition, John Wiley And Sons, New York.
- Echols, J. M, dan Shadily, H, 1982, Kamus Inggris Indonesia, Gramedia, Jakarta.
- Effendi, H, 1983, Fisiologi Kerjadan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja Untuk Diagnostik, Alumni, Bandung.
- Janusul, H, 1989, Fisiologi Olahraga, Jilid I, Depdikbud, Jakarta
- Kasto, 1996, Dinamika Demografi Dan Perubahan Struktur Keluarga, Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Kosasih, E, 1984, OlahragaTeknikdan Program Latihan, Penerbit Akamedia Pressindo, CV, Jakarta.
- Koesyanto, H, 1992, Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Karyawan PT. Kubota Indonesia di Semarang.
- Kussriyanto, B, 1993, Meningkatkan Produktivitas Karyawan, PT. Pustaka Binaman Pressindo. Cetakan keempat. Jakarta.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

- Lwanga, S.K. and Lemeshow, S. 1991. Sample Size Determination in Health Studies Practical Manual. WHO. Geneva.
- Mada, B., 1994, Hubungan Latar Belakang Tingkat Pendidikan, Pengalaman, Frenkungsi Membuat Tes dan Kualitas Tes Sumatif Matematika Semester Ganjil pada SMA Sekabupaten Kupang Propinsi NTT Tahun 1993/1994, Tesis, Program PascaSarjana UGM Yogyakarta.
- Mantra, I.B., 1992, Peningkatan Kualitas Penduduk Dalam Rangka Menunjang Keberhasilan Pembangunan, Makalah Pada Kuliah Umum Bagi Civitas Akademika Universitas Cenderawasih, Jayapura.
- Nurhasan, 1986, Tesdan Pengukuran, Buku Materi Pokok. Penerbit PT. Karunika, Universitas Terbuka, Jakarta.
- Setyawati, L. 1994. Kelelahan Kerja Kronis. Kajian Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja, Penyusunan Alat Ukur Serta Hubungan Dengan Waktu Reaksi Dan Produktivitas Kerja. Disertasi. Program PascaSarjana UGM, Yogyakarta.
- Simanjuntak, P., 1985, Tenaga Kerja, Produktivitas Dan Kecenderungannya, dalam Ravianto J (ed). Produktivitas dan Tenaga Kerja Indonesia. Kumpulan Kertas Kerja. Lembaga Sarana Informasi Usaha dan Produktivitas. Jakarta.
- Soemowardojo, S. dan Giridjojo, S., 1977, Penelitian dan Penilaian Senam Indonesia. Lokakarya Senam Pagi Indonesia, Cisarua Bogor.
- Soempeno, B., 1981, Metode Sederhana Olahraga Supaya Tetap Sehat dan Segar, Simposium Forum dan Panel Forum Kesehatan Olahraga, FK UGM. Yogyakarta.
- Sudarno, S.P., 1992, Pendidikan Kesegaran Jasmani. Depdikbud RI. Jakarta.
- Sudjana, 1982, Metode Statistika, Penerbit Tarsito Bandung.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN KOTA SINGKAWANG

Nevi Hardika

FPOK Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, IKIP PGRI Pontianak

nevi_hardika@rocketmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah (1).untuk Mengetahui ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani dari masing-masing Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang. (2).untuk Mengetahui kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan bentuk survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang dengan Teknik Pengumpulan data menggunakan triangulasi data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada seperti instrumen, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian tentang sarana dan prasarana pendidikan jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang adalah jumlah keberadaan sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang adalah 383 sedangkan Kondisi sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang adalah 361 dengan kondisi baik sebanyak 347 dan rusak sebanyak 50 dan tidak di temukan temuan baru terkait sarana dan prasarana pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang.

Kata Kunci: Sarana dan Prasarana, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan yang menyangkut standar sarana dan prasarana pendidikan secara nasional pada Bab VII Pasal 42 dengan tegas di sebutkan bahwa : a. Setiap satuan pendidikan wajib memiliki sarana yang memiliki parabol, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, bahan habis pakai, serta perlengkapan lain yang diperlukan untuk menunjang proses



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan. b. Setiap satuan pendidikan wajib memiliki parasaran yang meliputi lahan, ruang kelas, ruang pimpinan satuan pendidikan, ruang pendidik, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang bengkel kerja, ruang unit produksi, ruang kantin, instalasi daya dan jasa, tempat berolahraga, tempat beribadah, tempat bermain, tempat berkreasi, dan ruang/tempat lain yang di perlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan..

Berkaitan dengan sarana dan prasarana penelitian akan mengkaji kelengkapan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah menengah pertama negerise-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang.Berdasarkan jumlah Sekolah Menengah Pertama negeridi-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang. sebanyak 4 (Empat) sekolah. Dari 4 (Empat) sekolah menengah pertama negeri tersebut belum diketahui jumlah keberadaan sarana dan parasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Apakah sudah memadai atau belum keadaan sarana prasarana pendidikan jasmani nya untuk pembelajaran di sekolah.

METODE

Jenis metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Suharsimi Arikunto (2013:310) menyatakan metode penelitian deskriptif tidak dimaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan. Memang ada kalanya penelitian juga ingin membuktikan dugaan, tetapi tidak terlalu lazim. Penelitian deskriptif tidak dimaksud untuk menguji hipotesis. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian survei, yaitu metode penyelidikan tentang perulangan kejadian kejadian, peristiwa, atau masalah dalam berbagai situasi dan lingkungan yang dilakukan untuk memperoleh keterangan-keterangan faktual guna (sebatas) mendapatkan informasi tentang variabel dengan menggunakan instrumen, seperti observasi, wawancara,dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di 4 Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan singkawang Tengah Kota Singkawang.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik komunikasi langsung, observasi langsung dan Dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Menurut Sugiyono (2013:21) statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat yang berlaku untuk umum. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan cara mengklasifikasikan jenis data yang diperoleh dari lembar observasi menggunakan persentase.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Jumlah Keberadaan Sarana/Peralatan Pendidikan Jasmani

Setelah dilakukan pengambilan data dan telah diperoleh hasil data di masing-masing Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang hasilnya berbeda-beda. Hasil penelitian dapat diketahui di tabel berikut:

Tabel 1. Jumlah Keberadaan Sarana atau Peralatan Pendidikan Jasmani

No	Nama Sarana / Alat Penjas	Sekolah				Jumlah
		SMP 3	SMP 4	SMP 13	SMP 20	
1	Bola Sepak	10	1	3	9	23
2	Jaringan Gawang	0	0	0	2	2
3	Bola Voli	5	4	5	8	22
4	Net Voli	5	9	5	3	22
5	Bola Basket	4	8	4	6	22
6	Jaringan Basket	2	0	0	0	2
7	Bola Tangan	0	0	0	0	0
8	Jaringan Gawang	0	0	0	0	0
9	Bola Kasti	2	0	6	0	8
10	Pemukul Kasti	4	0	0	0	4
11	Bola Rounders	0	0	6	0	6
12	Pemukul Rounders	4	2	6	0	12
13	Net Bulu Tangkis	4	0	2	1	7
14	<i>Shuttlecock</i>	10	0	10	2	22
15	Raket Bulu Tangkis	2	7	6	4	19
16	Bed Tennis Meja	2	15	6	2	25
17	Net Tennis Meja	3	1	4	0	8
18	Bola Tennis Meja	10	3	8	0	21
19	Net Sepak Takraw	2	0	0	1	3
20	Bola Sepak Takraw	6	3	5	2	16
21	Galah Lompat Tinggi	0	0	0	0	0
22	Meteran	1	0	2	1	4
23	Bendera Kecil	0	0	0	0	0
24	Nomor Dada	0	0	0	0	0
25	Tongkat Estafet	6	7	5	0	18
26	Start Block	0	0	0	0	0
27	Gada	0	0	0	0	0
28	Simpai	6	0	6	0	12
29	Balok Senam	0	0	0	0	0
30	Tongkat Senam	0	0	0	0	0
31	Kaset SKJ	0	0	0	0	0
32	Kaset SSB	0	0	0	0	0
33	Tape Recorder	1	0	0	1	2
34	Pakaian Bela Diri	0	0	0	0	0
35	Pelampung Renang	0	0	0	0	0
36	Kepet Renang	0	0	0	0	0
37	Tali Plastic	0	0	0	0	0
38	Tenda	1	0	0	1	2
39	Tongkat	0	0	0	0	0
Jumlah		90	70	89	55	304



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa setiap sarana/peralatan pendidikan jasmani yang dimiliki oleh setiap Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang jumlahnya berbeda-beda. Jumlah keseluruhan sarana/peralatan pendidikan jasmani yang berada di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang yang pertama paling banyak adalah bed tenis meja sebanyak 25, yang kedua adalah bola sepak 23 buah dan yang ketiga *shuttlecock*, bola voli, net voli bola basket, dan tongkat estapet 22 buah. Sedangkan jumlah keseluruhan sarana/peralatan pendidikan jasmani yang paling sedikit banyak sekali yang tidak ada di semua sekolah itu. Sarana peralatan yang dimiliki oleh semua Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang adalah bola sepak, bola voli, net voli, net bola basket, bulu tangkis, raket bulu tangkis, bed tenis meja, dan bola sepak takraw. Kondisi Sarana/Peralatan Pendidikan Jasmani.

Setelah dilakukan penelitian dan diolah datanya tentang kondisi sarana/peralatan pendidikan jasmani di setiap Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang hasilnya berbeda-beda. Hasil dari olah data kondisi sarana/peralatan pendidikan jasmani dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 2. Kondisi Sarana/Peralatan Pendidikan Jasmani

No	Nama Sarana /	Sekolah				Jumlah	
	Alat Penjas	SMP 3	SMP 4	SMP 13	SMP 20	B	R
1	Bola Sepak	B=8 R=2	B=1	B=3 R=1	B=8 R=1	19	4
2	Jaringan Gawang	0	0	0	0	0	0
3	Bola Voli	B=5	B=4	B=5	B= 7 R=1	21	1
4	Net Voli	B= 4 R= 1	B= 5 R=9	B= 4 R=1	B=3	12	11
5	Bola Basket	B=4	B=5 R=3	B= 4	B=5 R=1	18	4
6	Jaringan Basket	B=2	0	0	0	2	0
7	Bola Tangan	0	0	0	0	0	0
8	Jaraingan Gawang	0	0	0	0	0	0
9	Bola Kasti	B=2	0	B=4 R=2	0	6	2
10	Pemukul Kasti	B=4	0	0	0	4	0
11	Bola Rounders	0	0	B=4 R=2	0	4	2
12	Pemukul Rounders	B= 2 R= 2	B=2	B=4 R=2	0	8	4
13	Net Bulu Tangkis	B=2 R=2	0	B=2	B=1	5	0
14	<i>Shuttlecock</i>	B=10	0	B=10	B=2	22	0
15	Raket Bulu Tangkis	B=2	B=5 R=2	B=4 R=2	B=4	15	0
16	Bed Tenis Meja	B=2	B=10 R= 5	B=6	B=2	20	5



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

17	Net Tennis Meja	B=3	B=1	B=4	0	8	0
18	Bola Tennis Meja	B=10	B=3	B=8	0	21	0
19	Net Sepak Takraw	B=2	0	0	B=1	3	0
20	Bola Sepak Takraw	B=4 R=2	B=3	B=5	B=2	14	2
21	Galah Lompat Tinggi	0	0	0	0	0	0
22	Meteran	B=1		B=2	B=1	4	0
23	Bendera Kecil	0	0	0	0	0	0
24	Nomor Dada	0	0	0	0		0
25	Tongkat Estafet	B=5 R=1	B=2 R=5	B=4 R=1		10	7
26	Start Block	0	0	0	0	0	0
27	Gada	0	0	0	0	0	0
28	Simpai	B=6		B=6		12	0
29	Balok Senam	0	0	0	0	0	0
30	Tongkat Senam	0	0	0	0	0	0
31	Kaset SKJ	0	0	0	0	0	0
32	Kaset SSB	0	0	0	0	0	0
33	Tape Recorder	B=1		B=1		2	0
34	Pakaian Bela Diri	0	0	0	0	0	0
35	Pelampung Renang	0	0	0	0	0	0
36	Kepet Renang	0	0	0	0	0	0
37	Tali Plastik	0	0	0	0	0	0
38	Tenda	B=1	0	0	0	1	0
39	Tongkat	0	0	0	0	0	0
Jumlah		B=80 R=10	B=60 R=10	B=78 R=11	B=50 R=5	231	36

Keterangan B=BAIK R= Rusak

Dari hasil pengambilan data dengan lembar observasi yang telah disusun dalam bentuk tabel 4.3, maka dapat diketahui bahwa kondisi sarana/peralatan pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang sudah cukup baik. Hampir semua sarana peralatan pendidikan jasmani dalam kondisi baik.

2. Pengolahan data

a. Jenis Kondisi Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani.

Peneliti juga melihat dan menganalisis kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang disajikan pada tabel 4.8 sebagai berikut:



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Tabel 3. Jenis Kondisi Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani

No	Nama Sekolah	Jumlah	
		Baik	Rusak
1	SMP Negeri 3 Singkawang Tengah Kota Singkawang	102	13
2	SMP Negeri 4 Singkawang Tengah Kota Singkawang	79	17
3	SMP Negeri 13 Singkawang Tengah Kota Singkawang	94	14
4	SMP Negeri 20 Singkawang Tengah Kota Singkawang	66	6

Skala Perhitungan

Baik (B) Skor 2

Rusak (R) Skor 1

Berdasarkan tabel 4.8 mengenai jumlah kondisi sarana dan prasarana yang dikategorikan dalam dua kategori tersebut, kemudian peneliti mengembangkan lagi kedalam tabel 4.9 yang telah disesuaikan dalam penilaian tertentu sebagai berikut:

Tabel 4.9. Penilaian Jenis Kondisi Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani.

