

Jurnal

PENJASKESREK

Volume 5, Nomor 1, April 2018



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Bina Bangsa Getsempena



Jurnal

PENJASKESREK

Jurnal Penjaskesrek
Volume 5, Nomor 1, Januari – Juni 2018

Pelindung

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
Lili Kasmini, M.Si.

Penasehat

Ketua LP2M
STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
Intan Kemala Sari, M.Pd.

Penanggungjawab/Ketua Penyunting

Ketua Prodi Penjaskesrek
Zikrur Rahmat, M.Pd

Sekretaris Penyunting

Sekretaris Prodi Penjaskesrek
Tuti Sarwita, M.Pd

Penyunting/Mitra Bestari

Dadi Dartija (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Usman Nasution (Universitas Negeri Medan)
Indra Kasih (Universitas Negeri Medan)
Eka Fitri Novita Sari (Universitas Negeri Jakarta)
Nyak Amir (Universitas Syiah Kuala)
Ahadin (Universitas Syiah Kuala)
Zikrur Rahmat (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Irwandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Gio Mohamad Johan (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Yusrawati JR Simatupang (STKIP Bina Bangsa Getsempena)

Desain Sampul

Eka Novendra

Web Designer

Achyar Munandar

Alamat Redaksi

Kampus STKIP Bina Bangsa Getsempena
Jalan Inspeksi Proyek Krueng Aceh, Rukoh, Kecamatan Darussalam
Surel: penjaskesrek@stkipgetsempena.ac.id
Laman: ejournal.stkipgetsempena.ac.id/penjaskesrek

Pengantar Penyunting

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal Penjaskesrek, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 5, Nomor 1, Januari – Juni 2018 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak *Roll* Depan Melalui Alat Bantu pada Siswa Kelas VII SMP IBA Palembang, merupakan hasil penelitian Farizal Imansyah (Universitas PGRI Palembang).
2. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena, merupakan hasil penelitian Didi Yudha Pranata (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
3. Model Latihan Teknik Lempar Tangkap Cabang Olahraga *Softball* pada Pemula, merupakan hasil penelitian Oktariyana dan Wan Ahmad Rizki Muharrami (Universitas Nahdlatul Ulama Lampung).
4. Peningkatan Keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, merupakan hasil penelitian Ilham Arvan Junaidi (Universitas PGRI Palembang).
5. Analisa Minat dan Bakat Mahasiswa Penjaskesrek Tahun 2017, merupakan hasil penelitian Tuti Sarwita (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
6. Pengembangan Bahan Ajar Permainan Bola Basket untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama, merupakan hasil penelitian Munzir (STKIP Bina Bangsa Getsempena), Nyak Amir, dan Hajidin (Universitas Syiah Kuala Banda Aceh).
7. Hubungan Antara *Powerotot* Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan *Mawashi Geri* pada *Kohaidojo* Wadokai Ilir Barat 1 Kota Palembang, merupakan hasil penelitian Jujur Gunawan Manullang (Universitas PGRI Palembang).
8. Evaluasi Manajemen Pengelolaan Pelatihan Klub Olahraga Atletik Binaan Dispora Provinsi Aceh, merupakan hasil penelitian Zikrur Rahmat dan Irfandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh)

Akhirnya penyunting berharap semoga jurnal edisi kali ini dapat menjadi warna tersendiri bagi bahan literature bacaan bagi kita semua yang peduli terhadap dunia pendidikan.

Banda Aceh, April 2018

Ketua Penyunting

Daftar Isi

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Farizal Imansyah Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak <i>Roll</i> Depan Melalui Alat Bantu pada Siswa Kelas VII SMP IBA Palembang	1
Didi Yudha Pranata Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena	10
Oktariyana dan Wan Ahmad Rizki Muharrami Model Latihan Teknik Lempar Tangkap Cabang Olahraga <i>Softball</i> pada Pemula	22
Ilham Arvan Junaidi Peningkatan Keterampilan <i>Chest Pass</i> Bola Basket Melalui Metode <i>Peer</i> <i>Teaching</i> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga	37
Tuti Sarwita Analisi Minat dan Bakat Mahasiswa Penjaskesrek Tahun 2017	45
Munzir, Nyak Amir, dan Hajidin Pengembangan Bahan Ajar Permainan Bola Basket untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama	56
Jujur Gunawan Manullang Hubungan Antara <i>Powerotot</i> Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i> pada Kohaidojo Wadokai Ilir Barat 1 Kota Palembang	77
Zikrur Rahmat dan Irfandi Evaluasi Manajemen Pengelolaan Pelatihan Klub Olahraga Atletik Binaan Dispora Provinsi Aceh	87

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK ROLL DEPAN MELALUI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS VII SMP IBA PALEMBANG

Farizal Imansyah¹

¹Universitas PGRI Palembang
e-mail: Farizalpklo@gmail.com

Abstrak

Sarana dan prasarana untuk pelaksanaan cabang olahraga senam lantai di SMP IBA Palembang kurang dapat dimanfaatkan secara maksimal. Hal ini dikarenakan adanya rasa takut dan tidak percaya diri dalam melakukan gerakan *roll* depan. Sehubungan hal ini, peneliti menggunakan alat bantu bantal sebagai media yang akan digunakan saat siswa melakukan gerakan *roll* depan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak *roll* depan pada siswa kelas VII SMP IBA Palembang tahun pelajaran 2017-2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VII dengan jumlah 40 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan persentase. Berdasarkan hasil, maka dapat dinyatakan bahwa penguasaan teknik dasar *roll* depan melalui alat bantu bantal berhasil pada siklus II, yaitu persentase rata-rata teknik *roll* depan dengan indikator teknik awalan sebesar 80,8% tergolong baik, teknik gerak *roll* sebesar 73,3% tergolong cukup, dan teknik pendaratan sebesar 69,2% dikategorikan cukup. Oleh karena itu, disarankan kepada guru hendaknya dapat menggunakan alat bantu bantal sebagai salah satu media pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar gerak *roll* depan pada cabang olahraga senam lantai.

Kata Kunci: gerak *roll* depan, senam lantai, alat bantu bantal

Abstract

Facilities and infrastructure for the implementation of gymnastics gymnastics floor in SMP IBA Palembang less can be utilized optimally. This is because of the fear and not confident in doing the roll front movement. In this regard, researchers use a pillow tool as a medium that will be used when students do the roll front movement. The purpose of this research is to know the improvement of the ability of roll front motion in grade VII students of SMP IBA Palembang for the academic year 2017-2018. The method used in this research is Classroom Action Research method (PTK). The subjects of this study are students of class VII with a total of 40 people. Data collection was done by observation technique. The data obtained were analyzed by percentage. Based on the results, it can be stated that the mastery of the basic roll front technique through the pillow tool succeeded in cycle II, that is the average percentage of front roll technique with the leading technique indicator of 80.8% is good, the motion roll technique is 73.3% enough, and the landing technique of 69.2% is categorized sufficiently. Therefore, it is suggested that teachers should be able to use the pillow tool as one of the learning media used to improve the basic rolling motion technique on the gymnastics gymnastics floor.

Keywords: front roll motion, floor gymnastics, pillow aids

PENDAHULUAN

Pengembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta dari masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga adalah mereka melakukan olahraga untuk rekreasi, pendidikan, penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit, dan prestasi.

Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, kegiatan olahraga disekolah berfungsi sebagai alat pendidikan, karena itu adalah angka atau nilai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai nilai yang menentukan bagi siswa untuk dapat naik tingkat atau lulus ketingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diberikan disekolah-sekolah sampai ke perguruan tinggi atau universitas.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan Senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin cabang olahraga permainan yang sangat menarik. Selain dilihat dari bentuk gerakan, cabang olahraga ini juga terlihat sangat indah dan atraktif, Adisuyanto (2009 : 1). Salah satu dari jenis senam lantai yaitu Guling ke depan (*forward rolls*).

Gerakan Guling depan dilakukan dengan posisi jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan

anda pada matras. Sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah agar badan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirlah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas (Traetta, 2008:11).

Pada cabang olahraga senam lantai khususnya guling ke depan latihan kekuatan adalah faktor utama, terutama latihan kekuatan otot lengan. "kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal" (Ismaryati, 2008:111). Diantara bentuk latihan yang dapat dikembangkan untuk kekuatan otot lengan adalah latihan *pull up* Latihan ini mudah dikerjakan dan sederhana dan dilakukan secara teratur dan terus menerus.

Alasan peneliti memilih senam lantai khususnya gerakan guling ke depan (*forward roll*) ialah dikarenakan sekolah tersebut memiliki kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang sangat mendukung, setelah penulis mengadakan observasi serta informasi dari guru bidang studi pendidikan olahraga, penulis mengetahui sekaligus mengamati bahwa sebagian besar siswa-siswa SMP IBA Palembang, Sebab yang sangat mendasar yaitu sebagian besar hal ini disebabkan karena adanya rasa takut, melakukan gerakan ragu-ragu, tidak percaya diri. Agar senam lantai yang akan diajarkan kepada siswa dapat dilakukan dengan mudah, sebagai guru harus memiliki strategi untuk melaksanakan gerakan *roll* depan tersebut dengan cara yang sangat sederhana sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa diantaranya gerakan kaki, tangan, tekukan punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Penelitian ini menggunakan alat bantu bantal sebagai alat media yang

akan digunakan saat siswa melakukan gerakan *roll* depan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak *roll* depan pada siswa kelas VII SMP IBA Palembang tahun pelajaran 2017-2018. Untuk mengembangkan keterampilan baru dan memotivasi siswa untuk tidak takut dalam melakukan gerakan *roll* depan, sedangkan tujuan dari penelitian tindakan kelas adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktek pembelajaran secara berkesinambungan bagi guru dan melibatkan pengajar serta peserta didik.

KAJIAN TEORI

Teknik Dasar Senam Lantai

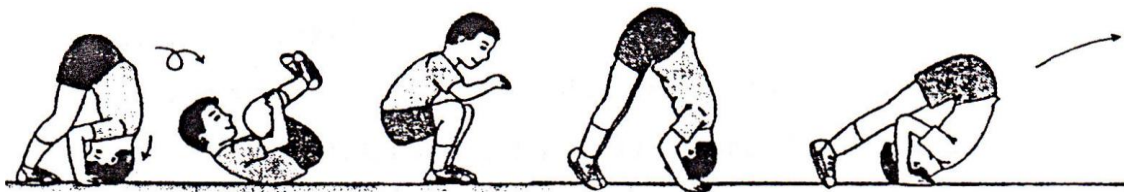
1. Guling ke Depan (*Forward Roll*)

Roll depan suatu gerakan yang terdapat dalam gerakan senam lantai dilakukan dalam upaya seorang berguling guling membulatkan badan ke depan atas bagian belakang badan tekuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Mempunyai kelenturan badan, ketangkasan gerakan, kekuatan, keseimbangan tangan, badan dan kaki saling membantu berkesinambungan

untuk mendapatkan suatu irama gerakan yang didapat, akhirnya dapat dilihat keindahan dalam gerakan gerakan yang dilakukan dan dapat juga dilakukan ke belakang. Traetta (2008:2).

Adapun gerakan gerakan *roll* depan adalah sebagai berikut:

- 1) Persiapan *roll* depan: Berdiri siap senam. merunduk disertai meletakkan ke dua tangan, kaki dalam posisi meregang, tangan terbuka selebar bahu. tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan. siku terkunci. lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus. pandangan ke depan bawah.
- 2) Pelaksanaan *roll* depan: Saat merunduk ke dua tangan dorong ke depan, kaki sedikit mendorong badan ke depan. berat badan dialihkan ke depan. kepala masuk diantara dua tangan meletakkan belakang kepala ke matras. badan yang condong ke depan di jatuhkan ke depan, saat bergilir badan bulat ke dua lutut di rapatkan ke dada juga kepala.



Gambar 1. Pelaksanaan *Roll* Depan
(Sumber, Traetta, 2008:12)

- 3) Sikap Akhir
Anak mengguling ke depan

dengan sikap akhir jongkok kedua tangan lurus kedepan lalu berdiri.



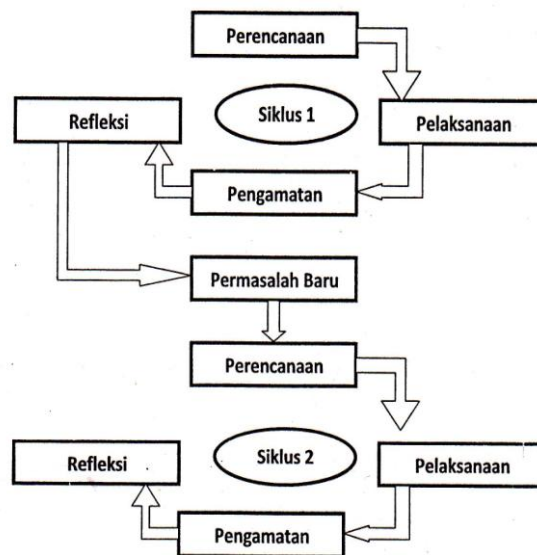
Gambar 2. Sikap Akhir Roll Depan
(Sumber, Traetta, 2008:12)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau sering disebut *action research*. Dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan secara signifikan terhadap hasil yang akan dicapai. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *Reflection* (refleksi) disetiap siklusnya. (Arikunto, 2006:124).

Penelitian dilaksanakan di SMP IBA Palembang kelas VII Pada Semester II Tahun Pelajaran 2017-2018. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". (Arikunto, 2006:108). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP IBA Palembang sebanyak 40 orang. Siswa di kelas VII B mempunyai antusiasme belajar mendasar yaitu sebagian besar hal ini disebabkan karena adanya rasa takut, melakukan gerakan ragu-ragu dan tidak percaya diri.

Adapun alur penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber : Suharsimi, 2008 :16)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII semester genap di SMP IBA Palembang tahun pelajaran 2017/2018

yang berjumlah 40 siswa terdiri dari 15 siswa putra dan 25 siswa putri. Pengamatan dilakukan sebanyak 3 kali, yaitu pengamatan sebelum pelaksanaan

siklus I, pelaksanaan siklus I, dan pelaksanaan pada siklus II. Pelaksanaan pertemuan ke-1 pada siklus 1, adapun kegiatan pendahuluan adalah memberikan motivasi kepada siswa pentingnya

menguasai teknik dasar roll depan melalui melalui alat bantu.

Data hasil pengamatan teknik dasar *roll* depan sebelum pelaksanaan siklus I dapat disusun kembali dalam tabel berikut.

Tabel 1. Data Hasil Pengamatan Teknik Dasar *Roll* Depan Pra Siklus I

No	Indikator Deskriptor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	Teknik awalan			
	Posisi siap	17	42,5	Sangat Rendah
	Posisi kaki	16	40,0	Sangat Rendah
	Posisi tangan	15	37,5	Sangat Rendah
	Rata-rata	16	40,0	Sangat Rendah
2.	Teknik geral roll			
	Posisi kepala	13	32,5	Sangat Rendah
	Posisi berguling	15	37,5	Sangat Rendah
	Posisi badan	12	30,0	Sangat Rendah
	Rata-rata	13,3	33,3	Sangat Rendah
3.	Teknik Pendaratan			
	Posisi tolakan guling	15	37,5	Sangat Rendah
	Posisi jatuhnya badan saat berguling.	14	35,0	Sangat Rendah
	Posisi mendarat dengan duduk siap	13	32,5	Sangat Rendah
	Rata-rata	14	35,0	Sangat Rendah

Sebagai implikasi dari kekurangan yang dilakukan siswa terdapat pada pra siklus I yaitu :

a) Indikator : teknik awalan

Posisi siap, posisi kaki, dan posisi tangan siswa dalam melakukan roll depan dengan rata-rata 40% tergolong sangat rendah.

b) Indikator: teknik gerak *roll*

Posisi kepala, posisi berguling, dan posisi badan dengan rata-rata 33,3% tergolong sangat rendah.

c) Indikator: teknik pendaratan

Posisi tolakan guling, posisi jatuhnya badan saat berguling, dan posisi mendarat dengan duduk siap mencapai rata-rata 35,0% dikategorikan sangat rendah.

Maka hal tersebut menjadi bahan perbaikan untuk merancang rencana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar *roll* depan melalui alat bantu bantal yang akan dilakukan pada siklus I.

Data hasil pengamatan teknik dasar *roll* depan selama pelaksanaan siklus I dapat disusun kembali dalam tabel berikut.