No	Nama Sekolah	Jumlah		Total
		Baik	Rusak	
1	SMP Negeri 3 Singkawang Tengah Kota Singkawang	240	13	253
2	SMP Negeri 4 Singkawang Tengah Kota Singkawang	152	17	169
3	SMP Negeri 13 Singkawang Tengah Kota Singkawang	188	14	202
4	SMP Negeri 20 Singkawang Tengah Kota Singkawang	132	6	138

Tabel 4. Rentang Norma Kategori Sarana Prasarana

Rentangan Norma				Kategori
X	>	264,27		Sangat Baik
215,09	<	X	≤ 264,27	Baik
165,91	<	X	≤ 215,09	Sedang
116,73	<	X	≤ 165,91	Kurang
X	≤	116,73		Kurang Sekali

Berdasarkan di atas yang menjelaskan mengenai kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang telah dianalisis dan dilakukan olah data dan dikategorikan dalam tabel 4 oleh peneliti. Terdapat 1 SMP yang dikategorikan baik dengan jumlah 25%, 2 SMP yang dikategorikan sedang sebanyak 50% dan juga 1 SMP yang dikategorikan kurang baik kondisi sarana dan prasarana pendidikan jasmaninya sebanyak 25% Sebagai perbandingan dari masing-masing kategori yang telah dianalisis peneliti kemudian menampilkan grafik sebagai pembanding antar kategori pada gambar 4.1 sebagai berikut:

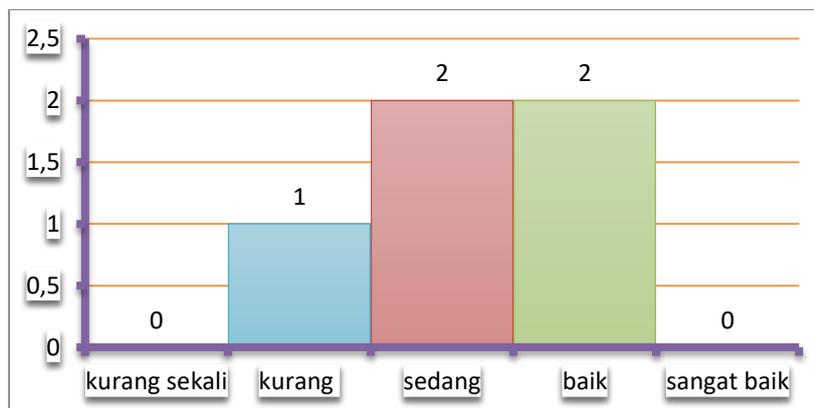


PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640



Gambar 1. Grafik Histogram Kondisi Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani

b. Jumlah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani

Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani di memiliki jumlah yang berbeda-beda di tiap Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang. Berdasarkan hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang kemudian dilakukan olah data, peneliti kemudian menyusun sebuah tabel yang menerangkan hasil dari pengamatan dan pengolahan data. Data jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani tersebut dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Jumlah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani

No	Nama Sekolah	Jumlah
1	SMP Negeri 3 Singkawang Tengah Kota Singkawang	115
2	SMP Negeri 4 Singkawang Tengah Kota Singkawang	97
3	SMP Negeri 13 Singkawang Tengah Kota Singkawang	104
4	SMP Negeri 20 Singkawang Tengah Kota Singkawang	67

Dari 4 Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang untuk sarana atau alat pendidikan jasmani tidak semuanya dimiliki, ada beberapa sarana atau alat pendidikan jasmani sebagian kecil kondisinya yang rusak dan tidak ada jenis sarana atau alat pendidikan jasmani. Jumlah jenis prasarana atau perkakas pendidikan penjas juga tidak semua dimiliki oleh 4 Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang dengan sebagian besar dalam kondisi baik dan hanya ada satu jenis jumlah perkakas yang rusak, sebenarnya ada beberapa jenis perkakas juga yang rusak yang tidak diketahui dikarenakan sudah tidak ada di sekolah tersebut. Sedangkan untuk jumlah prasarana/fasilitas pendidikan jasmani hanya ada dua jenis yang tidak dimiliki di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang, yaitu hall senam dan hall beladiri. Prasarana/fasilitas pendidikan jasmani tidak ada terdapat prasarana/fasilitasnya dalam kondisi rusak dan untuk temua buaru



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

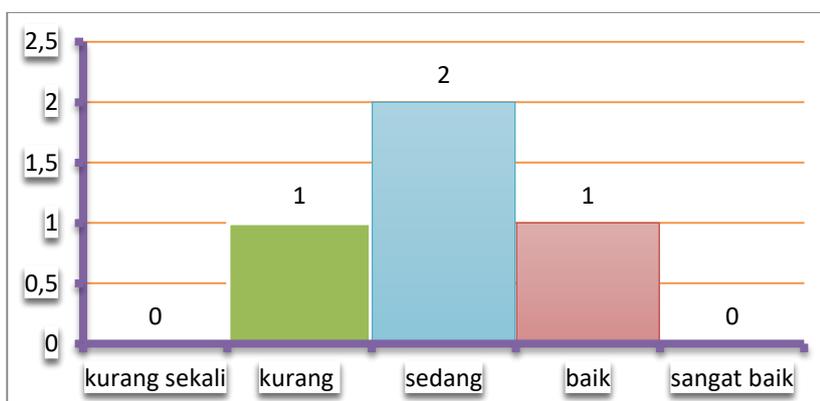
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

terkait perkakasa dan fasilitas sarana prasarana pendidikan jasmani belum ada di temukan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang sebagian besar banyak dimiliki oleh SMPN 3 Singkawang Tengah Kota Singkawang sehingga sekolah ini sarana dan prasaranya baik dengan jumlah sebanyak 25% dengan kondisi 253, dan jumlah keberadannya 115 dan juga dikarenakan sekolah ini sudah ada sejak lama dan jumlah siswa yang banyak, sedangkan kedua seperti SMPN 4, SMPN 13 dan SMPN 20 Singkawang Tengah Kota Singkawang sebagian besar sarana dan prasarana pendidikan jasmani tidak dimiliki. Ini dikarenakan sekolah tersebut baru berapa tahun berdiri seperti SMPN 20 sudah berdiri dan berjalan selama 4 tahun dengan jumlah siswa 94 siswa, sehingga sarana dan prasarananya dikategorikan kurang dengan kondisi 138 dan jumlah keberadaannya 69 dengan persentase 25 % sedangkan SMPN 13 dan SMPN 4 sudah mendekati baik dikategorikan sarana dan prasarananya sedang dengan kondisi 202 untuk SMPN 13 untuk SMPN 4 Kondisinya 169 dan jumlah keberadaannya 104 buah untuk SMPN 13 untuk SMPN 4 97 sehingga sekolah ini juga mendapatkan persentase dengan jumlah 50%.

Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kota Singkawang, dapat diketahui bahwa jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani dalam kategori kurang terdapat 1 SMP dengan persentase sebanyak 25%. Dalam kategori sedang terdapat 2 SMP dengan persentase sebanyak 50%. 1 SMP dengan jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani dengan kategori baik dengan persentase sebanyak 25%.



Gambar 4.2. Grafik histogram Jenis Jumlah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan olah data dari penelitian survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kabupaten Singkawang mengenai sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kabupaten Singkawang adalah :

1. Jumlah keberadaan sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kabupaten Singkawang adalah 383.
2. Kondisi sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kabupaten Singkawang adalah 361 dengan kondisi baik sebanyak 347 dan rusak sebanyak 50.
3. Tidak di temukan Temuan baru terkait sarana dan perasarana pendidikan jasmani pada sekolah Menengah Pertama Negeri se-Kecamatan Singkawang Tengah Kabupaten Singkawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada Raju
- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *KTSP: Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Depdiknas.(2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisiketiga*. Jakarta. Balai Pustaka
- Hartati Sukirman. (2005). *Administrasi dan Suvervisi Pendidikan*. Yogyakarta UNY
- Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 24 Tahun 2007. *Standar sarana dan prasarana sekolah dasar/ madrasah ibtidaiyah (SD/MI), sekolah menengah pertama / madrasah tsanawiyah (SMP/MTs), sekolah menengah atas / madrasah aliyah (SMA/MA)*.
- Mukthar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Referensi GP Press Grup
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Zuldafrial. (2010). *Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Surakarta: Yuma Pustaka.



PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL BELAJAR *SHOOTING* BOLABASKET

Ruslan Rusmana

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Email : *ruslan.rusmana24@gmail.com*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengetahui pengaruh pendekatan bermain berbasis media audio visual terhadap hasil belajar shooting bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian One Group Pretest – Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP, sampel yang diambil adalah siswa kelas VII sebanyak 20 orang. Penelitian ini dilaksanakan 3 kali pertemuan selama 3 minggu dengan jumlah latihan 1 kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan yaitu hasil tes shooting dalam permainan bola basket. Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data hasil pembahasan penelitian dan analisis data-data dari hasil penelitian yang terkumpul, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Mencari Rata – Rata hasil tes shooting bola basket dengan rata – rata pre test kelompok kontrol 20,1 dan simpangan baku 4,86, untuk post test kelompok kontrol dengan rata – rata 25,9 dan simpangan baku 4,99, sedangkan untuk kelompok perlakuan dengan rata – rata pre test 21,3 dan simpangan baku 3,40 untuk post test pada kelompok perlakuan dengan rata – rata 29,6 dan simpangan baku 4,85. Perbedaan Audio Visual dan Konvensional terhadap terhadap hasil belajar shooting bola basket diketahui bahwa nilai hasil uji Independent Sample Test menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,021 < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya bahwa Audio Visual paling berpengaruh terhadap hasil belajar shooting bola basket.

Kata Kunci : Media Audio Visual dan Hasil Belajar Shooting bola basket

PENDAHULUAN

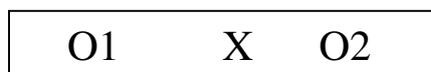
Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan dari hasil test *shooting* bola basket di SMP salah satu kurangnya nilai pada pendidikan jasmani dalam materi bola basket adalah kurangnya keterampilan gerak dasar *shooting*. Hal ini didasarkan pada hasil test *shooting* yang diperoleh nilai rata-rata kemampuan *shooting* siswa kelas VII sebesar 65,83. Mengacu pada Kriteria Ketuntasan Minimal nilai tersebut dibawah rata-rata. Keterampilan *shooting* merupakan satu teknik yang penting dan wajib dikuasai setiap pemain bola basket. Perlu dikembangkannya permainan bola basket ini melalui suatu cara, suatu metode dan model pembelajaran yang baik dan dengan alat pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan keadaan peserta didik. Salah satu model yang menarik yang dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran ialah dengan pendekatan bermain.

Melihat fakta dilapangan pembelajaran dengan pendekatan bermain sangatlah diperlukan, seperti halnya makan dan minum bermain pun merupakan pendidikan jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang tetapi porsi nya harus disesuaikan dengan porsi yang berbeda dan sesuai dengan kurikulum. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Adi Prasetyo K yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan”. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penerpan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VII SMP N 1 Balongpanggung Gresik. Besar pengaruh penerpan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VII SMP N 1 Balongpanggung Gresik sebesar 13,4%.(Adi, 2016).

Dari peneitian diatas, penelitian ini akan menerapkan pendekatan bermain pada mata peajaran *shooting* dalam permainan bola basket. Diharapkan dengan pendekatan bermain seluruh siswa menjadi lebih tertarik dengan pembelajaran penjas dan tentunya permainan bola basket, sehingga siswa menjadi lebih aktif, menyenangkan dan mudah menyerap materi dan member kesan terhadap pembelajaran ini. Ada satu bagian terpenting disamping pendekatan bermain yaitu media, dan salah satu media yang dapat menarik perhatian dalam pembelajaran yaitu video.

METODE

Metode yang digunakan yaitu metode *true eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest desain*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek, dimana terlebih dahulu diberikan test awal (*pretest*) dan kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dan setelah itu diberikan tes ahir (*post test*).



Desain Penelitian: *One Group Pre test-Post test Design*

Keterangan :

- o1 : Merupakan pre test
- X : Merupakan treatment
- o2 : Merupakan post test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat pengaruh Audio Visual terhadap hasil belajar *shooting* bola basket di SMP. Pembelajaran Konvensional menurut Freire yaitu suatu metode pengajaran yang bergaya bank dimana guru hanya sebagai penyampai informasi yang harus dihafal dan diingat oleh para siswa. Dalam hal ini seorang guru melakukan pengajaran kepada murid dengan cara ceramah yang diselingi dengan penjelasan mengenai materi yang diberikan serta memberikan latihan soal dan tugas.

Jadi jelas dengan menggunakan pembelajaran konvensional pembelajaran *shooting* tidak akan terlalu signifikan, karena pada proses pembelajarannya siswa tidak melakukan aktivitas yang padat, melainkan siswa hanya mengikuti instruksi guru dan tidak adanya pembelajaran atau langkah pembelajaran yang mengarahkan siswa dalam meningkatkan kemampuan *shooting*.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain berbasis media audio visual terhadap hasil belajar *shooting* bola basket, dengan rata-rata *pretest* pada kelompok control 20,1 memiliki rata – rata 21,3, selanjutnya pada saat *posttest* rata – rata mencapai 29,6. Besarnya peningkatan kemampuan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,53, dengan kenaikan persentase sebesar 8.3%. Dari data *pretest* pada kelompok Kontrol memiliki rata – rata 20,2, selanjutnya pada saat *posttest* rata – rata mencapai 25,9. Besarnya peningkatan kemampuan hasil belajar *shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 8,3, dengan kenaikan persentase sebesar 18.5%.. Perbedaan Audio Visual dan Konvensional terhadap terhadap hasil belajar *shooting* bola basket diketahui bahwa nilai hasil uji Independent Sample Test menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,021 < 0,05$ artinya H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya bahwa Audio Visual paling berpengaruh terhadap hasil belajar *shooting* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, Prasetyo. (2016). *Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan Volume 04 Nomor 01 Tahun 2016, hh. 148-156

- Bagoes, Adam. (2014). *Penggunaan Media Audio Visual Dengan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket*. Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan Voume 02 Nomor 03, 2014, hh. 612-616
- Budi, Junaidi. P. (2014). *Penggunaan Media Audio Visual Dengan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03, 2014.
- Eka, Christa. (2014). *Pengaruh Penggunaan Media Video Compact Disk (VCD) terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Tangan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 02 Nomor 01, 2014. hh. 243-248
- Gurit, Prastowo. (2014). *Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol.02. No.03, 2014.
- Hamzah dan Lamatenggo Nina. (2014). *Teknologi Komunikasi dan Informasi Pembelajaran* (Jakarta : Bumi Aksara.
- Junadi, Anas. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di SMA,SMK,MA Negeri Se- Kabupaten Gresik*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03, 2015.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

EVALUASI PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PERCASI KOTA MALANG PADA TAHUN 2012

Yafi Velyan Mahyudi¹, Desy Tya Maya Ningrum²

^{1,2} Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Tujuan Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Context, Input, Process, Product* yang telah dilakukan oleh PERCASI Kota Malang dalam membina atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian evaluasi dengan menggunakan model evaluasi program dari Stufflebeam berupa *Context, Input, Process, dan Product (CIPP)*. Subjek penelitian ini adalah pengolahraga (atlet), tenaga keolahragaan (pelatih dan pengurus) Percasi Kota Malang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif persentase dan teknik analisis kualitatif. Teknik ini digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket dan wawancara. Hasil penelitian sebagai berikut: (1) Evaluasi *Context* menunjukkan bahwa bidang kesekretariatan, bidang organisasi, bidang pembinaan prestasi dan bidang sarana dan prasarana program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 sudah menyusun serangkaian kegiatan secara berkala dan berkesinambungan agar terus aktif, untuk memenuhi kebutuhan atlet dan pengurus PERCASI Kota Malang. (2) Evaluasi *Input* sudah mempertimbangkan sumber daya yang tersedia dalam melaksanakan serangkaian kegiatan, dan selalu memanfaatkan sumber daya yang tersedia dalam setiap kegiatan, serta menempatkan sumber daya tersebut tersedia sesuai dengan kompetensinya. (3) Evaluasi *process* bidang kesekretariatan, bidang organisasi dan bidang sarana dan prasarana belum melaksanakan kegiatannya secara berkala dan berkesinambungan, sedangkan bidang pembinaan prestasi sudah melaksanakan kegiatannya secara berkala dan berkesinambungan. (4) Evaluasi *product*, bidang kesekretariatan, bidang organisasi dan bidang sarana dan prasarana belum menghasilkan produk. Sedangkan bidang pembinaan prestasi sudah menghasilkan produk sesuai dengan rencana kegiatannya secara berkala dan berkesinambungan, serta mampu memberikan dampak yang baik.