Tabel 2. Data Hasil Pengamatan Teknik Dasar *Roll* Depan Pada Siklus I

No	Indikator Deskriptor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	Teknik awalan			

	Posisi siap	29	72,5	Cukup
	Posisi kaki	22	55,0	Rendah
	Posisi tangan	23	57,5	Rendah
	Rata-rata	24	60,0	Cukup
2.	Teknik geral roll			
	Posisi kepala	25	62,5	Cukup
	Posisi berguling	24	60,0	Cukup
	Posisi badan	23	57,5	Rendah
	Rata-rata	24	60,0	Cukup
3.	Teknik Pendaratan			
	Posisi tolakan guling	24	60,0	Cukup
	Posisi jatuhnya badan saat berguling.	21	52,5	Sangat Rendah
	Posisi mendarat dengan duduk siap	23	57,5	Rendah
	Rata-rata	22,3	56,7	Rendah

Sedangkan ketuntasan penguasaan teknik dasar pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Ketuntasan Penguasaan Teknik Dasar Roll Depan Pada Siklus I

Nilai	Kategori	Keterangan	Frekuensi	Persentase
> 8.00	Sangat tinggi	Tuntas	2	5
7.50 - 7.99	Tinggi	Tuntas	16	40
7.00 - 7.49	Sedang	Tuntas	0	0
6.00 - 6.99	Rendah	Belum tuntas	22	55

(Sumber: Aqib, dkk, 2011:269)

Tabel di atas, menyatakan bahwa ketuntasan penguasaan teknik dasar roll depan pada siklus I sebesar 45%.

Sebagai implikasi dari kekurangan yang dilakukan siswa terdapat pada siklus I yaitu :

a) Indikator : teknik awalan

Posisi siap siswa tergolong cukup, posisi kaki siswa tergolong rendah, dan posisi tangan siswa dalam melakukan roll depan tergolong rendah. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 60,0% tergolong cukup.

b) Indikator: teknik gerak roll

Posisi kepala siswa tergolong cukup, posisi berguling tergolong cukup, dan posisi badan tergolong rendah. Sedangkan

persentase rata-rata sebesar 60% tergolong cukup.

c) Indikator: teknik pendaratan

Posisi tolakan guling tergolong cukup, posisi jatuhnya badan saat berguling tergolong sangat rendah, dan posisi mendarat dengan duduk siap mencapai tergolong rendah. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 56,7% dikategorikan rendah.

Maka hal tersebut menjadi bahan perbaikan untuk merancang rencana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar roll depan melalui alat bantu bantal yang akan dilakukan pada siklus II.

Data hasil pengamatan teknik dasar roll depan selama pelaksanaan siklus II

dapat disusun kembali dalam tabel berikut.

Tabel 4. Data Hasil Pengamatan Teknik Dasar Roll Depan Pada Siklus II

No	Indikator Deskriptor	Jumlah	Persentase	Kategori
1.	Teknik awalan			
	Posisi siap	37	92,5	Sangat Baik
	Posisi kaki	31	77,5	Baik
	Posisi tangan	29	72,5	Cukup
	Rata-rata	32,3	80,8	Baik
2.	Teknik geral roll			
	Posisi kepala	31	77,5	Baik
	Posisi berguling	29	72,5	Cukup
	Posisi badan	28	70,0	Cukup
	Rata-rata	29,3	73,3	Cukup
3.	Teknik Pendaratan			
	Posisi tolakan guling	30	75,0	Cukup
	Posisi jatuhnya badan saat berguling.	25	62,5	Cukup
	Posisi mendarat dengan duduk siap	28	70,0	Cukup
	Rata-rata	27,7	69,2	Cukup

Sedangkan ketuntasan penguasaan teknik dasar pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Ketuntasan Penguasaan Teknik Dasar Roll Depan Pada Siklus II

Nilai	Kategori	Keterangan	Frekuensi	Persentase
> 8.00	Sangat tinggi	Tuntas	23	57,5
7.50 - 7.99	Tinggi	Tuntas	15	37,5
7.00 - 7.49	Sedang	Tuntas	0	0
6.00 - 6.99	Rendah	Belum tuntas	2	5

(Sumber: Aqib, dkk, 2011:269)

Tabel di atas, menyatakan bahwa ketuntasan penguasaan teknik dasar roll depan pada siklus I sebesar 95%.

Sebagai implikasi dari kekurangan yang dilakukan siswa terdapat pada siklus II yaitu :

a) Indikator : teknik awalan

Posisi siap tergolong sangat baik, posisi kaki tergolong baik, dan posisi tangan siswa dalam melakukan roll depan

tergolong cukup. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 80,8% tergolong baik.

b) Indikator: teknik gerak roll

Posisi kepala tergolong baik, posisi berguling tergolong cukup, dan posisi badan tergolong cukup. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 73,3% tergolong cukup.

c) Indikator: teknik pendaratan

Posisi tolakan guling tergolong cukup, posisi jatuhnya badan saat

berguling tergolong cukup, dan posisi mendarat dengan duduk siap tergolong cukup. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 69,2% dikategorikan cukup.

Berdasarkan tingkat persentase rata-rata masing indikator, terlihat bahwa tingkat penguasaan siswa pada kategori sangat baik, baik dan cukup. Dengan demikian, pelaksanaan siklus II dinyatakan berhasil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang telah diuraikan, maka dapat dinyatakan bahwa penguasaan teknik dasar *roll* depan sebelum dan setelah pelaksanaan siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup berarti, hal ini dapat dilihat dari persentase rata-rata teknik awalan sebesar 40,0% tergolong sangat rendah, pada siklus I sebesar 60% tergolong cukup, sedangkan pada siklus II sebesar 80,8% tergolong baik. Rata-rata indikator teknik gerak *roll* sebelum pelaksanaan siklus I sebesar 33,3% tergolong sangat rendah, pada siklus I sebesar 60% tergolong cukup, dan pada siklus II sebesar 73,3% tergolong cukup. Rata-rata indikator teknik pendaratan sebelum pra siklus I sebesar 35% dikategorikan sangat rendah, pada siklus I sebesar 56,7% dikategorikan rendah, dan pada siklus II sebesar 69,2% dikategorikan cukup. Ketuntasan penguasaan teknik dasar *roll* depan pada siklus I sebesar 45%, sedangkan pada siklus I sebesar 95%. Adanya peningkatan masing-masing indikator teknik dasar *roll* depan dikarenakan pada saat siswa melakukan gerakan *roll* depan dengan menggunakan media bantal, siswa merasa tidak takut akan cedera yang dialaminya. Dengan demikian, pelaksanaan alat bantu bantal pada siklus II dinyatakan berhasil.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan yang dihasilkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Persentase rata-rata teknik dasar *roll* depan sebelum pelaksanaan siklus I dengan indikator teknik awalan sebesar 40,0% tergolong sangat rendah, teknik gerak *roll* sebesar 33,3% tergolong sangat rendah, dan teknik pendaratan sebesar 35% dikategorikan sangat rendah.
- 2) Persentase rata-rata teknik dasar *roll* depan setelah pelaksanaan siklus I dengan indikator teknik awalan sebesar 60% tergolong cukup, teknik gerak *roll* sebesar 60% tergolong cukup, dan teknik pendaratan sebesar 56,7% dikategorikan rendah, serta dengan ketuntasan 45%.
- 3) Persentase rata-rata teknik dasar *roll* depan setelah pelaksanaan siklus II dengan indikator teknik awalan sebesar 80,8% tergolong baik, teknik gerak *roll* sebesar 73,3% tergolong cukup, dan teknik pendaratan sebesar 69,2% dikategorikan cukup, serta dengan ketuntasan 95%.

Saran

Sehubungan dengan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru dan pelatih hendaknya dapat menggunakan alat bantu bantal sebagai salah satu media pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar gerak *roll* depan pada cabang olahraga senam lantai.
- 2) Bagi siswa hendaknya dapat belajar teknik gerak *roll* depan melalui alat bantu bantal sehingga dapat meningkatkan kemampuannya.

3) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis agar dapat ditindak lanjuti dengan mengadakan latihan

lainnya sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Berprestasi dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aqib, Zainal, dkk. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SMP, SMA, SMK*. Bandung: Yrama Widya
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Press.
- Mary dan John Traetta. 2008. *Dasar-dasar Senam*. Bandung: Angkasa.

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PENJASKESREK STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA

Didi Yudha Pranata¹

¹STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: didiyudha2@gmail.com

Abstrak

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek STKIP BBG. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini 20 mahasiswa penjaskesrek. Instrument yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu tes TKJI. Berdasarkan hasil penelitian di peroleh tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester III rombel B STKIP BBG yaitu kategori baik terdapat 6 mahasiswa (30%), dan untuk kategori sedang terdapat 11 mahasiswa (55%), untuk kategori kurang terdapat 2 mahasiswa (10%), serta untuk kategori kurang sekali terdapat 1 mahasiswa (5%). Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester III STKIP BBG masih dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa belum sadar betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gizi makanan yang dimakan setiap harinya, istirahat yang teratur, olahraga yang teratur dan rutin.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, mahasiswa penjaskesrek

Abstract

The purpose of physical fitness ability is to help the students in order to ease them in completing their daily activities and can save their energy in enjoying the quality time. The aim of this research is to know the level of student's physical fitness of Penjaskesrek at STKIP BBG. The descriptive of quantitative methodology was applied in this research with took 20 students as the sample. While the instrument of this research is TKJI (The Physical Fitness Test of Indonesia). Based on the research finding, it was found that 6 (30%) students in good level, 11 (55%) students in average level and only 2 (10%) students who were in low level of physical fitness. In summary, the level of physical fitness of Penjaskesrek students at STKIP BBG for the third Semester is in average category, because some of the students did not realize about the advantage of healthy life.

Kyword: physical fitness, penjaskesrek student's

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga (Wahjoedi, 2001: 58-59). *Physical fitness* menurut Irianto (2004:2) ialah kemampuan seseorang melakukan

kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Irianto (2004:2-3) menambahkan bahwa kesegaran dibagi menjadi 3 kelompok yaitu:

- 1) Kesegaran *statis*, keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

- 2) Kesegaran *dinamis*, kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat.
- 3) Kesegaran *motoris*, kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang memerlukan keterampilan khusus, contoh: seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, pemain bola voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash.

Secara umum Utomo (2008:60) menyatakan bahwa kesegaran adalah kesegaran fisik yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan kerja sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya. Sehingga segar disebutkan sebagai keadaan dimana seseorang benar-benar siap melakukan kerja secara optimal tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan.

Demi menjaga tingkat kesegaran jasmani warganya, pemerintahpun sudah mengambil peran untuk hal tersebut salah satunya yaitu dengan memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani yang sekarang lebih di kenal dengan mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan) pada setiap jenjang pendidikan yaitu SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi. Namun pada jenjang perguruan tinggi berbeda dengan jenjang SD, SMP dan SMA yang memasukan PJOK sebagai salah satu mata pelajaran. Pada perguruan tinggi, pemerintah sudah mendesainnya dalam bentuk Fakultas ataupun program studi yaitu Fakultas Ilmu keolahragaan dan Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

serta ada beberapa lagi prodi yang terkait dengan olahraga.

Seperti halnya Prodi Penjaskesrek STKIP BBG, Prodi penjaskesrek STKIP BBG memiliki dua jenis mata kuliah yaitu mata kuliah teori dan praktek. Kegiatan mata kuliah teori pada umumnya dilakukan di dalam ruang kelas sedangkan mata kuliah praktek di laksanakan di luar ruangan dan jika di rata-ratakan setiap semester mahasiswa harus mengambil mata kuliah praktek sebanyak 8 SKS dan prodi penjaskesrek STKIP BBG juga memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) di bidang olahraga, setiap mahasiswa wajib mengikuti kegiatan tersebut. Adapun cabang olahraga yang tergabung dalam UKM olahraga tersebut yaitu atletik, sepakbola, futsal, bolavoli, karate, pencak silat, senam SKJ, Tarung Derajat, Muathay, Petanque, Bulutangkis, tenis meja, dan takraw.

Dengan kata lain prodi penjaskesrek STKIP BBG telah memfasilitasi mahasiswanya dalam hal olahraga, baik di dalam jam perkuliahan ataupun diluar jam perkuliahan, hal ini berarti setiap semester mahasiswa penjaskesrek melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani (irianto, 2004: 7-9) yaitu dari asupan makanan, waktu istirahat dan olahraga. Dan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani (Roji, 2004:97) yaitu sebagai berikut; 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun. 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai. 3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan. 4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang kesegaran jasmani mahasiswa penjas kesrek STKIP BBG tahun ajaran 2017/2018. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu : 1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjas kesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018? 2) Faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjas kesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018? Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu 1) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjas kesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018. 2) Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani mahasiswa

penjas kesrek STKIP BBG Tahun Ajaran 2017/2018.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey tes, sebab menurut Arikunto (2002:90) bahwa survey adalah merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan atau status, fenomena (gejala) dan menemukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standart yang sudah ditentukan. Instrument dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu sebagai berikut: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, lancet tegak dan lari 1200 meter (Amir,2010:87-95).

Norma tes yang di pakai dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani untuk Putra

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
s.d - 7,2"	19- keatas	41-keatas	73-keatas	s.d-3'14"	5
7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11,1" sdt	0-4	0-9	38 dst	6'34" dst	1

(sumber: Amir, 2010:95)

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani untuk Putri

Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
s.d - 8,4"	41" keatas	28 keatas	50 keatas	s.d 3'52"	5
8,5"-9,8"	22"-40"	20-28	39-49	3'53"-4'56"	4
9,9"-11,4"	10"-21"	10-19	31-38	4'57"-5'58"	3
11,5"-13,4"	3"-9"	3-9	23-30	5'59"-7'23"	2
13,5" sdt	0"-2"	0-2	22 dst	7'24" dst	1

(sumber: Amir, 2010:96)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 3, standar

norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

(sumber: Amir, 2010:97)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes kesegaran jasmani yang sudah dilakukan oleh mahasiswa

Penjaskesrek semester 3 STKIP BBG adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 7,2"	Baik Sekali	5	4	25
7,3"-8,3"	Baik	4	5	31,25
8,4"-9,6"	Sedang	3	5	31,25
9,7"-11,0"	Kurang	2	1	6,25
11,1" sdt	Kurang Sekali	1	1	6,26

Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 Meter Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d - 8,4"	Baik Sekali	5	0	0
8,5"-9,8"	Baik	4	1	25
9,9"-11,4"	Sedang	3	2	50
11,5"-13,4"	Kurang	2	1	25
13,5" sdt	Kurang Sekali	1	0	0

Data keseluruhan untuk tes lari 60 meter yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Lari 60 Meter Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	4	20
Baik	4	6	30
Sedang	3	7	35
Kurang	2	2	10
Kurang Sekali	1	1	5

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5

berjumlah 4 orang (20%), nilai 4 berjumlah 6 orang (30%), nilai 3 berjumlah 7 orang

(35%), nilai 2 berjumlah 2 orang (10%), dan nilai 1 berjumlah 1 orang (5%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

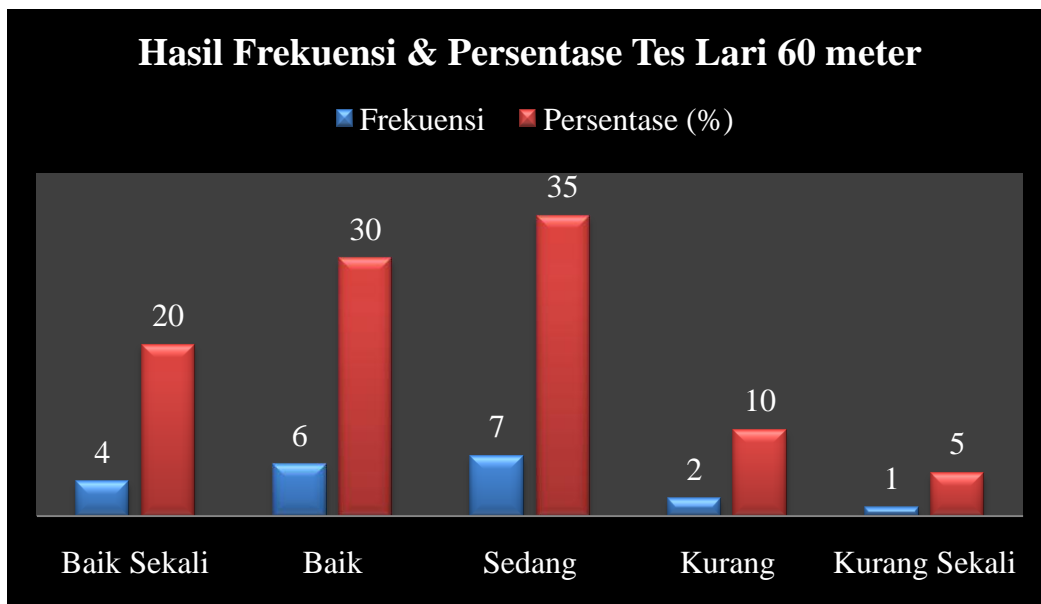


Diagram 1. Hasil Tes Lari 60 Meter

Tabel 7. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19-keatas	Baik Sekali	5	2	12,5
14-18	Baik	4	7	43,75
9-13	Sedang	3	5	31,25
5-8	Kurang	2	2	12,5
0-4	Kurang Sekali	1	0	0

Tabel 8. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41" keatas	Baik Sekali	5	0	0
22"-40"	Baik	4	1	25
10"-21"	Sedang	3	0	0
3"-9"	Kurang	2	1	25
0"-2"	Kurang Sekali	1	2	50

Data keseluruhan untuk tes gantung angkat tubuh yaitu sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	2	10
Baik	4	8	40
Sedang	3	5	25