Kata Kunci : Evaluasi, Program Kerja, Percasi

PENDAHULUAN

Induk organisasi cabang olahraga prestasi yang ada di Kota Malang berjumlah 35 dan semuanya merupakan anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) kota Malang. Catur merupakan cabang olahraga yang dinaungi oleh salah satu induk organisasi anggota KONI kota Malang tersebut. Olahraga catur sering dipertandingkan pada ajang nasional maupun internasional. Di Indonesia olahraga catur dipertandingkan pada ajang PON maupun PORPROV. Di Kota Malang catur tergabung dalam induk organisasi Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI) Kota Malang.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Berdasarkan hasil pengisian angket terbuka oleh sekretaris umum KONI Kota Malang yang dilakukan pada tanggal 1 November 2012 diperoleh data yaitu: 1) peran dan dukungan KONI terhadap setiap cabang olahraga yaitu KONI membina dan mengoordinasi setiap dan seluruh kegiatan olahraga presatsi dengan merencanakan dan melaksanakan di bidang pengelolaan, pembinaan olahraga presatsi di Indonesia, 2) dalam melaksanakan pembinaan dan pengoordinasian sebagaimana dimaksud pada ayat 1 diatas, KONI melakukan hal-hal sebagai berikut: a) membimbing dan membantu setiap anggota, b) mengambil keputusan dan tindakan terhadap segala persoalan yang tidak dapat diselesaikan oleh anggota, c) bertindak sebagai pengelola perencanaan dan penyelenggaraan Pekan Olahraga, d) memberikan dukungan penyelenggara kejuaraan tingkat internasional di Indonesia, e) memberikan dukungan kepada anggota yang mengikuti kegiatan olahraga Internasional, f) mengawasi agar setiap anggotanya tidak melakukan kegiatan atau tindakan yang merugikan kepentingan KONI pada khususnya dan kepentingan olahraga nasional pada umumnya, g) menyelenggarakan dokumentasi setiap aktivitas olahraga presatsi dengan sebaik-baiknya, h) tindakan atau kegiatan lainnya sepanjang hal tersebut dibutuhkan sesuai dengan perkembangan olahraga prestasi, 3) KONI memberikan kebijakan kepada cabang olahraga secara proporsional dengan dasar: a) organisasi cabor jalan dengan baik, b) mempunyai program kerja, c) cabor unggulan / non unggulan, d) bentuk pelaporan hasil dan keuangan secara periodik baik, e) prestasi atlet meningkat, 4) peran, tanggung jawab dan kewajiban cabang olahraga kepada KONI yaitu: a) setiap induk organisasi cabor baik prestasi maupun fungsional wajib membina, mengembangkan dan mengkoordinasikan satu jenis cabang olahraga yang berada di wilayah kerja KONI Kota Malang, b) mengikuti setiap kegiatan KONI Kota Malang, c) turut serta dan mengeluarkan suara dalam setiap Musorkot dan Rapat Anggota, d) memilih dan dipilih, e) meminta penjelasan mengenai kebijakan KONI, f) memakai lambang dan bendera KONI, g) mengundurkan diri sebagai anggota KONI, h) pembelaan diri, i) tunduk dan patuh kepada setiap dan seluruh ketentuan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga, Keputusan Musorkot / Rapat Anggota, Peraturan dan Keputusan KONI, j) mendukung setiap kegiatan KONI, k) melaksanakan kegiatan secara teratur sesuai dengan ketentuan Anggran dasar dan atau Anggaran Rumah Tangga, l) melaporkan kegiatan kepada KONI secara teratur, m) mengirim utusan untuk mengikuti Musorkot, Rapat Anggota, dan kegiatan-kegiatan lain yang berkaitan dengan pembinaan olahraga prestasi, n) setiap induk organisasi cabang olahraga wajib melaksanakan Kejuaraan Nasional cabang olahraga binaannya minimal 1 (satu) kali dalam 1 (satu)



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

tahun, 5) setiap cabang olahraga yang berada di bawah naungan KONI Kota Malang diwajibkan untuk membuat program kerja awal tahun, 6) setiap cabang olahraga yang membuat program kerja juga membuat laporan akhir tahun, 7) KONI mengharapkan adanya hasil evaluasi dari kegiatan tahunan, 8) dari rancangan program kerja KONI tahun 2012 khususnya dari bidang pembinaan prestasi pada butir 14 tertulis bahwa KONI membantu cabang dalam melakukan evaluasi kegiatan tahun 2012 dan menyusun laporan kegiatan akhir tahun, KONI juga memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian evaluasi kegiatan pada salah satu cabang olahraga, 9) cabang olahraga yang diijinkan KONI untuk penelitian evaluasi yaitu pada cabang olahraga Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI) Kota Malang.

METODE

Penggunaan model CIPP dalam penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa model ini memiliki kelengkapan yang diperlukan untuk mendapatkan informasi secara lengkap berkaitan dengan komponen konteks, masukan, proses, dan produk dari pelaksanaan program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 khususnya dalam menciptakan atlet yang berprestasi.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuisioner yang didukung oleh wawancara. Pengumpulan data merupakan proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan oleh peneliti, sesuai dengan tujuan penelitian (Winarno, 2007:89). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu: 1) Tahap persiapan dan 2) Tahap pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam suatu organisasi yang pertama kali dilakukan adalah membuat sebuah rencana kegiatan yang akan dilakukan selama satu tahun. Organisasi PERCASI Kota Malang memiliki perencanaan berupa program kerja tahun 2012. Program kerja tersebut meliputi empat bidang yaitu: 1) bidang kesekretariatan, 2) bidang organisasi, 3) bidang pembinaan prestasi, 4) bidang sarana dan prasarana. Dari keempat bidang yang ada di program kerja PERCASI semuanya memiliki tujuan dan hasil yang akan dicapai.

a. Bidang kesekretariatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan Oktober 2012 yang mempunyai tujuan yaitu memperlancar layanan administrasi dan melengkapi sekretariat



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

yang memenuhi standar. Hasil yang ingin dicapai dari program kesekretariatan yaitu dapat menunjang kegiatan dari pada pengurus dengan baik.

b. Bidang organisasi

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan bulan Oktober 2012 yang memiliki tujuan yaitu sebagai sarana untuk koordinasi dan konsolidasi pengurus terkait dengan program kegiatan yang sedang dan sudah dilakukan. Hasil yang ingin dicapai yaitu dapat mengetahui program kerja yang sudah, sedang dan belum berjalan.

c. Bidang pembinaan prestasi

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari, Februari, Maret, April, Juni, Juli, Agustus, September, Oktober yang memiliki tujuan yaitu untuk mengirimkan atlet pada kejuaraan daerah, provinsi, maupun nasional. Hasil yang ingin dicapai yaitu atlet yang dikirim pada kejuaraan dapat meraih prestasi yang maksimal.

d. Bidang sarana dan prasarana

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari yang memiliki tujuan yaitu untuk memfasilitasi segala sarana dan prasarana selama pemusatan latihan. Hasil yang ingin dicapai yaitu: mendapatkan fasilitas latihan yang baik dan memenuhi standar. Program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 ditetapkan oleh ketua umum melalui musyawarah cabang pada tanggal 11 Desember 2011.

Berdasarkan hasil analisis data observasi, wawancara dan dokumentasi diperoleh data bahwa: pengurus pada bidang kesekretariatan bukan sebagai mantan atlet catur. Pekerjaan sehari-harinya yaitu sebagai wiraswasta. Pengurus bidang kesekretariatan memiliki pengalaman berorganisasi dimasa SMA yaitu pada organisasi siswa intra sekolah (OSIS). PERCASI Kota Malang membagi tugas pokok organisasi dari setiap bidang yang ditempati pengurus, tetapi pada kenyataannya tidak ada bukti fisik dari pembagian tugas tersebut. Jumlah pengurus yang ada di organisasi PERCASI Kota Malang berjumlah lebih kurang ada 25 pengurus. Namun semua pengurus kurang aktif pada kepengurusan harian. Pada kepengurusan harian hanya ada 3 pengurus yaitu pengurus bidang organisasi, pengurus bidang kesekretariatan merangkap menjadi bendahara, pengurus bidang pembinaan prestasi yang ditangani oleh pelatih. Untuk mendapatkan pengurus PERCASI juga mengadakan perekrutan / seleksi. Dalam penyusunan program kerja pengurus bidang kesekretariatan juga menyusun program kerja bersama pengurus yang lain. Berdasarkan hasil analisis data tersebut PERCASI Kota Malang pada tahun 2012 sudah mempertimbangkan sumber daya manusia yang tersedia dalam melaksanakan serangkaian pada bidang kesekretariatan, dan selalu memanfaatkan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

sumber daya yang tersedia dalam setiap kegiatannya, serta menempatkan sumber daya yang tersedia sesuai dengan kemampuannya dalam melaksanakan serangkaian kegiatan program kerja PERCASI Kota Malang pada bidang kesekretariatan sehingga akan tercapai tujuannya.

Pengorganisasian merupakan perkumpulan orang yang saling bekerjasama dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Pengurus bidang organisasi tidak memiliki latar belakang sebagai mantan atlet sebelum menjadi pengurus di PERCASI. Pengurus aktif pada unit kegiatan mahasiswa selama kuliah. Motivasi selama menjadi pengurus yaitu untuk meningkatkan prestasi atlet catur di tingkat daerah, provinsi dan nasional. Pekerjaan pengurus pada bidang organisasi adalah sebagai *lawyer* (pengacara).

Pengurus pada bidang organisasi memiliki pekerjaan utama sebagai *lawyer* / pengacara. Jumlah pengurus yang ada di organisasi PERCASI Kota Malang kurang lebih ada 30 pengurus. Diperkirakan ada 5 pengurus yang aktif pada kepengurusan harian. PERCASI Kota Malang membagi tugas pokok organisasi (*job description*) selama kepengurusan organisasi berlangsung. PERCASI Kota Malang juga mengadakan perekrutan pengurus untuk menjadi pengurus selama periode 2010 – 2014. Pengurus bidang organisasi juga ikut menyusun program kerja pada bidang organisasi.

Pengurus menyatakan bahwa rapat rutin bulanan tidak jalan. Rapat yang ada hanyalah pada saat akan menyelenggarakan kegiatan. 100% pengurus menyatakan bahwa semua kegiatan rapat dicantumkan pada program kerja PERCASI tahun 2012. Sedangkan kegiatan muscab (musyawarah cabang) diselenggarakan setiap empat tahun sekali dengan agenda pemilihan ketua umum yang baru. Berdasarkan prinsip organisasi tersebut PERCASI Kota Malang pada tahun 2012 sudah mempertimbangkan sumber daya manusia yang tersedia dalam melaksanakan serangkaian pada bidang organisasi, dan selalu memanfaatkan sumber daya yang tersedia dalam setiap kegiatannya, serta menempatkan sumber daya yang tersedia sesuai dengan kemampuannya dalam melaksanakan serangkaian kegiatan dari program kerja PERCASI Kota Malang pada bidang organisasi sehingga akan tercapai tujuannya.

Pengurus bidang kesekretariatan menyusun Rencana Anggaran Belanja (RAB) tahun 2012 untuk mendukung jalannya kegiatan. Penyandang dana yang utama untuk kegiatan PERCASI berasal dari KONI Kota Malang sedangkan donator dan sponsor merupakan alternatif yang lain jika dana yang turun dari KONI kurang mencukupi. Pada setiap akan menyelenggarakan kegiatan pengurus akan membuat proposal kegiatan yang selanjutnya akan diajukan kepada KONI Kota Malang selaku penyandang dana.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diputuskan bahwa untuk menjalankan serangkaian program pada tahun 2012 PERCASI Kota Malang telah menyusun Rancangan Anggaran Belanja (RAB) untuk diajukan kepada penyandang dana yang utama yaitu KONI Kota Malang.

PERCASI Kota Malang memiliki atlet untuk dibina. Usia atlet yang mengikuti latihan berkisar antara 12 – 20 tahun. Berbagai dukungan didapatkan oleh atlet mulai dari orang tua, sekolah, maupun KONI Kota Malang. Dukungan yang diberikan juga berbagai macam diantaranya: uang, pendampingan serta ijin untuk mengikuti latihan. Sebelum kejuaraan atlet juga mengikuti pemusatan latihan yang diadakan oleh PERCASI Kota Malang.

Pelatih PERCASI Kota Malang sebagai mantan atlet dari tahun 1987 sampai tahun 1997. Sedangkan dua pengurus yang lain yaitu pengurus bidang organisasi dan kesekretariatan bukan sebagai mantan atlet. Dalam membina atlet, pelatih juga membuat program latihan yang bertujuan untuk menjadikan atlet juara pada tingkat provinsi maupun tingkat nasional. Untuk membina atlet, PERCASI juga melakukan perekrutan pelatih dengan cara mengirimkan orang yang berkompeten untuk mengikuti sertifikasi kepelatihan nasional.

Pengurus PERCASI Kota Malang berjumlah kurang lebih 30 orang. Pengurus yang termasuk pengurus harian yaitu: ketua 1, ketua 2 sedangkan ketua 3 kurang aktif pada kepengurusan harian. Pengurus pada bidang organisasi ditangani oleh Bapak Meydi Punuh, pengurus bidang kesekretariatan ditangani oleh Bapak Hendrik Pribadi dan pengurus pada bidang pembinaan prestasi dan sarana prasarana ditangani oleh Bapak Aminullah. Semua pengurus akan aktif jika diperlukan dan untuk menjadi anggota dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Untuk mendapatkan pengurus, PERCASI melakukan perekrutan dengan melihat aktivitas-aktivitas klub yang berada di Kota Malang.

Dalam suatu *event* atau kejuaraan pengahargaan keolahragaan selalu diterima oleh atlet yang berprestasi maupun pelatih yang mengantarkan atlet menjadi juara. Penghargaan yang diberikan kepada atlet berasal dari ketua pelaksana, KONI Kota Malang dan juga pemerintah Kota Malang. Hal yang sama juga diberikan kepada pelatih yang mengantarkan atlet memperoleh juara pada suatu kejuaraan tertentu yang membawa nama Kota Malang. Penghargaan yang diberikan berupa uang, piagam ataupun piala.

Tempat latihan atlet selama pembinaan prestasi oleh PERCASI Kota Malang berada di tiga tempat yaitu: Jl. Candi IIIC, SDN 2 Rampal Celaket, Gedunga Rajajojo Sawojajar. Peralatan latihan yang dimiliki PERCASi Kota Malang berupa papan catur,



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

buah catur dan jam catur. PERCASI Kota Malang tidak memiliki kantor kesekretariatan dalam menjalankan kinerja dari pada pengurus organisasi.

Sebelum menetapkan program kerja yang baru, akan diadakan evaluasi program kerja yang sudah berjalan sebelumnya. Kegiatan evaluasi biasanya dilakukan setiap satu tahun sekali. Namun pada program kerja pada tahun 2012 belum ada yang mengevaluasi. Biasanya program kerja yang sudah berjalan akan dievaluasi oleh pengurus yang ditugaskan untuk mengevaluasi.

Pengurus bidang kesekretariatan melaksanakan tugas pokok organisasi sesuai dengan bidangnya, pengurus bidang kesekretariatan PERCASI Kota Malang juga merangkap menjadi bendahara. Bidang kesekretariatan juga mengawasi bidang - bidang yang ada di bawahnya seperti: sekretaris umum, bendahara umum, humas, perwasitan, organisasi, pertandingan, kepelatihan dana dan promosi. Pengurus juga ikut membuat program kerja tahun 2012 bersama dengan pengurus yang lain.

Organisasi PERCASI Kota Malang memiliki struktur organisasi dan pembagian tugas pokok dalam menjalankan perencanaan yang telah disusun. Setiap pengurus menempati bidang – bidang yang ada di struktur organisasi. Perencanaan yang telah disusun oleh PERCASI Kota Malang tidak berjalan sesuai dengan rencana, dikarenakan organisasi ini merupakan organisasi sosial yang tidak ada honor untuk pengurusnya. Sehingga kebanyakan pengurus kurang aktif di dalam kepengurusan organisasi. Pembagian tugas yang telah disusun juga kurang berjalan sesuai dengan yang seharusnya.

Pengurus yang aktif pada kepengurusan harian hanyalah pengurus pada bidang kepelatihan, pengurus bidang organisasi dan pengurus bidang kesekretariatan yang masing-masing bidang dijalankan oleh satu orang. Pada pelaksanaannya proses kepengurusan akan aktif jika ada suatu kegiatan. Pada kegiatan tertentu pengurus membuat susunan pengurus untuk menjalankan suatu kegiatan. Biasanya kepengurusan tersebut meliputi: 1) ketua pelaksana, 2) sekretaris dan 3) bendahara. Kepengurusan yang disusun diketahui dan disetujui oleh ketua umum PERCASI Kota Malang. Susunan pengurus pada masing-masing kegiatan yang dilakukan juga berbeda tergantung dari kesiapan waktu dan kemauan dari pengurus PERCASI Kota Malang.

Untuk kegiatan rapat, rapat bulanan yang direncanakan di program kerja tidak jalan. Rapat yang diselenggarakan hanya bersifat khusus jika akan mengadakan suatu kegiatan ataupun akan mengikuti suatu kejuaraan. Untuk kegiatan rapat pengurus harus saling berkomunikasi terlebih dahulu dan membuat janji untuk membicarakan kegiatan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

yang akan dilaksanakan. Sedangkan MUSCAB dilaksanakan pada empat tahun sekali dengan agenda pemilihan ketua umum yang baru.