Kurang	2	3	15
Kurang Sekali	1	2	10

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 2 orang (10%), nilai 4 berjumlah 8 orang (40%), nilai 3 berjumlah 5 orang

(25%), nilai 2 berjumlah 3 orang (15%), dan nilai 1 berjumlah 2 orang (10%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

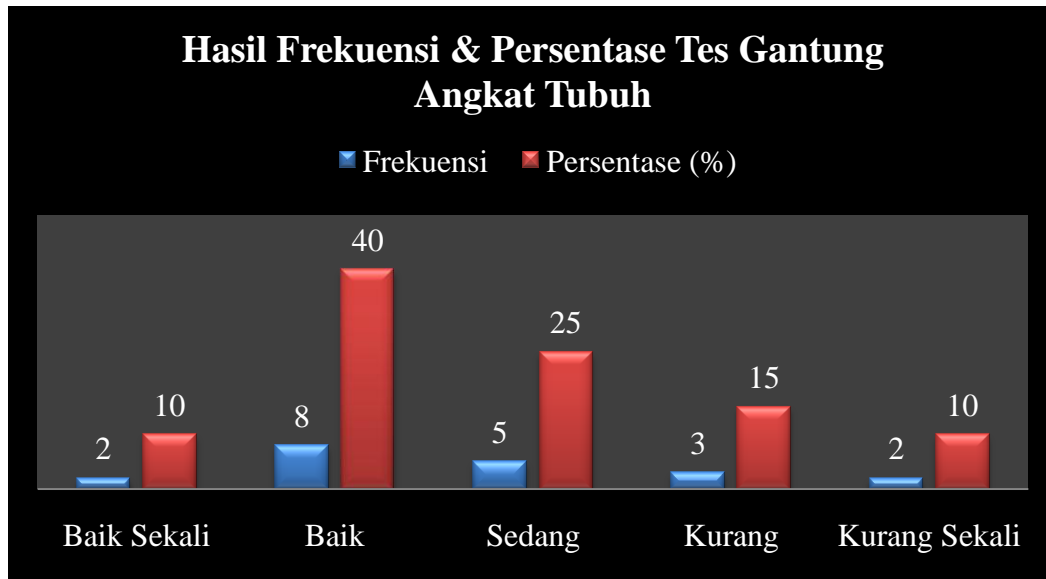


Diagram 2 Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Tabel 10. Hasil Tes Baring Duduk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41-keatas	Baik Sekali	5	8	50
30-40	Baik	4	7	43,75
21-29	Sedang	3	0	0
10-20	Kurang	2	1	6,25
0-9	Kurang Sekali	1	0	0

Tabel 11. Hasil Tes Baring Duduk Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
28 keatas	Baik Sekali	5	3	75
20-28	Baik	4	1	25
10-19	Sedang	3	0	0
3-9	Kurang	2	0	0
0-2	Kurang Sekali	1	0	0

Data keseluruhan untuk tes baring duduk yaitu sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Tes Baring Duduk Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	11	55
Baik	4	8	40
Sedang	3	0	0
Kurang	2	1	5
Kurang Sekali	1	0	0

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 11 orang (55%), nilai 4 berjumlah 8 orang (40%), nilai 3 berjumlah

0 orang (0%), nilai 2 berjumlah 1 orang (5%), dan nilai 1 berjumlah 0 orang (0%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

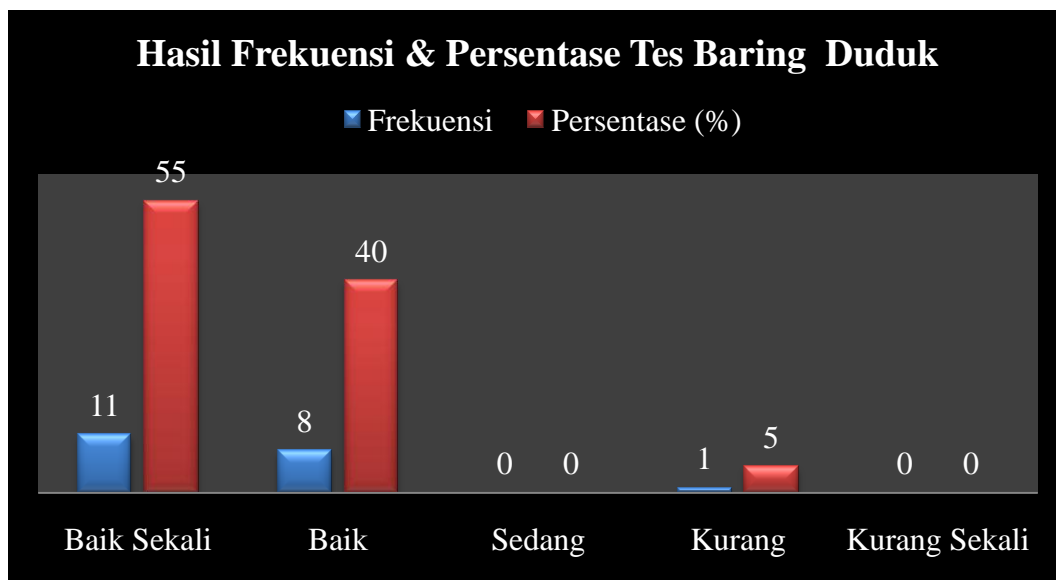


Diagram 3 Hasil Tes Baring Duduk

Tabel 13. Hasil Tes Loncat Tegak Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73-keatas	Baik Sekali	5	0	0
60-72	Baik	4	3	18,75
50-59	Sedang	3	9	56,25
39-49	Kurang	2	4	25
38 dst	Kurang Sekali	1	0	0

Tabel 14. Hasil Tes Loncat Tegak Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
50 keatas	Baik Sekali	5	0	0

39-49	Baik	4	1	25
31-38	Sedang	3	1	25
23-30	Kurang	2	1	25
22 dst	Kurang Sekali	1	1	25

Data keseluruhan untuk tes baring duduk yaitu sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Tes Loncat Tegak Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	4	20
Sedang	3	10	50
Kurang	2	5	25
Kurang Sekali	1	1	5

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 4 orang (20%), nilai 3 berjumlah 10 orang

(50%), nilai 2 berjumlah 5 orang (25%), dan nilai 1 berjumlah 1 orang (5%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

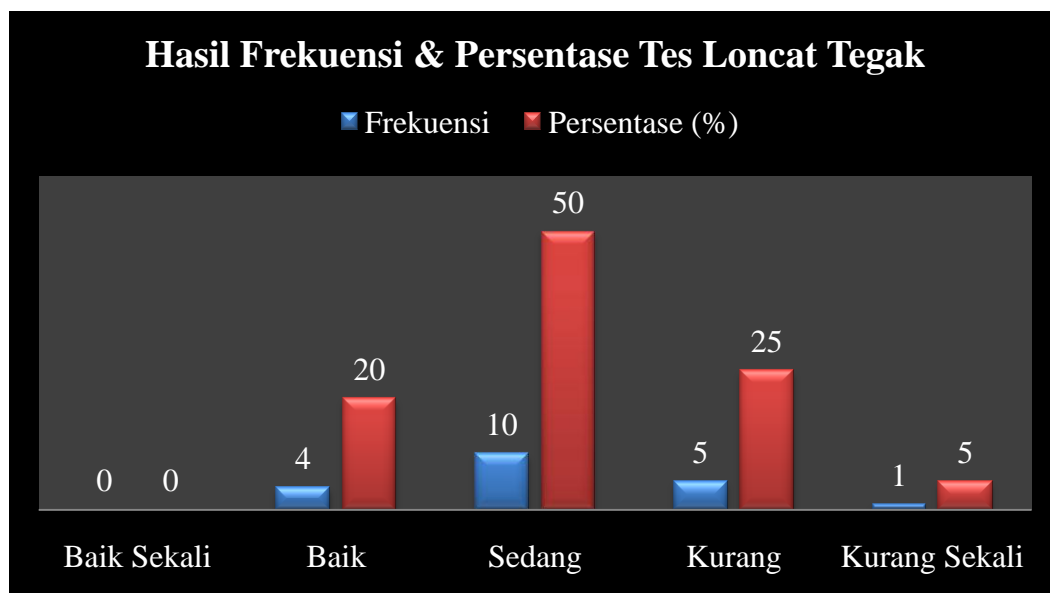


Diagram 4 Hasil Tes Loncat Tegak

Tabel 15. Hasil Tes Lari 1200 Meter Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d-3'14"	Baik Sekali	5	0	0
3'15"-4'25"	Baik	4	1	6,25
4'26"-5'12"	Sedang	3	5	31,25

5'13" -6'33"	Kurang	2	9	56,25
6'34" dst	Kurang Sekali	1	1	6,25

Tabel 16. Hasil Tes Lari 1200 Meter Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
50 keatas	Baik Sekali	5	0	0
39-49	Baik	4	0	0
31-38	Sedang	3	0	0
23-30	Kurang	2	1	25
22 dst	Kurang Sekali	1	3	75

Data keseluruhan untuk tes baring duduk yaitu sebagai berikut:

Tabel 17. Hasil Tes Lari 1200 Meter Keseluruhan

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	1	5
Sedang	3	5	25
Kurang	2	10	50
Kurang Sekali	1	4	20

Maka jika dilihat dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 mahasiswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 orang (0%), nilai 4 berjumlah 1 orang (5%), nilai 3 berjumlah 5 orang

(25%), nilai 2 berjumlah 10 orang (50%), dan nilai 1 berjumlah 4 orang (20%).

Berdasarkan data di atas maka dapat dibuat gambaran diagram batang, yaitu sebagai berikut:

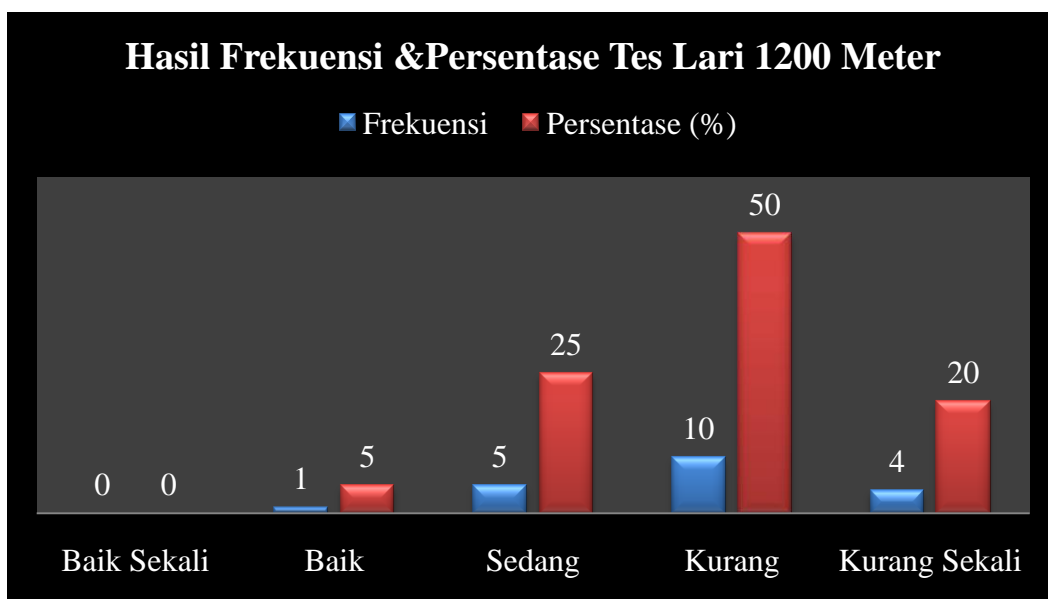


Diagram 5 Hasil Tes Lari 1200 Meter

Tabel 18. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Keseluruhan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0
2	18 - 21	Baik	6	30
3	14 - 17	Sedang	11	55
4	10 - 13	Kurang	2	10
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	5
Jumlah			20	100

(Sumber : Data Penelitian, 2018)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP BBG yang berjumlah 20 orang sesuai dengan kategorinya yaitu sebagai berikut; tidak ada mahasiswa yang tergolong dalam kategori baik sekali (0%), sedangkan untuk kategori baik terdapat 6 mahasiswa (30%), dan untuk kategori sedang terdapat 11 mahasiswa (55%), untuk kategori kurang terdapat 2 mahasiswa (10%), serta

untuk kategori kurang sekali terdapat 1 mahasiswa (5%). Dan apabila kita rata-ratakan, maka secara keseluruhan mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP BBG memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori "sedang". Untuk lebih jelas dapat lihat pada lampiran 3. Dan berikut ini dapat di lihat juga data tingkat kesegaran jasmani mahasiswa penjaskesrek dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Diagram 6 Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG

Walaupun mereka merupakan mahasiswa penjaskesrek yang banyak melakukan kegiatan olahraga pada umumnya, namun kenyataannya tingkat

kesegaran jasmani mereka masih dalam kategori sedang. Hal ini terjadi disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhinya diantaranya yaitu pola

hidup tidak sehat, waktu istirahat, merokok dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesegaran jasmani

mahasiswa penjaskesrek semester 3 STKIP BBG masih dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan mahasiswa belum sadar betapa pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan yang teratur, gizi makanan yang dimakan setiap harinya, istirahat yang teratur, olahraga yang teratur dan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Dr. Nyak. 2010. *Pengukuran dan Evaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Djoko Pekik Irianto.2000. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Agus. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta: Penebar Swadaya.
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Utomo, S.Budiman., dan Baldric Siregar., 2008, Pengaruh Ukuran Perusahaan, Profitabilitas, dan Kontrol Kepemilikan Terhadap Perataan Laba Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia (BEI), *Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, Vol. 19, No. 2, Agustus, Hal : 113-125.
- Wahjoedi.2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rineka Cipta.

MODEL LATIHAN TEKNIK LEMPAR TANGKAP CABANG OLAHRAGA SOFTBALL PADA PEMULA

Oktariyana¹⁾ dan Wan Ahmad Rizki Muharrami²⁾

^{1), 2)}Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

e-mail: okta14unulampung@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji keefektifan produk berupa model latihan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Reserch & Development* dengan desain pengembangan mengadopsi model dari *Borg & Gall* yang mencakup 10 tahapan pengembangan yaitu: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final product revision*, dan (10) *Dissemination and implementation*. Produk awal divalidasi oleh ahli materi dan ahli pelatih *softball* kemudian dilakukan revisi. Tahap berikutnya dilakukan ujicoba kelompok kecil dengan jumlah subjek ujicoba 6 orang siswa tingkat SMA, dan dilakukan ujicoba kelompok besar dengan jumlah subjek ujicoba 32 siswa tingkat SMA, selanjutnya dilakukan uji efektifitas dengan subjek ujicoba 40 orang siswa tingkat SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) produk model yang dihasilkan adalah berbentuk modul teknik lempar tangkap olahraga *softball* pada pemula, (2) produk model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* dinyatakan layak digunakan sebagai referensi atau rujukan bagi guru, siswa maupun pelatih olahraga *softball* berdasarkan hasil penilaian ahli materi 3,8 dan ahli pelatih *softball* 4,3 dengan kategori "sangat baik". (3) keefektifan produk dibuktikan melalui peningkatan keterampilan lempar tangkap olahraga *softball* dengan mencapai angka rata-rata skor *pretest* sebesar 65,46 dan *posttest* sebesar 79,53.

Kata Kunci: model latihan, lempar tangkap, *softball*

Abstract

This study aims to develop and test the effectiveness of the product in the form of models exercise technique throwing get sports softball novices. The method used in this study is Research & Development by design development adopt model of Borg & Gall which includes 10 stages of development, namely: (1) Research and information collecting, (2) Planning, (3) Develop preliminary form of product, (4) Preliminary field testing, (5) Main product revision, (6) Main field testing, (7) Operational product revision, (8) Operational field testing, (9) Final product revision, and (10) Dissemination and implementation. Early products validated by the people of the matter and the people of the softball coach then it will be revised. The next stage of done the tests of clusters of small to the total number of the subject of the tests of six of the students senior high schools , and was conducted the tests of a large group to the total number of the subject of the tests of 32 students senior high schools , the result of the effectiveness of next with the subject of the tests of 32 people rate of senior high school students . The research results show that (1) products a model that is produced is shaped technique module throw get sports softball on a novic , (2) model products technique throw catch in the sport softball announced eligible used as a reference or used as a reference for teachers , students and exercise coach softball based on their own evaluation the expert of the material 3.8 and the softball coach 4.3 with category "very good" (3) the effectiveness of products evidenced through the improvement of the skill throw get sports softball with a vanish of aim for an average rate of the score pretest 65,46 and posttest 79,53.