Dalam proses menjalankan kegiatan PERCASI Kota Malang selalu membuat proposal kegiatan yang diajukan kepada penyandang dana. Pembuatan proposal kegiatan tidak selalu dilakukan oleh pengurus pada bidang bendahara. Bendahara di PERCASI ditangani oleh pengurus bidang kesekretariatan. Dana yang turun dari penyandang dana utama yaitu KONI Kota Malang tidak selalu 100% sesuai dengan proposal, maksimal dana yang turun hanyalah 60%. Sehingga kekurangan dana untuk mengikuti suatu kegiatan selalu ditutupi dengan mencari donator dan sponsor agar dana yang digunakan bisa terpenuhi. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat diputuskan bahwa program kerja PERCASI Kota Malang pada bidang organisasi belum melaksanakan serangkaian kegiatannya secara berkala dan berkesinambungan agar terus aktif, serta belum melaksanakan serangkaian kegiatan program kerja PERCASI Kota Malang dengan sebaik mungkin untuk memenuhi kebutuhan pengurus dalam pengorganisasian dan pembagian tugas pokok organisasi.

Untuk mendapatkan atlet yang dibina dalam pemusatan latihan PERCASI Kota Malang mengadakan perekrutan atlet. Proses perekrutan yang dilakukan dengan seleksi bebas tidak ada pengelompokan umur. Setelah satu putaran atau dua putaran selanjutnya dikelompokkan sesuai peringkat, yaitu: peringkat 1 sampai 16 berada di divisi I peringkat 17 sampai 32 berada di divisi II dan seterusnya. Setiap divisi diisi oleh atlet yang berjumlah 16. Selanjutnya atlet tersebut akan mengikuti latihan yang diselenggarakan oleh PERCASI untuk mengikuti kejuaraan yang akan diikuti. Pelatih selalu memberikan program latihan dalam sekali dating latihan, program latihan yang diberikan berupa notasi yaitu latihan tulis dari posisi-posisi penting pada permainan catur, latihan pembukaan, latihan tanding sesama atlet.

Pada proses melatih, pelatih melaksanakan program latihan selama membina atlet PERCASI Kota Malang. Dalam seminggu pelatih mengadakan latihan 2 sampai 3 kali. Semua atlet yang mengikuti latihan selalu menjalankan program latihan sesuai dengan arahan dari pelatih. Pelatih yang melatih atlet PERCASI memiliki lisensi nasional dan juga sebagai mantan atlet. Pelatih juga mendampingi atlet pada setiap kejuaraan ditingkat provinsi maupun daerah.

Dalam proses kepengurusan di PERCASI Kota Malang tidak berjalan sesuai dengan tugas pokok organisasi dari masing-masing pengurus. Penyusunan program kerja dilakukan oleh salah seorang pengurus dan disetujui oleh ketua umum. Untuk perekrutan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

pengurus PERCASI Kota Malang melihat aktivitas-aktivitas klub yang ada di Kota Malang. Selanjutnya melalui musyawarah cabang para pengurus ditetapkan untuk menalankan kepengurusan sesuai periode yang telah ditetapkan.

Untuk melaksanakan latihan olahraga tidak terlepas dari sarana dan prasarana yang memadai. Sarana dan prasarana yang disediakan oleh PERCASI Kota Malang digunakan latihan oleh atlet dengan maksimal. Atlet menggunakan sarana dan prasana latihan selama 2-3 kali dalam seminggu. Menurut pengakuan dari pelatih, biasanya diadakan latihan 2 sampai 3 kali dalam seminggu. Tempat dan peralatan yang tersedia digunakan sangat maksimal oleh para atlet catur. PERCASI Kota Malang tidak memiliki tempat latihan secara pribadi, mereka bekerjasama dengan pihak lain yang memiliki tempat untuk latihan catur. Sedangkan peralatan latihan yang berupa papan catur, buah catur dan jam catur disediakan oleh PERCASI Kota Malang.

Setiap satu tahun sekali diadakan evaluasi dari setiap bidang pada program kerja PERCASI Kota Malang. Orang yang biasanya melakukan evaluasi berasal dari pengurus PERCASI sendiri. Namun untuk program kerja tahun 2012 ini belum dilakukan evaluasi, dikarenakan tidak ada pengurus yang melakukan evaluasi program kerja.

Perencanaan pada dasarnya orang menyusun sebuah rencana atau sebuah pola tentang aktivitas-aktivitas masa yang akan datang yang terintegrasi dan dipredeterminasi. Hal tersebut mengharuskan adanya kemampuan untuk meramalkan, memvisualisasi, melihat ke depan yang dilandasi dengan tujuan-tujuan tersebut (Harsuki, 2010:79). *Context* program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 berada pada tingkat baik karena PERCASI sudah menyusun serangkaian kegiatan dan menjadwalkan kegiatannya pada bidang kesekretariatan, bidang organisasi, bidang pembinaan prestasi dan bidang sarana dan prasarana.

Pandjaitan (1990:2) mengemukakan bahwa prinsip organisasai terdiri dari 1) prinsip bahwa organisasi harus mempunyai tujuan yang jelas, 2) prinsip kesatuan komando, 3) prinsip pertanggungjawaban, 4) prinsip pembagian kerja, 5) prinsip kepemimpinan. *Input* pada program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 dilihat dari prinsip organisasi yang dikemukakan di atas berada pada tingkat yang kurang baik dikarenakan pengurus yang terlibat pada setiap bidang kepengurusan tidak sesuai dengan pembagian tugas dari pengurus organisasi.

Wiyono dan Sunarni (2009:9) mengartikan evaluasi proses adalah evaluasi yang ditujukan untuk melihat proses pelaksanaan, baik mengenai kelancaran proses, kesesuaian dengan rencana, faktor pendukung dan faktor hambatan yang muncul dalam proses



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

pelaksanaan, dan sejenisnya. *Process* program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 ditinjau dari pengertian di atas berada pada tingkat tidak baik dikarenakan banyaknya program yang tidak berjalan dan tidak sesuai dengan tujuan dari program kerja yang telah direncanakan oleh PERCASI sebelumnya.

Mbulu (1995:29) menyebutkan evaluasi produk berkenaan dengan pelaksanaan pengukuran terhadap hasil-hasil program dalam hubungannya dengan tujuan yang hendak dicapai. Produk program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 ditinjau dari konsep evaluasi produk yang telah dikemukakan di atas berada pada tingkat tidak baik dikarenakan program yang dibuat banyak yang tidak terlaksana seperti pada bidang kesekretariatan, bidang organisasi, bidang pembinaan prestasi pada pengiriman wasit dan pelatih untuk mengikuti penataran nasional, prestasi atlet yang tidak selalu baik pada setiap kejuaraan yang diikuti, bidang sarana dan prasarana yang tidak terlaksana sehingga hasil yang dicapai juga tidak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan sebelumnya.

KESIMPULAN

Dalam *context* program kerja PERCASI Kota Malang pada tahun 2012 berada pada tingkat baik karena PERCASI Kota Malang sudah menyusun serangkaian kegiatan dan menjadwalkan kegiatannya pada bidang kesekretariatan, bidang organisasi, bidang pembinaan prestasi dan bidang sarana dan prasarana. *Input* program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 berada pada tingkat yang kurang baik dikarenakan pengurus yang terlibat pada setiap bidang pada kepengurusan tidak sesuai dengan pembagian tugas dari pada pengurus organisasi.

Process program kerja PERCASI Kota Malang pada tahun 2012 berada pada tingkat tidak baik dikarenakan banyaknya program yang tidak berjalan dan tidak sesuai dengan tujuan dari program kerja yang telah direncanakan sebelumnya. *Product* program kerja PERCASI Kota Malang pada tahun 2012 berada pada tingkat tidak baik dikarenakan program yang dibuat banyak yang tidak terlaksana seperti pada bidang kesekretariatan, bidang organisasi, bidang pembinaan prestasi pada pengiriman wasit dan pelatih untuk mengikuti penataran nasional, prestasi atlet yang tidak selalu baik pada setiap kejuaraan yang diikuti, bidang sarana dan prasarana yang tidak terlaksana sehingga hasil yang dicapai juga tidak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Maka diputuskan bahwa program kerja PERCASI Kota Malang tahun 2012 ditinjau dari *context* berada pada tingkat baik, *input* berada pada tingkat yang kurang baik, sedangkan *process* dan *product* ditingkat yang tidak baik.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi dan Sarifudin, Cepi.2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsuki, H. 2011. *Pengantar Manajemen dan Organisasi Olahraga*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta
- Koontz, Harold, O'Donnel Cyril, Weihrich, Heinz. 1996. *Manajemen*. PT Gelora Aksara Pratama: Jakarta
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. UM Press: Malang
- UM The Learning University. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Negeri Malang
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Media Cakrawala Utama Press: Malang
- Wirawan. 2011. *Evaluasi Teori, Model, Standar, Aplikasi, dan Profesi*. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Wiyono, Bambang Budi & Sunarni. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan dan Pembelajaran*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.



TINGKAT KEPUASAN MAHASISWA TERHADAP PELAYANAN SARANA DAN PRASARANA

Zusyah Porja Daryanto; Iskandar; Ilham Surya Fallo

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP-PGRI Pontianak

Email: *porja_daryanto@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan mahasiswa terhadap pelayanan sarana dan prasarana di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP-PGRI Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis studi survey. populasi penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak pada semester genap tahun Akademik 2015/2016 yang berjumlah 700 mahasiswa/i yang terdistribusi pada 15 kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode acak (random sampling). Data yang diperoleh pada angket yang diberikan dianalisa dengan menggunakan presentase dan klasifikasi standar ServQual. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kepuasan yang dirasakan oleh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek terhadap pelayanan sarana dan prasarana adalah 74,71 dengan kategori “puas”.

Kata Kunci : Sarana dan Prasarana, Kepuasan Mahasiswa

PENDAHULUAN

Idealnya, prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi harus mengedepankan kelengkapan dan pelayanan yang memuaskan terhadap sarana dan prasarana yang menjadi ujung tombak dalam kegiatan pembelajaran. Agar terciptanya kegiatan pembelajaran yang efektif sehingga tercapainya tujuan pembelajaran yang maksimal.

Sarana dan prasarana yang ada di ruangan Saprasi di Prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak cukup memadai, dimulai dari beberapa kostum sepak bola, Bola-bola, beserta alat penunjang lainnya. Perlengkapan renang, beberapa perlengkapan olah raga, timbangan, matras, ruangan *massage*, ruangan, fisiologi, lapangan futsal, lapangan *volley*, lapangan basket, lapangan sepak bola, lapangan takraw, lapangan tennis, aula serba guna serta beberapa alat-alat kesehatan yang dapat digunakan sebagai alat peraga yang digunakan dalam pembelajaran.

Saat ini kondisi sarana dan prasarana yang ada di prodi Penjaskesrek masih dalam kondisi yang baik dan layak pakai, sebagian juga masih dalam keadaan baru. Secara keseluruhan kondisi sarana dan prasarana yang ada dapat dikatakan cukup memadai untuk dapat digunakan dalam proses pembelajaran



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Dengan semakin baiknya sarana dan prasarana yang dimiliki maka semakin bertambah pula minat siswa pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Tentu hal ini menjadi pemacu oleh pihak Program Studi untuk selalu meningkatkan pelayanan pendidikan dalam hal ini menambah kelengkapan sarana dan prasarana yang ada.

Meskipun sarana dan prasarana yang dimiliki oleh prodi Penjaskesrek sudah cukup memadai namun ada beberapa hal yang masih perlu diperhatikan agar kualitas pembelajaran yang dihasilkan dari penggunaan sarana dan prasarana yang ada semakin meningkat. Hal-hal tersebut satu diantaranya adalah tingkat kepuasan yang dirasakan oleh pengguna sarana dan prasarana prodi Penjaskesrek, yaitu mahasiswa secara langsung dan masyarakat secara tidak langsung.

Seperti yang diungkapkan Craves (dalam Srinadi, 2008: 218) bahwa “Untuk mencapai tingkat kepuasan yang tinggi, diperlukan adanya pemahaman tentang apa yang diinginkan konsumen, dengan mengembangkan komitmen setiap orang yang ada dalam lembaga untuk memenuhi kebutuhan konsumen”. Dalam rangka meningkatkan kualitas dalam proses pembelajaran salah satu hal yang utama adalah memberikan kepuasan yang tinggi kepada konsumen atau pelanggan internal (mahasiswa) berupa pelayanan sarana dan prasarana. Untuk mengetahui apakah hal tersebut sudah cukup baik atau belum maka diperlukan pemahaman tentang apa yang diinginkan oleh konsumen.

Untuk mengetahui apakah mahasiswa sudah merasa cukup puas atau belum terhadap pelayanan sarana dan prasarana yang sudah dilakukan prodi maka dengan ini peneliti ingin melakukan survey tentang tingkat kepuasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Evaluasi atas kualitas pelayanan di sarana dan prasarana perlu untuk dilakukan. Hal ini bertujuan untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan kredibilitas prodi pada masyarakat. Mahasiswa berhak untuk menilai tentang pelayanan pendidikan yang diberikan, agar harapan dan kenyataan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat dipenuhi.

Pengukuran tentang sejauh mana Institusi pendidikan mampu memenuhi harapan mahasiswanya, dapat dijadikan titik tolak untuk menentukan mutu pelayanan pendidikan suatu institusi pendidikan. Hal ini direalisasikan melalui pengukuran tingkat kepuasan pelanggan/pemakai jasa pendidikan. Menurut Srinadi (2008: 218), pengukuran tingkat kepuasan pelanggan merupakan elemen penting dalam menyediakan pelayanan yang lebih baik, lebih efisien, dan lebih efektif. Untuk itu pelayanan pendidikan harus dimulai dari kebutuhan konsumen akan pelayanan dan berakhir pada tingkat kepuasan konsumen akan mutu pelayanan yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penting kiranya untuk mengetahui Tingkat Kepuasan Mahasiswa terhadap Pelayanan Sarana dan Prasarana di Prodi Pendidikan Jasmani



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Kesehatan dan Rekreasi (FPOK) IKIP-PGRI Pontianak. Penelitian ini dilakukan dengan harapan prodi dapat mengetahui sejauh mana tingkat kepuasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi survey. Singarimbun dan Effendi (1995) menyatakan bahwa, penelitian *survey* adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok dan mengumpulkan data mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran tingkat kepuasan mahasiswa terhadap pelayanan sarana dan prasarana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (FPOK) IKIP-PGRI Pontianak. Tingkat kepuasan tersebut diukur dengan angket yang berjumlah 23 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4, sehingga diperoleh rentang skor ideal antara 23-92. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software SPSS versi 21.0 for Windows*.

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kepuasan mahasiswa diperoleh nilai minimum = 56; nilai maksimum = 92; rata-rata (*mean*) = 74,17; median = 74; modus sebesar = 69; *standard deviasi* = 7,105.

Tabel 1 Data Analisis Tingkat Kepuasan Mahasiswa

Data Statistik	Hasil
Rata-rata	74,17
St. Deviasi	7,105
Median	74
Mode	69
Nilai Maksimum	92
Nilai Minimum	56
Range	36



Deskripsikan hasil penelitian tersebut dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian
Tingkat Kepuasan Mahasiswa terhadap Pelayanan Sarana dan Prasarana**

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
74,75 – 92	Sangat Memuaskan	48	48,0
57,49 – 74,74	Memuaskan	51	51,0
40,23 – 57,48	Tidak Memuaskan	1	1,0
23 – 40,22	Sangat Tidak Memuaskan	0	0
Jumlah		100	100

Dari data temuan yang dijabarkan diatas dapat di simpulkan bahwa tingkat kepuasan yang dirasakan oleh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek atas pelayanan dan fasilitas yang disediakan adalah memuaskan dengan nilai rata-rata 74,17%. Jika di jabarkan perkategori maka kategori Memuaskan sebesar 51%, kemudian pada kategori Sangat Memuaskan dengan persentase 48%, pada kategori Tidak Memuaskan dengan persentase 1%, dan tidak ada pada kategori Sangat Tidak Memuaskan. Maka dari itu dapat diasumsikan bahwa fasilitas serta pelayanan yang diberikan oleh Program Studi Penjaskesrek terhadap mahasiswa sangat baik. Hal ini didukung oleh Fandy Tjiptono (2011: 329) yang menyatakan bahwa kualitas produk baik berupa barang maupun jasa sangat berkontribusi besar pada kepuasan pelanggan.