Keywords: model exercise, catch throw, *softball*

PENDAHULUAN

Olahraga dapat diartikan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tubuh menjadi sehat dan bugar yang tujuannya adalah untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri. Dalam dunia olahraga banyak cabang olahraga salah satunya adalah *softball*. Sebelum perang kemerdekaan *softball* sudah ada yang dimainkan di Indonesia, namun sifatnya masih sangat terbatas. yaitu hanya dimainkan di sekolah-sekolah tertentu saja.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah dilakukan peneliti dilapangan, terlihat bahwa latihan di club-club *softball* yang ada dilampung kurang memiliki variasi latihan, latihan cenderung monoton dan membosankan sehingga atlet merasa jenuh dan kurang semangat dalam menjalani latihan, kurangnya pengetahuan dan kreatifitas pelatih dalam mengembangkan latihan lempar tangkap *softball*, hal ini berdampak pada penampilan pemain khususnya di teknik lempar tangkap yang cenderung terlihat tidak efektif dan maksimal dalam melakukan lemparan. Serta kurangnya referensi model-model latihan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* untuk pemula.

Mengacu pada masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, sebagai seorang pelatih olahraga hal yang sebaiknya dilakukan adalah menemukan/mengembangkan model-model yang tepat untuk mendapatkan porsi latihan yang terbaik, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Khususnya dalam latihan melempar dan menangkap dalam olahraga *softball* karena lempar tangkap adalah hal yang paling mendasar dalam olahraga *softball* oleh sebab itu diperlukan metode latihan lempar tangkap yang baik

dan benar. Selain itu seorang pelatih harus bisa memanipulasi bola *softball* menjadi lebih sederhana seperti menggunakan bola kasti, bola karet ataupun bola plastik. Oleh karena itu rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut: (1) bagaimana mengembangkan model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula? (2) apakah model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula efektif untuk diterapkan?

Mengacu terhadap rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) untuk mengembangkan dan menghasilkan model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula, (2) untuk menguji keefektifan produk model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula.

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pelaku olahraga seperti atlet/peserta didik, pelatih maupun guru pendidikan jasmani. Bagi atlet/peserta didik dapat memudahkan dalam prose latihan dan pembelajaran cabang olahraga *softball*. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat dijadikan bahan referensi atau rujukan dalam proses *transfer of knowledge* khususnya pada cabang olahraga *softball*.

Dalam dunia olahraga terdapat beberapa cabang olahraga beregu salah satunya yaitu cabang olahraga *softball* yang berorientasi pada bidang pendidikan dan latihan tingkat siswa maupun tingkat mahasiswa. Permainan *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra-putri, anak-anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di

Chicago. Sampai tahun 1966 permainan *softball* di Indonesia masih dianggap sebagai olahraga kaum wanita, setelah Asian Games Bangkok barulah kaum pria bermain *softball*. Permainan *softball* pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya. Adapun alat-alat yang digunakan dalam teknik melempar dan menangkap *softball* yaitu: a) *Glove*, yakni sarung tangan untuk menangkap bola yang terbuat dari kulit, dan b) Bola.

Keterampilan melempar bola masuk dalam gerakan manipulative fundamental. Gerakan ini dicirikan dengan kemampuan anak untuk member dan menerima objek diluar dari diri anak. Misalnya, melempar dan menendang. Kegiatan manipulative objek memungkinkan anak untuk mengeksplorasi hubungan gerakan objek dalam satu ruangan. Kemampuan manipulative ini merupakan kombinasi dari gerakan lokomotor dan kekuatan. Oleh karena itu

mengembangkan kemampuan manipulatif berarti mengembangkan kemampuan lokomotor dan kekuatan sekaligus. Ada beberapa gerakan manipulative yaitu menjangkau, memegang, melepaskan, melempar, menangkap, memukul dan menendang.

Melempar adalah salah satu teknik utama dalam permainan olahraga *softball*, menurut (Noren, 2005:4) berikut adalah rangkaian gerakan dasar teknik melempar pada olahraga *softball*: *Ready to Throw*: 1) *Weight is on back foot*, 2) *Glove side is to target*, 3) *Arms are extended; glove is to target*, 4) *Wrist is cocked; ball is to rear*. *Throwing*: 1) *Step toward target with glove-side foot* 2) *Push off rear foot*, 3) *Elbow leads throw; hand trails*, 4) *Weight is on front foot*, 5) *Hips are square*, 6) *Forearm rotates through vertical*, 7) *Ball is high*, 8) *Glove hand is low*, 9) *Snap wrist*. *Completing the Throw*: 1) *Wrist is snapped*, 2) *Weight is forward*, 3) *Knees are bent*, 4) *Throwing hand is low*, 5) *Throwing shoulder is forward*, 6) *Assume balanced position*.



Gambar: 1 Teknik Melempar
(Sumber: Rick Noren, 2005:4)

Secara rinci teknik melempar bola *softball* adalah sebagai berikut: (1) Buka kaki selebar bahu, (2) Kaki dominan berada di depan, (3) Berat badan bertumpu pada kaki belakang, (3) Sisi sarung tangan diarahkan ke arah target, (4) Buka lengan sejajar bahu untuk siap melempar ke arah target, (5) Ayunkan kaki dan tangan serta

pindahkan berat badan ke depan dan lepaskan bola ke arah target.

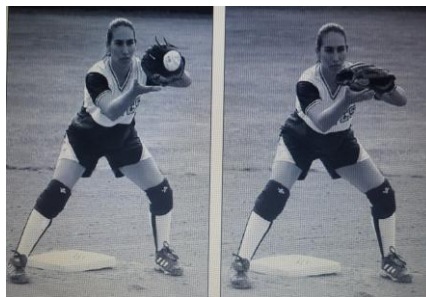
Ketika anak mampu melakukan sekali gerakan motorik, maka mereka akan termotivasi untuk menggerakkan motorik yang lebih luas lagi. Aktivitas fisiologis meningkat dengan tajam. Anak seakan-akan tidak mau berhenti melakukan aktivitas fisik, baik yang melibatkan

motorik kasar maupun motorik halus. Pada saat mencapai kematangan untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik yang ditandai dengan kesiapan dan motivasi yang baik dan seiring dengan hal tersebut, orang tua dan guru perlu memberikan berbagai kesempatan dan pengalaman yang dapat meningkatkan keterampilan motorik anak secara optimal. Peluang-peluang ini tidak saja dalam bentuk membiarkan anak melakukan kegiatan fisik akan tetapi perlu di dukung dengan berbagai fasilitas yang berguna bagi pengembangan keterampilan motorik kasar dan motorik halus.

Berdasarkan uraian diatas, maka yang dimaksud melempar bola ialah ketika

seseorang melakukan gerakan melempar dengan menggunakan ayunan tangan dan dorongan badan dari belakang kedepan untuk melempar suatu objek kearah target atau sasaran, disamping itu gerakan melempar tersebut memerlukan gerak koordinasi yang kompleks antara lengan, mata, pinggang, dan kaki.

Dalam menangkap bola kita tidak bisa mengatur arah datangnya bola namun kita dapat mengatur posisi kita untuk menangkap bola, dengan cara menempatkan badan diposisi datangnya bola, dan mengarahkansarung tangan atau *glove* kearah bola tersebut, baik itu di atas, di depan maupun di bawah seperti gambar berikut:



Gambar: 2. Menangkap Bola
(Sumber: Rick Noren, 2005:2)

Menurut (Linn, 2007:2) teknik menangkap bola dibagi beberapa teknik yaitu:*Above Waist: (1) Point fingers up,(2) Focus on ball, (3) Align body to ball. Below Waist: (1) Point fingers down, (2) Focus on ball, (3) Align body to ball. At Waist: (1) Point fingers horizontally, (2) Focus on ball, (3) Align bodhy to ball.*

Dari penjelasan teknik menangkap bola *softball* di atas dapat dijelaskan lagi bahwa menangkap ada 3 tekhnik, yaitu bola lambung, bola datar, dan bola pantul. (1) Dalam bola lambung posisi badan dan kaki tumpuan kearah bola dan sarung tangan berada di atas kepala, (2) Dalam bola datar posisi kaki tumpuan kearah bola

dan sarung tangan sejajar badan dengan posisi mengarah ke arah bola, (3) Dalam posisi bola pantul di bawah, posisi kaki di tekuk serta badan kebawah mengarah ke bola yang ada di tanah dan sarung tangan berada di tengah-tengah lutut kaki serta siap menangkap bola tersebut

Club merupakan wadah untuk pembibitan dan pengembangan olahraga yang memiliki bakat dan potensi untuk dikembangkan baik bidang akademis maupun bidang olahraga. Prestasi tinggi dicapai bukan hanya karena faktor bakat atlet namun faktor eksternal yaitu latihan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai

tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Menurut (Bompa, 2015: vi) menjelaskan bahwa: *Strength training is paramount in the development of athletes, but it must consist of more than just lifting weights without a specific purpose or plan. In fact, the purpose of any strength training method should be to prepare athletes for competition the ideal test of their skills, knowledge, and psychological readiness. To achieve the best results, athletes need to be exposed to a periodization program, or sport- and phase-specific variations in training.*

Latihan menurut (Bompa, 2004:2) adalah proses dimana seseorang dipersiapkan untuk performa yang tertinggi. Defenisi lain menurut Harsono dalam buku Santoso (Giriwijoyo dkk, 2005: 43) mengatakan bahwa latihan atau training adalah proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah. Sedangkan latihan menurut (Tangkudung, 2012:7) latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa dan raga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap

aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya. Selain itu, dalam proses latihan baik atlet maupun pelatih harus paham prinsip-prinsip latihan.