Keberhasilan dari penyedia barang atau jasa dapat dilihat dari kepuasan yang di perlihatkan oleh para pengguna barang atau jasa tersebut. Begitupula dalam lembaga pendidikan, khususnya Program studi Penjaskesrek, dimana penyediaan kelengkapan alat-alat olahraga serta pelayanan yang diberikan kepada mahasiswa merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan. Dalam penelitian ini peneliti fokus pada tingkat kepuasan yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap pelayanan sarana dan prasarana yang diberikan oleh prodi.

Menurut James G. Barnes (dalam Toni Wijaya, 2011: 153) bahwa kepuasan adalah tanggapan pelanggan atas terpenuhinya kebutuhan. Jika dilihat dari hasil angket yang diperoleh oleh mahasiswa Program Studi Penjaskesrek yang rata-rata memberikan kesan memuaskan maka fasilitas serta jasa yang diberikan oleh Prodi sudah dapat terpenuhi dengan baik.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

KESIMPULAN

Berdasarkan data temuan dan pembahasan pada bab sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat kepuasan yang dirasakan oleh mahasiswa Program Studi Penjasokesrek terhadap pelayanan sarana dan prasarana adalah 74,71 dengan kategori “Puas”.

Selain tingkat kepuasan secara keseluruhan, peneliti juga menemukan tingkat kepuasan yang tinggi pada tiap-tiap faktor yang sering digunakan untuk mengevaluasi kepuasan terhadap suatu produk. Pada faktor *performance, features, service ability, comformance, durability, escthetics*, dan *fit and finish* menunjukkan presentase yang tinggi.

Meskipun demikian perlu kiranya untuk tetap meningkatkan kualitas serta ketersediaan alat yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam menunjang kegiatan belajar dan mengajar. Begitupula terhadap pelayanan jasa yang ada di Prodi Penjasokesrek agar lebih ditingkatkan sehingga mahasiswa merasa terlayani dengan baik dan maksimal

DAFTAR PUSTAKA

Fandy Tjiptono. 2011. *Pemasaran Jasa*. Malang: Banyumedia Publishing

Singarimbun dan Effendi. 1995. *Metode Penelitian Survei*. LP3ES. Jakarta.

Srinadi. 2008. *Faktor-Faktor Penentu Kepuasan Mahasiswa Terhadap Pelayanan Fakultas Sebagai Lembaga Pendidikan*, Jurnal Cakrawala Pendidikan, Th. XXVII, No. 3. Hal 217-231

Toni Wijaya. 2011. *Manajemen Kualitas Jasa*. Jakarta: PT Indeks Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

PENGUNAAN BOLA SOFT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN WAKTU AKTIF BELAJAR NERMAIN BOLA BASKET PADA SISWA KELAS V SDN CISITU II BANDUNG

Faiz Faozi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Mutiara

Email: *faizfaozi@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini hakikatnya menyangkut tentang upaya meningkatkan waktu aktif belajar siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh penggunaan bola soft dalam terhadap waktu aktif belajar bermain bola basket pada siswa SD kelas V. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) pada siswa kelas V SDN Cisititu II Kota Bandung. Instrumen penelitian yang digunakan adalah format observasi *group time sampling*, yaitu observasi dilakukan secara langsung untuk memperoleh data melalui catatan dalam bentuk format dan daftar isian yang dilakukan oleh penulis sebagai guru dan mitra peneliti sebagai observer. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SDB Cisititu II Bandung dan sampel dalam penelitian ini 35 siswa. Dari hasil pengolahan data diperoleh analisis data bahwa dengan penerapan penggunaan modifikasi bola soft dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran aktivitas bolabasket mampu meningkatkan waktu aktif belajar siswa, dapat dilihat dari setiap siklusnya mengalami peningkatan dalam setiap siklusnya, siklus ke-1 memperoleh data 48,41% dan mengalami peningkatan pada siklus ke-2 dengan 81,41%. Sehingga dari data tersebut bisa dikatakan dengan penerapan modifikasi alat (bola soft) dalam permainan bolabasket jumlah waktu aktif belajar siswa menjadi lebih efektif, serta pemahaman siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya bolabasket lebih baik dan meningkat.

Kata Kunci : *waktu aktif belajar, bola soft, permainan bolabasket*

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan (olahraga), internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, dan bertanggung jawab), dan pembiasaan pola hidup sehat. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan ini berbeda dengan proses pembelajaran mata pelajaran lain yang didominasi oleh kegiatan didalam kelas yang lebih bersifat kajian teoritis. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani lebih dominan pada aktivitas unsur fisik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang bersifat multidimensi (aspek psikomotorik, kognitif, dan apektif). Untuk itu kompetensi didaktik dan metodik mengajar merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang guru pendidikan jasmani. Namun demikian masih banyak guru pendidikan jasmani yang melaksanakan proses pembelajaran dengan cara permainan yang sebenarnya atau



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

pembelajaran yang bersifat kecabangan olahraga tanpa memperhatikan siapa yang menjadi peserta didiknya, yang pertumbuhan dan perkembangannya berbeda dari satu siswa satu dengan yang lainnya. Hingga saat ini, salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi ini di sebabkan beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber/buku yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah. Samsudin (2008) mengemukakan bahwa, :”Hingga dewasa ini, salah satu masalah yang dihadapi dengan pelaksanaan pendidikan jasmani adalah terbatasnya sarana dan prasarana penunjang dan bervariasinya kondisi pendidikan jasmani disekolah-sekolah”. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, salah satunya adalah kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan sarana dan prasana yang ada disekolah, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dilaksanakan dalam kondisi monoton dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani belum tercapai.

Penggunaan proses pembelajaran yang cenderung dengan kecabangan oalahraga yang monoton akan menyebabkan peserta didik kurang berpartisipasi dalam proses pembelajaran sebab dalam proses pembelajaran ini peserta didik mengikuti instruksi guru yang sesuai dengan yang diperintahkan dan pembelajaran ini menekankan pada teknik dasar bukan gerak dasar pembelajara. Pembelajaran seperti itu membuat peserta didik kurang menunjukkan potensi-potensi dari dirinya, sehingga peserta didik cenderung kurang aktif melakukan tugas gerak dan kurang fokus terhadap materi yang sedang dipelajarinya. Materi, tujuan, proses pembelajaran, dan peserta didik (siswa) merupakan aspek penting yang saling terkait dan mempengaruhi antara satu dengan yang lainnya yang harus diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani. Ketika mengajar suatu bentuk keterampilan gerak, sudah selayaknya guru memperhatikan tingkat pertumbuhan dan perkembangan kemampuan gerak siswanya tidak semata-mata hanya pada tujuan yang harus dicapai karena merupakan tujuan termuat dikurikulum. Sesuai dengan kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani, bolabasket adalah salah satu materi yang diberikan dan dikenalkan yang sama hal nya dengan materi yang lain, ada beberapa faktor yang menentukan terhadap berhasilnya belajar siswa dalam mengikuti olahraga,



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang dimiliki oleh masing-masing siswa. faktor internal seperti ; bakat, minat, motivasi, dan intelegensi. Selain itu faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar seperti seperti guru/ pelatih, waktu latihan, adanya sarana dan prasarana.

Dalam praktiknya di sekolah-sekolah pembelajaran permainan bolabasket sangatlah kurang, untuk menindaklanjuti masalah tersebut ini merupakan tugas kita sebagai insan olahraga. Sekolah merupakan mediator utama dalam memfasilitasi masalah akan minat anak dalam pembelajaran permainan khususnya bolabasket yaitu pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan pengamatan dilapangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani masih menekankan pada konsep-konsep yang terdapat di dalam buku, dan juga belum memanfaatkan modifikasi alat tanpa mengurangi nilai-nilai dalam pembelajaran secara maksimal. Memberikan pengalaman gerak kepada siswa melalui pembelajaran dengan memudahkan siswa untuk melakukannya. Guru pendidikan jasmani masih mempertahankan urutan-urutan dan model – model pembelajaran pendidikan jasmani yang terdahulu yang terpaku pada penguasaan teknik olahraga, sehingga kadang kala membuat anak kesulitan dan dapat mengurangi minat anak untuk mengikuti pendidikan jasmani. Hal ini membuat pembelajaran menjadi kurang efektif. Sehingga dibutuhkan suatu inovasi dari guru pendidikan jasmani agar bisa menarik minat siswa, yakni dengan memodifikasi alat pembelajaran.

Dengan pembelajaran bolabasket yang menggunakan bola yang sebenarnya siswa dituntut untuk mampu memainkan permainan bolabasket, berdasarkan karakteristik siswa sekolah dasar (SD) yang berbeda-beda tidak sedikit siswa yang tidak bisa memainkan permainan bolabasket dan waktu aktif belajar sangat menurun karena tidak semua siswa ikut aktif dalam pembelajaran dikarenakan merasa tidak bisa atau tidak mampu karena anak merasa takut, ukuran bola yang sebenarnya dianggap terlalu besar sehingga siswa tidak bisa melakukan permainan bolabasket dengan menggunakan bola yang sebenarnya. Itu akan berakibat pada pembelajaran permainan bolabasket yang kurang kondusif karena siswa cepat bosan dalam melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru dan secara otomatis waktu aktif belajar menjadi rendah.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Dalam kaitan ini peneliti memodifikasi alat dalam pembelajaran bolabasket dengan menggunakan bola soft. Hal ini karena bola soft di rasa lebih mudah dan aman untuk digunakan sebagai alat pembelajaran penjas khususnya dalam pembelajaran bolabasket. Kondisi tersebut mendorong penulis untuk melakukan kajian terhadap penggunaan bola soft dalam permainan bolabasket dengan mengambil judul “*Penggunaan bola soft sebagai paya meningkatkan waktu aktif belajar bermain bolabasket pada siswa kelas V SDN CISITU II Bandung*”

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) *class action research* sebagai cara untuk menjawab permasalahan yang ada. Menurut Mc Taggart (1996 dalam Dikdasmen, 1999;3) penelitian kelas itu biasanya dilakukan oleh guru dikelas atau sekolah tempat mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Prosedur penelitian menurut Arikunto (2002:83) mengemukakan konsep pokok penelitian tindakan terdiri dari komponen pokok yang menunjukkan langkah-langkah sebagai berikut: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).

Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (dalam Maksun, 2013: 111). Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam dalam penelitian ini lembar observasi merujuk pada Group Time Sampling (dalam Suherman, 1998:47) untuk mengukur jumlah waktu aktif belajar.

Analisis Data

Analisis data dilakukakan pada tahap akhir penelitian tindakan untuk menjawab pertanyaan penelitian, namun demikian untuk kepentingan tertentu analisis datapun dapat dilaksanakan berirngan dengan pengolahan data disetiap selesainya satu tahap tindakan pembelajaran. Secara umum kegiatan pengolahan data dan analisis data dalam proses penelitian data dalam proses penelitian ini adalah:



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

1. Mengumpulkan format hasil observasi dari setiap kegiatan pembelajaran pada setiap tindakan penelitian yang sudah dilaksanakan.
2. Membandingkan jumlah siswa yang sudah mampu melakukan tugas gerak pada setiap tindakan penelitian yang sudah dilaksanakan.
3. Menganalisa perubahan perilaku siswa dari seluruh format observasi dan catatan guru setelah tiga tindakan pembelajaran dilaksanakan.
4. Menganalisa hasil tes awal dan tes akhir waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran bolabasket dengan menggunakan bola soft.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan deskripsi data perolehan jumlah waktu aktif belajar dalam pembelajaran bolabasket.

Diketahui bahwa nilai untuk waktu aktif belajar dalam pembelajaran bolabasket. Pada siklus 1 tindakan 1 diperoleh data presentase aspek A 12.33%, presentase aspek B 12.91%, dan presentase aspek C 12.25%. Sehingga dalam siklus 1 dan tindakan 1 diperoleh data dari hasil semua aspek dengan jumlah presentase 37.49%. Pada siklus 1 tindakan 2 diperoleh presentase aspek A 14.25%, presentase B 16%, dan presentase aspek C 18.16%. Sehingga dalam siklus 1 tindakan 2 diperoleh data dari hasil semua aspek dengan jumlah presentase 48.41%. Pada siklus 2 tindakan 1 diperoleh data presentase aspek A 24.58%, presentase aspek B 21.66%, dan presentase aspek C 21%. Sehingga dalam siklus 2 tindakan 1 diperoleh data dari hasil semua aspek dengan jumlah presentase 67.24%. Pada siklus 2 tindakan 2 diperoleh data presentase aspek A 27.83%, presentase aspek B 27.08%, dan presentase C 26.5%. Sehingga dalam siklus 2 tindakan 2 diperoleh data dari hasil semua aspek dengan jumlah presentase 81.41%.

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti melihat adanya peningkatan yang baik dalam upaya meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa ini membuktikan bahwa penggunaan bola soft terhadap pembelajaran permainan bolabasket dapat meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa, dan modifikasi pembelajaran sangat penting dalam pendidikan jasmani seperti yang dikemukakan oleh Sufyar Mujiyanto (2010:17) bahwa: “Guru pendidikan jasmani dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan tugas ajar dengan cara



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

memodifikasi peralatan yang digunakan dalam aktivitas pendidikan jasmani”. Artinya guru harus mampu memodifikasi alat pembelajaran tersebut sesuai dengan yang dibutuhkan siswa, sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai dan kegiatan pendidikan jasmani tidak akan hilang maknanya dan tidak akan membosankan. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan. Adapun esensi modifikasi yang dikemukakan oleh Sufyar Mujianto (2010:27) bahwa “Menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya”. Yang dimaksud dari kutipan di atas ialah cara untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Pada siklus 1 tindakan ke-1 secara umum guru (peneliti) belum cukup baik dalam menyelesaikan pembelajaran dengan menggunakan bola soft pada permainan bolabasket. Cara guru dalam menyajikan materi belum sistematis artinya dari mudah menuju ke sulit yang sesuai dengan karakteristik anak dan masih belum dapat secara optimal untuk membangkitkan antusias anak untuk terus mengikuti aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru juga masih terfokus pada siswa yang melakukan aktivitas yang sangat antusias, sehingga guru tidak memperhatikan siswa yang tidak mengikuti aturan dan aktivitas yang perintahkan. Seperti yang dikemukakan oleh Husdarta dan Saputra (2000) bahwa:

“Penyajian tugas gerak yang bervariasi dan disampaikan secara sistematis oleh guru pendidikan jasmani menyebabkan minat dan memotivasi siswa menjadi meningkat dan terpelihara untuk melakukan tugas gerak dan terus mengeksplotasi kemampuan geraknya lebih jauh”.

Artinya apabila dalam penyajian materi yang dilakukan oleh guru secara sistematis dan bervariasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani akan menyebabkan motivasi dan keinginan untuk melakukan tugas gerak menjadi meningkat. Meskipun demikian penggunaan bola soft dalam permainan bolabasket pada siklus 1 mendapatkan respon positif bagi sebagian siswa. Siswa sangat bersemangat dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran. Namun masih ada



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

siswa merasa kurang dalam bergerak pada saat aktivitas berlangsung. Pada siklus 1 ini siswa mengikuti aktivitas masih kurang sesuai dengan apa yang peneliti harapkan. Masih ada siswa yang kurang serius dalam melaksanakan aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kekurangan yang terjadi pada siklus 1 tindakan ke-1 diperbaiki pada tindakan ke-2. Pada tindakan ke-2 ini guru sudah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan bola soft dalam permainan bolabasket cukup optimal, guru sudah melaksanakan tugasnya sebagai pembimbing dan fasilitator dengan lebih baik dibandingkan dengan tindakan sebelumnya. Pada tindakan ke-2 menunjukkan bahwa aktivitas siswa secara keseluruhan sudah mengalami peningkatan dibanding pada tindakan ke-1. Siswa melaksanakan permainan bola basket, pada saat permainan tersebut aktivitas siswa pada tindakan ini dengan menggunakan bola soft sudah terlaksana dengan baik walaupun masih ada yang merasa tidak peduli apa yang harus dilakukannya.

Siklus II tindakan 1 dilakukan karena masih ada kekurangan pada siklus 1, kekurangan yang terjadi yaitu tentang kurang optimalnya penerapan permainan bola soft dalam permainan bolabasket dan siswa yang masih belum serius untuk melakukan aktivitas yang guru perintahkan. Permainan bolabasket di tingkat sekolah dasar (SD) harus sesuai dengan karakteristik siswa seperti yang dikemukakan oleh Machfud Irsyad (2000:10) bahwa:

“Bagi lingkungan pelajar, mahasiswa atau masyarakat yang memainkan bolabasket hanya bertujuan mencari kegembiraan dan mengagkitkan gerak dalam kegiatan jasmaninya, bahwa bolabasket sumber penggerak aktif jasmani karena merangsang tindak dan gerak kegiatannya beberapa orang untuk bergerak dalam suatu lapangan yang terbatas, yang dilengkapi dengan pembatas waktu dan tata tertib peraturan”.

Artinya dari kutipan diatas ialah bahwa bolabasket dapat dimainkan oleh berbagai tingkat, golongan dan lapisan yang memiliki berbagai derajat tingkat kemampuan , bagi lingkungan yang muda usianya dapat dilakukan dalam kegiatan yang cukup, dan bagi yang mereka yang telah dewasa dapat pula melakukan dengan agresif dan sepenuh tenaga. Bagi mereka yang telah berusaha sedikit lanjut ataupun



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

yang tidak bisa berolahraga, maka bolabasket dapat dimainkan dengan dengan gerak gaya yang sedang-sedang saja.

Guru sudah melakukan tugasnya sebagai fasilitator dan pembimbing dengan lebih baik dibandingkan pada siklus sebelumnya, guru memberikan motivasi kepada semua siswa khususnya siswa yang kurang memperhatikan atau kurang bergerak dalam kegiatan proses pembelajaran. Guru sering memberikan pujian kemudian memberikan motivasi pentingnya kerjasama dalam melakukan aktivitas kelompoknya, perbaikan yang dilakukan oleh peneliti pada siklus II tindakan 1 berpengaruh penting terhadap aktivitas siswa dalam pembelajaran, baik secara kelompok maupun secara keseluruhan. Pada siklus II tindakan 2 terlihat adanya perubahan kearah positif, hal ini membuktikan dengan meningkatnya jumlah waktu aktif belajar siswa yang aktif dalam proses pembelajaran sehingga peneliti merasa puas dengan hasil tersebut dan berhenti melakukan tindakan yang selanjutnya.

Dari hasil data yang telah dianalisis terlihat bahwa pembelajaran permainan bolabasket dengan menggunakan bola soft dapat meningkatkan waktu aktif belajar siswa. Peningkatan jumlah waktu aktif belajar siswa terjadi karena dalam pembelajaran ini siswa melakukan apa yang seharusnya mereka lakukan. Pembelajaran permainan bolabasket dengan menggunakan bola soft ini menjadikan pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa bergerak aktif dalam setiap proses pembelajaran yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Melalui penerapan variasi bentuk tugas gerak yang sistematis dalam pembelajaran permainan bolabasket dengan menggunakan bola soft ternyata telah mampu meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam permainan bolabasket dan meningkatkan waktu aktif belajar siswa, hal ini terlihat dari perubahan sikap dan kemampuan siswa yang semakin baik dalam melakukan rangkaian gerakan pembelajaran bermain bolabasket.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2005), *Manajemen Penelitian*, Penerbit : Rineka Cipta
Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga
- Bahagia, Yoyo. dan Sufyar Mujianto. (2010). *Fasilitas dan Perlengkapan Penjas*.
Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Depdikbud Direktorat Pendidikan Dasar Menengah Departemen Pendidikan
Menengah Umum (1999). *Penelitian Tindakan (Action Reserach)*. Jakarta
- Husdarta, J.S, dan Saputra, Yudha M. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta:
Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-
III
- Irsyada, Machfud. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar
dan Menengah.
- Maksum, A. (2012). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
University Press.
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Peengajaran dalam Pendidikan Jasmani*.
Bandung: CV. Bintang Warli Artika



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

KONTRIBUSI KELINCAHAN KAKI, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA KLUB PERSISAM SAMPULUNGAN KABUPATEN TAKALAR

Zulfikar¹, Mukson²

^{1,2} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeristas Muhadi Setiabudi

¹Email: *fikartakalar@gmail.com*

²Email: *mukson.brebes@gmail.com*

ABSTRAK

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan tiga variabel bebas, yaitu, kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan serta satu variabel terikat yaitu Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Persisam Sampulungan Takalar. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola Klub Persisam Sampulungan Takalar. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang pemain sepakbola Persisam Sampulungan kabupaten Takalar. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran kelincahan kaki menggunakan tes zig zag run, tes kelentukan menggunakan kelentukan tolok samping dan tes keseimbangan menggunakan tes keseimbangan dinamis serta kemampuan menggiring bola menggunakan tes menggiring bola dengan rintangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi ganda menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1) Ada kontribusi signifikan kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Persisam Sampulungan Takalar, diperoleh 64,6%. (2) Ada kontribusi signifikan kelentukan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Persisam Sampulungan kabupaten Takalar, diperoleh 19,0%. (3) Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Klub Persisam Sampulungan kabupaten Takalar, diperoleh 33,0%. 4. Ada Kontribusi signifikan kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Klub Persisam Sampulungan kabupaten Takalar, diperoleh nilai R hitung (R_0) = 0,826 ($P < 0.05$). Dengan nilai kontribusi sebesar 68,1%.

Kata Kunci: kelincahan kaki, kelentukan, keseimbangan dan menggiring bola



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

PENDAHULUAN

Peranan kemampuan fisik dalam menunjang prestasi sepakbola sangat penting, sehingga pemain yang mempunyai kemampuan fisik yang baik tentu akan lebih berpeluang untuk berprestasi. Begitu pentingnya fisik bagi seorang pemain sepakbola, sehingga sebelum terjun ke arena pertandingan harus sudah dalam kondisi fisik dan tingkat fitness yang baik. Keberadaan kondisi fisik yang siap, bertujuan agar dalam suatu pertandingan dapat menghadapi intensitas kerja dan gejala stress yang bakalan dihadapinya dalam suatu pertandingan.

Berawal dari pengamatan tersebut serta adanya keinginan untuk mengembangkan persepakbolaan di galesong utara khususnya di sampulungan pada klub persisam sampulungan agar dapat bersaing dan mencapai prestasi yang di inginkan serta berdasarkan penjelasan di atas mengenai kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan maka dapat di prediksi bahwa ketiga unsur kondisi tersebut dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Inilah yang mendorong peneliti melakukan suatu penelitian untuk membuktikan apakah ada kontribusi atau seberapa besar kontribusi kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub persisam sampulungan kabupaten takalar.

METODE

Metode Pada dasarnya adalah ilmu tentang cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan dan asumsi-asumsi dasar.

Dalam uraian metode penelitian ini, akan dikemukakan tentang hal-hal yang menyangkut; identifikasi variabel dan desain penelitian, defenisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

- a. Variabel bebas:
 - Kelincahan Kaki
 - Kelentukan
 - Keseimbangan
- b. Variabel terikat:
 - keterampilan menggiring bola

2. Desain Penelitian

Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian “Deskriptif” dengan teknik regresi, yaitu mencari kontribusi antara variabel-variabel yang satu dengan variabel lainnya.

Adapun desain penelitian regresi yang digunakan adalah “Model Regresional” .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kelincahan kaki, kelentukan, keseimbangan dan kemampuan menggiring bola, sehingga mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan member makna tentang data setiap variable tersebut secara berturut-turut seperti pada table satu berikut ini.

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif tiap variable

Variabel	N	Sum	Mean	Sdev	Range	Min.	Max.
Kelincahan	40	481.64	12.0410	0.47133	2.15	11.15	13.30
Kelentukan	40	846.50	21.1625	4.54379	16.00	15.00	31.00
Keseimbangan	40	3611.00	90.2750	6.03829	25.00	75.00	100.00
Menggiring Bola	40	409.90	10.2475	1.26513	4.62	8.30	12.92

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain klub sepakbola Persisam Sampulungan takalar. Data tersebut di atas



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berkontribusi antara variabel bebas yang terdiri dari kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap variabel terikat berupa kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-paraketrik.

Pengujian normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain klub sepakbola Persisam Sampulungan takalar, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas tiap variabel.

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Kelincahan	0,800	0,544	0,05	Normal
Kelentukan	0,841	0,479	0,05	Normal
Keseimbangan	0,530	0,941	0,05	Normal
Menggiring Bola	0,705	0,703	0,05	Normal

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

Analisis Inferensial

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik. Untuk pengujian hipotesis



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi data kontribusi kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar.

1. Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Kelincahan (X1)	0,804	0,646	69,237	8,321	0,000
Menggiring Bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{X_1,y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_1,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,804 dengan tingkat probabilitas (0,000) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,646. Hal ini berarti 64,6% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh kelincahan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 69,237 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

8,321 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar sebesar 64,6%.

2. Ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Kelentukan (X2)	0,435	0,190	8,890	2,982	0,005
Menggiring Bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{x_2,y} = 0$$

$$H_1 : R_{x_2,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,435 dengan tingkat probabilitas (0,005) $< \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,190. Hal ini berarti 19,0% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh kelentukan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

adalah 8,890 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas (0,005) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 2,982 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas (0,005) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelentukan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar sebesar 19%.

3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Keseimbangan (X3)	0,575	0,330	18,741	4,329	0,000
Menggiring Bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{X_3,y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_3,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,575 dengan



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha 0,05$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,330. Hal ini berarti 33,0% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 18,741 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 4,329 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar sebesar 33,0%.

4. Ada kontribusi kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang kontribusi antara kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil analisis regresi untuk hipotesis keempat

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Kelincahan (X1), Kelentukan (X2), dan Keseimbangan (X3)	0,826	0,681	25,674	1,479	0,000
Menggiring Bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

$$H_0 : R_{X_{1,2,3},y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_{1,2,3},y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,826 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,681. Hal ini berarti 68,1% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh kelincahan, kelentukan, keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 25,674 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 1,479 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan, kelentukan dan keseimbangan benar-benar berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada klub Persisam Sampulungan Takalar sebesar 68,1%.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan keutuhan gerak dalam cabang olahraga sepakbola yang menghasilkan tujuan dan efisien juga efektif. Secara garis besar bahwa kemampuan untuk merubah posisi dan arah sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga sepakbola dalam hal ini adalah kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Kelentukan merupakan motor agility yang sangat penting disemua cabang olahraga, khususnya pada permainan sepakbola. Dapat dikatakan bahwa semua



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

cabang olahraga termasuk menggiring bola pada permainan sepakbola membutuhkan kelentukan. Oleh karena itu kelentukan menciptakan kualitas yang menunjukkan suatu segmen persendian maupun otot dan sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan ruang gerak persendian secara maksimal.

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan gerakan karena keseimbangan yang baik seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan beberapa ketangkasan juga kecepatan. Sebagaimana halnya yang dikemukakan Harsono (1988:224) bahwa: “keseimbangan berkontribusi dengan dari dan dalam beberapa keterampilan kecepatan juga *agility*”. Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Hal ini mengandung makna bahwa apabila nilai kelentukan togok ke samping tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai kelincahan, keseimbangan dan kelentukan togok ke samping yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang kurang baik pula.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada klub Persisam Sampulungan Takalar.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada klub Persisam Sampulungan Takalar.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada klub Persisam Sampulungan Takalar.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan, kelentuan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada klub Persisam Sampulungan Takalar.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum, 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Baley, James A . 1982. *The Athletis Guide : Increasing Strength, Power And Agility*. West nyack.N.Y : Parker Publishing Company.
- Bompa, 1983. *Theory And Metodology Training*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Haddade , Ilyas . 1983 .*pengantar ilmu coaching* . Ujung Pandang : FPOK IKIP Ujung Pandang .
- Haddade , Ilyas Dan Tola, Ismail .1997. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola* .Ujung Pandang : FPOK IKIP Ujung Pandang
- Halim , Nur Ichsan . 1991. *Tes Pengukuran Dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga* .Ujung Pandang : FPOK IKIP Ujung Pandang
- Harikunto , Suharsimi .1993 . *Prosedur Penelitian*.Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono.1988 .*Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*.Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Johnson , Barry L. & Nelson ,Jack K . 1986. *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education* . New York : Macmillan Publishing Company.
- Kadir , Yusuf . 1987 .*Sepak Bola Indonesia* .Jakarta : PT. Gramedia .
- Moeslim, M , 1997. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.Jakarta : STO Jakarta.
- Muchtar, R. 1992 .*Olahraga Pilihan Sepakbola*..Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti P2TK.
- Rani .Abd.Ajib, 1992.*Materi Dan Evaluasi Mengajar Sepakbola* .Ujung Pandang : FPOK IKIP ujung pandang.
- Sajoto ,Mochammad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Jakarta : Ditjen Dikti P2LPTK Depdikbud .
- Soekarman, R. 1986. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sudjana .1992 . *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi* .Jakarta : Tarsido.
- Sukatamsi .1984 . *Teknik Dasar Permainan Sepakbola* . Solo : Tiga Serangkai .
- Syarifuddin , Aib , Muladi . 1992 .*Atletik* .Jakarta : Ditjen Dikti Depdikbud.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BEROLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH PADA MEMBER *CELEBRITY FITNESS* (2018)

Joen Parningotan Purba¹, Milda Vinna Br. Payung²

^{1,2} Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Quality

¹Email: joenpoerba@gmail.com

²Email: melda.vinna@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan motivasi berolahraga terhadap peningkatan daya tahan *Member Celebrity Fitness*. Di samping itu, penelitian juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi terhadap kedua gaya mengajar tersebut. Gaya mengajar dalam penelitian ini adalah gaya mengajar metode latihan.

Penelitian dilaksanakan di *Celebrity fitness* piazza tahun 2018. Metode penelitian adalah eksperimen dengan rancangan treatment by level 2x2 dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode latihan *circuit training* dengan senam *erobic mix impact* terhadap peningkatan daya tahan; (2) bagi siswa yang memiliki motivasi berolahraga tinggi, pemberian metode latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan senam *aerobic mix impact* (3) bagi *member* yang memiliki motivasi rendah, metode latihan senam *aerobic mix impact* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *circuit training*. dan (4) terdapat interaksi antara metode latihan senam *aerobic mix impact* dengan peningkatan daya tahan tubuh.

Kata Kunci :Pengaruh Metode Latihan, Motivasi berolahraga,dalam Peningkatan daya tahan tubuh

PENDAHULUAN

Masyarakat di era modern sering mengalami tekanan psikis yang sering berpengaruh bagi kehidupannya. Keadaan serta tuntutan di tempat mereka melakukan aktivitas seperti kantor, sekolah, kampus bahkan rumah sering memberikan ketegangan dan tekanan. Masalah mengenai target dan tuntutan hidup, persaingan dalam dunia kerja, keamanan, kenyamanan serta kebutuhan hidup mereka memberikan tekanan yang mempengaruhi psikis mereka. Keadaan ini juga makin bertambah buruk jika masyarakat modern yang penuh dengan aktivitas kerja dan ditunjang dengan peralatan yang serba canggih yang menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik mereka melakukan pola makan yang tidak teratur dan mengkonsumsi gizi yang kurang seimbang.

Selama ini masyarakat justru memperparah pola hidup dan perilaku modern mereka dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Mereka kurang menyadari



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

akan pola makan yang baik dan sehat. Selama ini masyarakat hanya mengetahui apa yang sering mereka dengar yaitu tentang empat sehat lima sempurna saja. Sementara mereka tidak mengetahui komposisi untuk memenuhi tentang empat sehat lima sempurna tersebut. Banyaknya makanan-makanan cepat saji juga memperparah pola makan pada masyarakat modern. Dengan waktu kerja dan aktivitas yang padat masyarakat cenderung lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Sehingga terjadi ketidakseimbangan antara apa yang mereka konsumsi dan apa yang mereka keluarkan. Dalam hal ini timbul penyakit seperti *obessitas*, kanker, dan penyakit-penyakit lainnya yang berdampak buruk bagi kesehatan bahkan bisa menyebabkan kematian.

Menjaga kesehatan dengan melakukan pola hidup sehat sangatlah penting, karena dengan aktivitas yang padat manusia dituntut mampu memiliki akan ketahanan tubuh yang baik. Hal tersebut bisa kita dapat dengan beberapa faktor seperti : (1) berolahraga, (2) istirahat yang cukup dan (3) menjaga pola makan yang baik. Berolahraga adalah salah satu faktor penting untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Karena berolahraga bukan hanya untuk pencapaian prestasi melainkan hal yang paling utama didapat dengan berolahraga adalah kesehatan. Hakikat olahraga adalah proses aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Olahraga sebagai media pencapaian kebugaran jasmani tentu saja dalam pelaksanaannya hal-hal mengenai olahraga itu sendiri, porsi dalam berolahraga, serta perubahan fungsi organ tubuh sebagai akibat dari aktivitas olahraga tersebut. Banyak manfaat yang didapat dengan olahraga secara teratur, diantaranya : (1) memperluas pergerakan persendian, (2) kekuatan dan daya tahan meningkat, (3) mengaktifkan produksi sel darah merah dalam sumsum tulang belakang, dan masih banyak lagi manfaat yang didapat dengan berolahraga secara teratur.

Deskripsi Konseptual

Seseorang dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaannya tersebut. Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan *VO2 Max*, yakni banyaknya oksigen maksimum yang dapat dikonsumsi dalam satuan $MI/kg\ BB/ Menit$. Daya tahan adalah faktor yang sangat penting dalam kesehatan, bagaimana dengan memiliki daya tahan tubuh yang terjaga individu bisa melakukan aktivitas-aktivitas kerja dengan sangat baik. Semua individu perlu memiliki daya tahan yang baik untuk menunjang aktivitas kerja mereka termasuk *membercelebrity fitness*. Berdasarkan hasil observasi yang saya temukan selama



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

memberikan pelatihan pada program IMT (Indeks Massa Tubuh) pada *membercelebrity fitness* masih banyak terlihat para anggota yang tidak memiliki ketahanan tubuh yang baik. Data ini diperoleh berdasarkan survey peneliti tentang daya tahan tubuh para *membercelebrity fitness* khususnya para wanita. Banyak hal yang mempengaruhi salah satunya dengan aktivitas kerja yang padat dan minimnya aktivitas gerak kurang mempunyai banyak waktu dan motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga. Ditambah lagi dengan pola hidup sehat yang belum disadari oleh tiap *member* tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebuah program pelatihan akan membuahkan hasil yang baik bila disusun berdasarkan atas pengembangan kemampuan fisiologis khusus yang dibutuhkan dalam penampilan suatu cabang olahraga dengan takaran yang tepat. Dalam pengertian sehari-hari, takaran berarti ukuran isi atau alat untuk mengukur.

Sebelum menentukan takaran pelatihan, terlebih dahulu harus dilakukan tes (*pretest*). Tujuannya agar dapat diketahui secara tepat kemampuan awal dari calon atlet. Berdasarkan data kemampuan awal inilah takaran pelatihan ditentukan. Dengan demikian takaran awal yang diberikan dapat tepat mengacu pada kemampuan sebenarnya dari calon atlet bersangkutan. “Secara umum takaran suatu pelatihan mengandung tiga unsur pokok yaitu intensitas, volume, dan densitas.

Circuit Training

Isi dari latihan sirkuit latihannya bisa berupa naik turun tangga, lari ke samping belakang, melempar bola, memukulkan raket, melompat lompat, mengangkat beban, dan sebagainya. Setiap bentuk latihan harus dipilih sesuai dengan otot-otot atau unsur apa saja yang kita ingin kembangkan. Dalam satu sirkuit biasanya terdiri dari beberapa post/unit latihan (tidak terlalu banyak atau sedikit).

Senam Aerobic Mix Impact

Senam aerobik membutuhkan gerakan gerakan seperti menendang, melompat, berbaris, naik tangga dan menggerakkan *twist* adalah contoh-contoh berbagai macam gerakan yang berbeda dimana kaki anda menjejak lantai dalam cara yang berbeda. Senam aerobik ini dibagi menjadi 3 model latihan senam aerobik, antara lain: (1) Senam Aerobik *Low impact*, (2) Senam Aerobik *Mix Impact*, (3) Senam Aerobik *High Impact*.

Senam aerobik *mix impact* sangat cocok dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, menurunkan berat badan dan mengurangi lemak pada tubuh. Karena pembebanan yang



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

dilakukan pada senam aerobik *mix impact* sangat cocok dengan kriteria-kriteria latihan tersebut.

Metode Latihan Circuit Training

Metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item (macam) latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Setelah selesai pada satu item latihan segera pindah pada item yang lain tanpa waktu *recovery* dan *interval*, demikian seterusnya sampai seluruh item latihan selesai dilakukan, sehingga disebut telah melakukan satu sirkuit. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Istilah *circuit training* dalam bahasa Indonesia adalah latihan sirkuit. Latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dalam satu putaran dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. Pada setiap pos itu atlet melakukan tugas, dalam latihan sirkuit dapat diberikan variasi latihan.

Metode Latihan Senam Aerobic Mix Impact

Senam aerobik *mix impact* adalah latihan gabungan dari *high impact* dan *low impact*. Yaitu pada gerakan-gerakan dimana tumit mengangkat tetapi jari kaki tetap berada dilantai. Sistematika dalam penyajian senam aerobik *mix impact*. Dalam latihan inti satu terdiri dari tiga macam yaitu : (1) *Pre aerobik*, pada fase awal inti satu, durasi latihan kurang lebih 5 menit dengan intensitas cukup. Tujuannya adalah meningkatkan intensitas kerja tubuh, (2) *Peak aerobik*, kemudian latihan dilanjutkan dengan intensitas yang lebih berat berlangsung kurang lebih selama 15 menit. Durasi disesuaikan dengan kemampuan fisik para peserta. Tujuannya adalah memaksimalkan intensitas kerja tubuh, kondisi yang lebih tinggi dari kondisi awal tubuh, (3) *Post aerobik*, setelah berkerja maka pada tahapan ini intensitas diturunkan perlahan-lahan, durasinya selesai dengan durasi kurang lebih selama 5 menit. Tujuannya adalah menurunkan intensitas kerja tubuh secara bertahap hingga mencapai kondisi awal tubuh.

Motivasi Latihan

Secara umum, istilah motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang dimaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi. Motivasi berasal dari kata bahasa Latin "*movere*" yang artinya bergerak. Sebelum mengacu pada pengertian motivasi, terlebih dahulu kita menelaah pengidentifikasian kata motif dan motivasi. Motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- (1) Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode latihan *circuit training* dan senam *aerobic mix impact* terhadap peningkatan daya tahan tubuh pada *member celebrity fitness*,
- (2) Terdapat interaksi antara metode latihan *circuit training* dan senam *aerobic mix impact* terhadap peningkatan daya tahan tubuh pada *member celebrity fitness*,
- (3) Bagi *member* yang memiliki motivasi berolahraga tinggi, pemberian metode latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan senam *aerobic mix impact* terhadap peningkatan daya tahan tubuh pada *member celebrity fitness*,
- (4) Bagi *member* yang memiliki motivasi berolahraga rendah, pemberian metode latihan senam *aerobic mix impact* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *circuit training*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne L. Rothstein L., *Research Desain & Satisfictics for Physical Education*, New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1985
- Arie Sutopo & Alma Permana Lestari, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar Edisi 2/2001*, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2001.
- Brian J. Sharkey, *Kebugaran dan Kesehatan*, Jakarta: PT. RajagrafindoPersada, 2003.
- Dede Kusmana, FAAC, Olahraga *Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung*, Jakarta : FKUI, 1997
- Djaali, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007
- Fahmy Fachrezzy, *Materi penataran Instruktur Aerobik*, Jakarta: 2005
- Frank M. Verducci, *Measurement Concept In Physical Education*, London: The C.V. Masby. Company, 1980
- Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti PPLTK, 1998
- , *Ilmu Coaching*, Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat, 1986.
- , *Prinsip – Prinsip Pelatihan*, Bandung; 1993
- Johansyah Lubis, M.Pd, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013
- Jujun S. Suriyasantri, *Pendekatan Sistim, Konsep & Strategi Implementasi*, Jakarta: PPS, 1996
- Lynne Brick. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Terjemahan Anna Agustina, Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada, 2001



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW

Jufrianis

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email: jufrianis@universitaspahlawan.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari kekuatan otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama dengan keterampilan *smash kedeng*. Penelitian ini dilakukan pada atlet PPLPD Sepaktakraw Riau. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan korelasional. Sampel terdiri dari 30 orang. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba terhadap instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang akan diuji valid dan reliabel. Teknik analisis data adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji linearitas. Instrumen penelitian untuk mengukur power otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, kelentukan tungkai menggunakan *front split*, keseimbangan menggunakan tes Modified Bass Test Dynamic Balance, dan *smash kedeng* dengan 3 kali kesempatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang positif antara power otot tungkai dengan *smash kedeng* atas koefisien $r_{x_1y} = 0,386$ dan memberikan pengaruh sebesar 14%. (2) terdapat hubungan yang positif antara kelentukan tungkai dengan *smash kedeng* atas koefisien korelasi $r_{x_2y} = 0,419$ dan memberikan pengaruh sebesar 17%. (3) terdapat hubungan yang positif antara keseimbangan dengan *smash kedeng* atas koefisien korelasi $r_{x_3y} = 0,677$ dan memberikan pengaruh sebesar 45% (4) terdapat hubungan yang positif antara power otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan *smash kedeng* $R_{x_{123}y} = 0,832$ memberikan pengaruh sebesar 69%

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai, Keseimbangan dan Keterampilan *Smash Kedeng*.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu cara untuk mendapatkan kehidupan yang sehat. Terdapat berbagai macam olahraga, salah satunya olahraga permainan. Seperti yang kita ketahui banyak olahraga permainan, salah satunya sepak takraw. Sepak takraw sebagai suatu permainan yang didominasi kaki yang memainkan bola takraw diatas lapangan seluas lapangan bulu tangkis dan dipertandingkan antara dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing 3 (tiga)



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

orang,(Achmad Sofyan Hanif, 2015:11). Di tengahnya dibatasi oleh jaring, dalam permainan sama seperti permainan sepak bola, yang digunakan kaki dan semua anggota badan kecuali tangan. Tujuan dari permainan sepak takraw adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh dilapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat kesalahan atau pelanggaran,(Iyakrus, 2010:1).

Salah satu teknik dasar yang yang harus dikuasai dalam permainan sepak takraw adalah *smash*. *Smash* dalam permainan sepak takraw sangat dominan sekali untuk menghasilkan angka. Ada beberapa macam *smash* dalam permainan sepak takraw, antara lain : *smash* gulung (salto), *smash* kedeng, *smash* gunting, *smash* telapak kaki. Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai *smash* kedeng.

Smash adalah suatu gerakan yang dinamis dan kompleks untuk memperoleh angka dalam permainan sepak takraw. Sama halnya dalam melakukan *smash* kedeng agar dapat melompat dan menghasilkan sepakan yang keras dan akurat harus memiliki *power* tungkai yang kuat.

Smash kedeng dilakukan dengan gerakan, yakni saat awalan, harus dilakukan cepat dengan cara melangkah atau lari kecil menuju arah datangnya bola yang akan disepak. Saat tolakan, dimulai dengan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak ke bawah, kemudian tolakan kaki tumpu ke atas bagian dalam secara eksplosif dengan bantuan kedua lengan. Saat badan diatas, setelah melakukan tolakan dengan tumpuan salah satu kaki secara eksplosif. Luruskan tungkai serta putarkan badan kearah dalam, kemudian lakukan *smash* dengan punggung kaki bagian luar dibantu dengan putaran pinggul dan punggung,(Iyakrus, 2010:27).

Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam melakukan *smash* kedeng pada sepak takraw karena kelentukan pada tungkai di kendalikan oleh keluwesan gerakan tungkai. Dalam melakukan *smash* kedeng, keseimbangan juga sangat diperlukan pada saat akan melakukan lompatan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *power* otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan sangat berperan penting untuk memperluas jangkauan tungkai terhadap bola sehingga hasil sepakan akurat dan tepat. Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis mengambil judul “*Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Tungkai dan keseimbangan dengan Kemampuan Smash Kedeng pada Permainan Sepak Takraw pada Atlet PPLPD Sepaktakraw Provinsi Riau*”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan penelitian non eksperimen yang peneliti gunakan adalah semua anggota kelompok



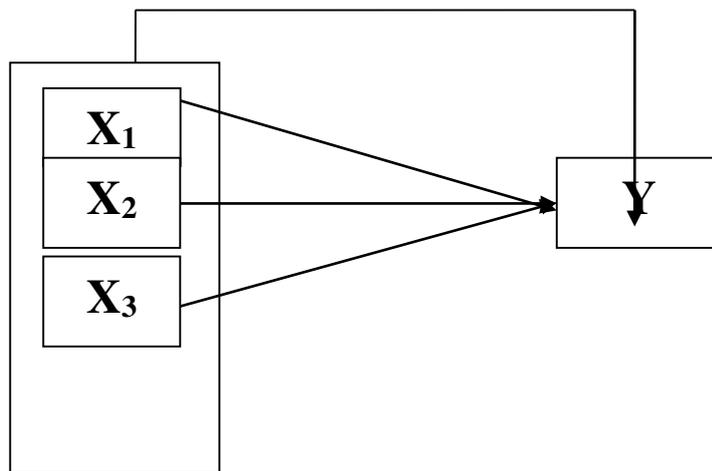
PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

yang dipilih diukur mengenai semua variabel yang diteliti, kemudian sama – sama dicari koefisien korelasinya. Oleh karena itu, riset komparasi sebab-akibat mencari perbedaan sedangkan riset korelasi mencari hubungan, (Suharsimi Arikunto, 2006:134. Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain korelasional (*Correlational Design*). Adapun desain yang dimaksud terlihat pada gambar berikut ini.



Keterangan :

X_1 : Kekuatan Otot Tungkai

X_2 : Kelentukan Tungkai

X_3 : Keseimbangan

Maka pengujian hanya dilakukan satu kali pada masing-masing variabel yang terdiri dari variabel bebas (X_1), (X_2) dan (X_3), yaitu kekuatan otot tungkai dengan instrumen tes Vertical Jump (Ismaryati, 2011:61), kelentukan tungkai dengan instrumen tes *Front Splits* (Ismaryati, 2011:105), dan keseimbangan dengan instrumen tes Modified Bass Test Dynamic Balance, (Widiastuti, (2011:146), serta variabel terikat (Y), yaitu kemampuan smash kedeng pada permainan sepak takraw instrumen Lapangan Sepak Takraw untuk Tes Smash (sofyan hanif, 2016:223).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan untuk mengisi data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif presentase, dimana hasil dari penelitian ini dihitung dalam jumlah persen pemain yang termasuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari masing – masing rangkaian tes didapat data sebagai berikut :



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

1. Hubungan Antara Power Otot Tungkai (X1) dengan Smash Kedeng (Y)

Berdasarkan hasil korelasi sederhana diperoleh nilai korelasi 0.386 pada $p \leq 0,05$, sehingga H_0a ditolak dan H_1a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara power otot tungkai dengan smash kedeng sebesar $(r) 0,035$ adalah signifikan. Nilai korelasi (r) bertanda positif, dengan demikian korelasi antara variabel X1 terhadap Y adalah memiliki arah hubungan positif, berarti semakin tinggi power otot tungkai semakin baik pula kemampuan smash kedeng. Selain itu, korelasi ini berada di rentang 0,20-0,399 yang berarti memiliki hubungan yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang rendah positif dan signifikan antara power otot tungkai. Sedangkan hasil koefisien determinasi pada perhitungan regresi sederhana adalah $r^2 = (0,386)^2 = 0,14$ atau 14%. Uji regresi ini juga disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Ini berarti bahwa 14% varians yang menyebabkan terjadinya keberhasilan pada smash kedeng dapat dipengaruhi atau ditentukan oleh power otot tungkai.

2. Hubungan Antara Kelentukan Tungkai (X2) dengan Smash Kedeng (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan atau derajat hubungan antara kelentukan tungkai dengan smash kedeng diperoleh nilai korelasi $r_{x_2y} = 0.419$ dengan sig $\alpha = 0.021$.

Berdasarkan hasil korelasi sederhana diperoleh nilai korelasi 0.419 pada $p \leq 0,05$, sehingga H_0b ditolak dan H_1b diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara kelentukan tungkai dengan smash kedeng sebesar $(r) 0,419$ adalah signifikan. Nilai korelasi (r) bertanda positif, dengan demikian korelasi antara variabel X2 terhadap Y adalah memiliki arah hubungan positif, berarti semakin kuat lentuk tungkai semakin baik pula smash kedeng. Selain itu, korelasi ini berada di rentang 0,40-0,599 yang berarti memiliki hubungan yang tergolong agak rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang agak rendah positif dan signifikan antara kelentukan tungkai dengan smash kedeng.

Sedangkan hasil koefisien determinasi pada perhitungan regresi sederhana adalah $r^2 = (0,419)^2 = 0,17$ atau 17%. Uji regresi ini juga disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Ini berarti bahwa 17% varians yang menyebabkan terjadinya keberhasilan pada smash kedeng dapat dipengaruhi atau ditentukan oleh kelentukan tungkai.

3. Hubungan Antara Keseimbangan (X3) dengan Ssmh Kedeng (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan atau derajat hubungan antara keseimbangan dengan smash kedeng diperoleh nilai korelasi $r_{x_3y} = 0.677$ dengan sig $\alpha = 0.010$. Uji signifikansi korelasi ini disajikan dalam bentuk tabel berikut:



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Berdasarkan hasil korelasi sederhana diperoleh nilai korelasi 0.677 pada $p \leq 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara keseimbangan dengan smash kedeng sebesar (r) 0,677 adalah signifikan. Nilai korelasi (r) bertanda positif, dengan demikian korelasi antara variabel X3 terhadap Y adalah memiliki arah hubungan positif, berarti semakin tinggi tingkat keseimbangan semakin baik pula smash kedeng. Selain itu, korelasi ini berada di rentang 0,60-0,799 yang berarti memiliki hubungan yang tergolong cukup. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang rendah positif dan signifikan antara keseimbangan dengan smash kedeng.

Sedangkan hasil koefisien determinasi pada perhitungan regresi sederhana adalah $r^2 = (0,677)^2 = 0,45$ atau 45%.

Ini berarti bahwa 45% varians yang menyebabkan terjadinya keberhasilan pada smash kedeng dapat dipengaruhi atau ditentukan oleh keseimbangan.

Informasi yang tertera pada tabel diatas disimpulkan bahwa peringkat kekuatan hubungan masing masing variabel bebas dengan variabel terkait menunjukkan bahwa variabel keseimbangan (X3) dengan $r_{x_2y} = 0.677$ menempati peringkat pertama, dan variabel kelentukan tungkai (X2) dengan $r_{x_1y} = 0.419$ menempati peringkat kedua dan variabel power otot tungkai (X3) dengan $r_{x_1y} = 0,386$ menempati peringkat ketiga dalam hubungan dengan kemampuan smash kedeng.

4. Hubungan Antara Power Otot Tungkai (X1), Kelentukan Tungkai (X2), dan Keseimbangan (X3) dengan Smash Kedeng (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan atau derajat hubungan antara keseimbangan dengan smash kedeng diperoleh nilai korelasi $r_{x_1x_2x_3y} = 0.832$ dengan sig $\alpha = 0.00$.

Berdasarkan hasil regresi berganda diperoleh nilai korelasi 0.832 pada $p \leq 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara power otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan smash kedeng sebesar (r) 0,832 adalah signifikan. Nilai korelasi (r) bertanda positif, dengan demikian korelasi antara variabel X1, X2, dan X3 terhadap Y adalah memiliki arah hubungan positif, berarti semakin kuat otot tungkai, semakin lentuk tungkai dan semakin tinggi tingkat keseimbangan maka semakin baik pula kemampuan smash kedeng. Selain itu, korelasi ini berada di rentang 0,80-1,000 yang berarti memiliki hubungan yang tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sedang positif dan signifikan antara power otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan smash kedeng.

Sedangkan hasil koefisien determinasi pada perhitungan regresi sederhana adalah $r^2 = (0,832)^2 = 0,69$ atau 69%.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Ini berarti bahwa 69% varians yang menyebabkan terjadinya keberhasilan pada smash kedeng dapat dipengaruhi atau ditentukan oleh power otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ternyata semua hipotesis yang di ajukan secara signifikansi dapat diterima. kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *smash* kedeng diperoleh nilai r_{x1y} koefisien korelasi sebesar **0.386**, kelentukan tungkai dengan kemampuan smash kedeng dan di peroleh nilai korelasi r_{x2y} sebesar **0.419**, keseimbangan dengan kemampuan smash kedeng di peroleh nilai korelasi r_{x3y} sebesar **0.667**, power otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan secara bersama sama dengan keterampilan *smash* kedeng yang di tunjukkan oleh hasil analisis korelasi berganda $r_{x1x2x3y}$ sebesar **0.832**.

Maka kesimpulannya adalah Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai korelasi power otot tungkai, kelentukan tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan smash kedeng, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara ketiga variabel bebas terhadap variabel terikat serta terdapat hubungan yang positif antara variabel bebas secara bersama sama terhadap variabel terikat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Bompa, Tudor O. *Peridization, Teori and Methodologi Of Training*. Newyork: Human kinetics Rewards, 2009.
- Carr, Gerry. *Sport Mechanics For Coaches*. Amerika: Human Kinetics, 2010
- Cholil, Hasanuddin dan Nurhasan. *Modul Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI, 2007.
- Dawes, Jay and Roozen, Mark. *Developing Agility and Quickness*. Champaign: Human Kinetics, 2011.
- Irianto, Djoko Peluk. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Jasmani dan Kesehatan*. Yoyakarta: Andi Offset, 2004.
- Ismaryati. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press), 2011.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com.com, HP : 081374518524, 085719189640

Nurhasan. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK UPI, 2007.

Ratamess, Nicholas. *Acsm'c Foundation Of Strength Training and Conditioning*. American: Collegen Of Sport Medicine, 2012.

Sofyan Hanif, Achmad. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015.

Sofyan Hanif, Achmad dan Syam, Asry. *Sepak Takraw Pantai*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2015.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011

Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung, 2011.

Tangkudung, James. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.

Tangkudung, James dan Puspitorini, Wahyuningtyas. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.

Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya, 2011.

Zalfendi. *Permainan Sepak Takraw*. Padang: Sukabina Press 2009.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

PERCAYAAN DIRI ATLET HOKI STKIP PASUNDAN

Yudi Hidayat

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pasundan

Email: *hidayatyudi.zyss69@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri atlet Hoki STKIP Pasundan Cimahi dalam menghadapi suatu pertandingan. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa aktif yang mengikuti UKM Hoki di STKIP Pasundan sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan alat ukur yang digunakan berupa angket tentang percaya diri. Analisis data yang digunakan adalah dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat kepercayaan diri atlet Hoki STKIP Pasundan berada pada kategori tinggi 50%. Apabila ditinjau dari indikator keyakinan diri umumnya berada pada kategori tinggi 55%, pada indikator berpikir positif berada pada kategori sedang 40%, dan pada kategori memanfaatkan kelebihan berada pada kategori tinggi 50%. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam program latihannya, karena masih ada beberapa atlet yang tingkat percaya dirinya berada dalam kategori rendah. Sehingga diharapkan ada upaya untuk lebih mengoptimalkan kepercayaan diri atlet agar dapat bermain dengan maksimal pada pertandingan selanjutnya.

Kata Kunci: Percaya Diri, Atlet, Hoki

PENDAHULUAN

Permainan hoki merupakan salah satu permainan beregu yang dapat dimainkan baik di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, dimana permainannya menggunakan bola dan pemukul (*stick*). Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan menggunakan pemukul. Suparno (2013:12) mengatakan bahwa hoki merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat (*stick*) dan bola, skates, shin pads, sarung tangan, celana Hoki, *sticks*, *body protector*, dan *Helmets*. Olahraga Hoki dapat dimainkan dalam ruangan (*indoor*) dan lapangan terbuka (*out field*). Tujuan utama permainan Hoki adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin melalui penerapan teknik dan penerapan strategi permainan.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

Keberhasilan permainan tentunya tergantung dari kerjasama tim, karena permainan ini dilakukan secara berkelompok atau beregu. Hoki juga merupakan olahraga yang tidak hanya memerlukan kondisi fisik yang baik, tetapi juga tingkat kreatifitas teknik dan mental yang baik. Hal ini disebabkan kompleksitas teknik gerakan pada olahraga hoki yang tinggi, atlet harus bisa memainkan bola dengan baik menggunakan *stick* yang dipegang oleh tangannya.

Ini tentunya mengharuskan para pemain hoki memiliki tingkat kebugaran fisik, keterampilan teknik dan keadaan mental yang prima. Komponen-komponen tersebut dapat mempengaruhi kualitas seorang pemain di lapangan. Salah satunya aspek mental, yang kiranya pada saat menjelang pertandingan, aspek mental inilah yang sangat dominan dalam mempengaruhi penampilan seorang atlet. Dan salah satu aspek mental yang ada dalam diri setiap atlet adalah rasa percaya diri.

Percaya diri (*Self Convidence*) adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam melakukan tugas. Iswidharmanjaya (2010:13) mengemukakan bahwa “Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Selanjutnya T Hakim (2011:6) mengatakan “Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya”. Kemudian Thantaway (2009:87) menjelaskan bahwa “Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan. T H Sin (2017) mengatakan “Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik”.

Percaya diri dalam diri atlet haruslah terus diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kualitas permainan dirinya. Orang yang kurang percaya diri cenderung tidak akan mengeluarkan kemampuan maksimalnya, karena cenderung menutup dirinya. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung akan memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa dia mampu untuk melakukan tugasnya sesuai dengan kemampuan dan kelebihan yang dia miliki, sehingga berpotensi untuk mengeluarkan kemampuannya secara maksimal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dimana tujuannya adalah untuk mengetahui gambaran tentang tingkat rasa percaya diri atlet dalam menghadapi suatu



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

pertandingan. Alat ukur yang digunakan adalah berupa angket tentang percaya diri, yang dibagi dalam tiga indikator, yaitu (1) Keyakinan Diri, (2) Bersikap Positif, (3) Memanfaatkan Kelebihan. (T H Sin, 2017).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya semua populasi dijadikan sampel. Maka dari itu didapat jumlah sampel sebanyak 20 orang yang merupakan semua mahasiswa yang mengikuti UKM Hoki STKIP Pasundan Cimahi. Analisis data yang digunakan adalah berupa persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan cara menyebarkan angket tentang percaya diri kepada atlet Hoki STKIP Pasundan, maka didapat data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Percaya Diri Atlet Hoki Secara Umum

Interval	F	Kategori	%
≥ 193	2	Sangat Tinggi	10
181 – 192	10	Tinggi	50
169 – 180	7	Sedang	35
157 – 168	1	Rendah	5
< 157	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat percaya diri atlet Hoki STKIP Pasundan Cimahi yang berada pada kategori sangat tinggi ada 2 orang atau 10%, pada kategori tinggi ada 10 orang atau 50%, pada kategori sedang ada 7 orang atau 35%, dan pada kategori rendah ada 1 orang atau 5%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat percaya diri atlet Hoki secara umum berada pada kategori tinggi.

Sedangkan apabila ditinjau dari masing-masing indikatornya, yaitu dari indikator (1) Keyakinan Diri, (2) Berpikir Positif, dan (3) Memanfaatkan Kelebihan, maka hasilnya tingkat percaya diri atlet adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Percaya Diri Atlet Hoki Pada Indikator Keyakinan Diri

Interval	F	Kategori	%
≥ 61	1	Sangat Tinggi	5
57 – 60	11	Tinggi	55
54 – 56	7	Sedang	35
50 – 53	1	Rendah	5
< 50	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat percaya diri atlet Hoki STKIP Pasundan Cimahi pada indikator keyakinan diri yang berada pada kategori sangat tinggi ada 1 orang atau 5%, pada kategori tinggi ada 11 orang atau 55%, pada kategori sedang ada 7 orang atau 35%, dan pada kategori rendah ada 1 orang atau 5%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat percaya diri atlet Hoki pada indikator keyakinan diri secara umum berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Percaya Diri Atlet Hoki Pada Indikator Berpikir Positif

Interval	F	Kategori	%
≥ 61	3	Sangat Tinggi	15
57 – 60	6	Tinggi	30
54 – 56	8	Sedang	40
50 – 53	3	Rendah	15
< 50	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat percaya diri atlet Hoki STKIP Pasundan Cimahi pada indikator berpikir positif yang berada pada kategori sangat tinggi ada 3 orang atau 15%, pada kategori tinggi ada 6 orang atau 30%, pada kategori sedang ada 8 orang atau 40%, dan pada kategori rendah ada 3 orang atau 15%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat percaya diri atlet Hoki pada indikator berpikir positif secara umum berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Percaya Diri Atlet Hoki Pada Indikator Memanfaatkan Kelebihan

Interval	F	Kategori	%
≥ 61	3	Sangat Tinggi	15
57 – 60	10	Tinggi	50
54 – 56	6	Sedang	30
50 – 53	1	Rendah	5
< 50	0	Sangat Rendah	0
Jumlah	20		100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat percaya diri atlet Hoki STKIP Pasundan Cimahi pada indikator memanfaatkan kelebihan yang berada pada kategori sangat tinggi ada 3 orang atau 15%, pada kategori tinggi ada 10 orang atau 50%, pada kategori sedang ada 6 orang atau 30%, dan pada kategori rendah ada 1 orang atau 5%, sedangkan pada kategori sangat rendah tidak ada atau 0%. Dengan begitu, dapat diketahui mayoritas tingkat percaya diri atlet Hoki pada indikator memanfaatkan kelebihan secara umum berada pada kategori tinggi.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Spirit Energy For Asian Games 2018

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta 13320

Email : semnasolahragappsunj@gmail.com, HP : 081374518524, 085719189640

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri atlet hoki STKIP Pasundan Cimahi secara umum berada pada kategori tinggi, tetapi masih ada yang pada kategori rendah. Ini dapat dijadikan landasan bagi para pelatih untuk lebih mengoptimalkan rasa percaya diri atlet, terutama yang masih rendah dan sedang. Sedangkan apabila ditinjau dari setiap indikator, dua indikator yaitu keyakinan diri dan memanfaatkan kelebihan berada pada kategori tinggi, sedangkan pada indikator berpikir positif berada pada kategori sedang. Tentunya hal ini dapat dijadikan bahan evaluasi juga, agar atlet lebih ditekankan latihan percaya diri untuk lebih berpikir positif, sehingga diharapkan nantinya, kualitas permainan akan semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, T. (2011). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Iswidharmanjdaya. (2010). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sin, H T. (2017). *Tingkat Percaya Diri Atlet Sepakbola Dalam Menghadapi Pertandingan*. Jurnal Fokus Konseling, Vol. 3 (2), 2017.
- Suparno, (2013). "Pengaruh UKM Hoki Terhadap Kerjasama Mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi". Cimahi: Skripsi tidak diterbitkan.
- Thantaway. (2009). *Kamus Isilah Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Kanisius.