Pengetahuan dasar tentang prinsip-prinsip latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, di mana prinsip-prinsip tersebut akan efektif jika di aplikasikan. Prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan, hal tersebut merupakan pinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis dan pedagogis. Menurut (Lubis, 2013:11) tujuan utama dari latihan untuk meningkatkan kinerja atlet. Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. (Wiarto, 2013:153-155) mengatakan bahawa ada beberapa prinsip latihan diantaranya, (1) Prinsip kesiapan, (2) Prinsip individual, (3) Prinsip beban berlebihan, (4) Prinsip peningkatan, (5) Prinsip kekhususan, (6) Prinsip variasi, (7) Prinsip pemanasan dan pendinginan, (8) Prinsip latihan jangka panjang, (9) Prinsip multilateral, (10) Prinsip partisipasi aktif berlatih.

Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai harapan. 10 prinsip tersebut diatas berperan penting dalam perkembangan latihan. Dengan mentaati prinsip-prinsip latihan akan mendukung

upaya meningkatkan kualitas latihan selain itu juga akan meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera dan lainnya.

Dalam dunia olahraga manusia tidak akan pernah lepas dari gerak, karena gerak merupakan salah satu ciri dari kehidupan, gerak merupakan kebutuhan yang mutlak dari setiap manusia. Dalam gerak, manusia akan melewati tahapan, fase-fase dan periode perkembangan karena gerakan perlu dipelajari dan dilakukan secara terus menerus baik secara sadar maupun tidak sadar, serta secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut (Coker, 2004:3) Proses pendidikan terdapat suatu proses belajar atau pengenalan gerak yang setiap individu mempunyai perbedaan-perbedaan. Belajar gerak adalah perubahan yang realtif permanen dalam kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan motorik sebagai hasil dari latihan atau pengalaman. Keterampilan gerak merupakan hasil dari proses latihan teknik yang tentunya membutuhkan waktu yang dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang. Proses mencapai tingkat keterampilan yang diperoleh akan berbeda tiap individu, ada yang singkat dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama.

(Coker, 2004:5) juga menjabarkan keterampilan motorik dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu; keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar. Pengklasifikasian ini berdasar pada unsure ketepatan gerakan dan ukuran otot yang diperlukan dalam melakukan gerakan. Keterampilan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Keterampilan halus merupakan keterampilan-keterampilan yang disertai dengan gerakan, dengan melibatkan otot-otot halus (contoh:

mencari ikan, *spine* pada saat memutar bola bowling), (2) keterampilan kasar merupakan keterampilan yang melibatkan otot-otot yang lebih besar, lebih sedikit penekanan pada ketepatan dan pada umumnya hasil dari gerakan-gerakan beberapa anggota tubuh (contoh: berlari, berjalan, melempar, meloncat dan melompat), yang secara umum dikenal di dalam pendidikan jasmani sebagai keterampilan-keterampilan gerak dasar.

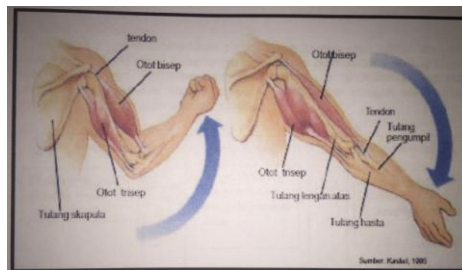
Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajar meliputi pengamatan gerakan, menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali, kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi yang akhirnya diharapkan dapat menciptakan gerakan yang lebih efektif dan efisien untuk menyelesaikan tujuan gerak tersebut.

Keterampilan melempar bola seorang pemain dalam olahraga *softball* merupakan salah satu gerakan yang tergolong dalam gerakan yang dikategorikan memiliki tujuan, dalam aktivitas melempar bola seorang pemain harus memiliki keseimbangan yang stabil, gunanya agar bola yang dilempar atau dlepaskan oleh tangan dalam melaju atau bergerak sesuai dengan yang diharapkan. Bola *softball* sebagai benda yang menjadi objek manipulative sehingga laju bola dapat sesuai yang diharapkan agar bola dapat diterima oleh lawan serta secara bersamaan dapat pula bola diarahkan agar tidak dapat diterima oleh lawan, sehingga seorang pelempar dapat melakukan gerakan atau teknik lemparan yang bisa disesuaikan dengan karakteristik seorang pemukul.

Melempar bola *softball* termasuk dalam keterampilan motorik kasar yang

melibatkan banyak otot besar untuk dapat memanipulasi bola dengan baik. Menurut (Tangkudung, 2006:22) otot-otot besar yang terlibat antara lain, *m. quadriceps (rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedia/is)*, *m.gracilis*, *m. biceps femoris*, *semimembranosus*, *m.gluteus maximus*, *m. gastronemeus*, *m.soleus*,

m.tendinosus untuk otot dominan bagian bawah sebagai tumpuan atau kuda-kuda dalam melempar, sedangkan *m. biceps*, *m. triceps*, *m. wrist flexor*, *m. trapezius*, *m. deltoid*, *m. flexor capri radialis*, untuk dominan otot bagian atas berfungsi pada saat melakukan lemparan.



Gambar 3. Otot Lengan
(Sumber: Tangkudung, 2006:22)

Menurut (Margil, 2011:266) ada dua model tentang tahapan pembelajaran gerak yaitu model *Fitts and Possner (Fitts and Possners thee stage model)* dan model *gentile (gentiles two stage model)*. Model ini dipopulerkan oleh *Fitts and Posner*, meliputi: (1) Tahap kognitif: pada tahap ini awal pemberian informasi dan pengetahuan untuk dapat melaksanakan gerak. Tingkat kognitif ditandai oleh usaha pelaku untuk menguasai keterampilan baru masih lambat dan tidak tetap. Pelaksanaan tugas gerak ini diawali dengan pemberian serta penerimaan informasi dan pembentukan pengertian gerak. (2) Tahap Asosiatif: permulaan dari tahap ini ditandai oleh proses pengulangan gerakan yang semakin efektif oleh anak dalam melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan dari dengan keterampilan yang dilakukan. (3) Tahap Otomatiasi: tahapan ini anak memerlukan proses pengulangan atau latihan dengan jangka waktu yang lama. Sebenarnya pada tahap akhir ini tidak semua anak akan mencapainya. Perhatian

siswa selama tahap ini direlokasikan kepada pengambilan keputusan yang strategis yaitu berkaitan dengan waktu dan tempat penggunaan keterampilan.

Proses awal sebelum siswa mengenal suatu gerakan, memory siswa harus didisi bentuk dan mekanisme gerakan tersebut sehingga siswa dapat mengetahui dan menggambarkan bentuk mekanisme gerakan yang benar. Proses ini berkaitan dengan kondisi internal dan eksternal atlet sendiri, mulai dari mengingat bagian-bagian gerakan sampai mengingat urutan rangkaian gerak. Pemberian penjelasan, contoh, instruksi dan umpan balik akan memudahkan siswa memperoleh gerakan dengan sempurna. Siswa atau atlet pemula terkadang hanya sekedar melakukan gerakan tanpa mengetahui bentuk gerakan secara benar dari awal hingga akhir gerakan.

Berdasarkan teori serta penjelasan para ahli tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan proses kegiatan atau perubahan gerak yang terjadi apabila

seseorang berlatih terus-menerus untuk mendapatkan hasil perubahan rencana permanen dalam jangka waktu tertentu untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development* (R&D) yang mengadopsi dari teori Borg & Gall.

R&D digunakan dalam berbagai bidang pengetahuan untuk penelitian. Menurut (Putra, 2011:67) R&D bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, dan bertujuan/diarahkan untuk mencari-temukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif dan bermakna. R&D diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektivitas, efisien, dan produktivitas. Sedangkan (Borg & Gall, 2007:589) mendefinisikan penelitian pengembangan (R&D) sebagai berikut: *Research and development is an industry-based development model in which the findings of research are used to design new products and procedures, which then are systematically field-tested, evaluated, and refined until they meet specified criteria of effectiveness, quality, or similar standards.*

Sejalan dengan beberapa pengertian di atas definisi R&D menurut (Sugiyono, 2007:407), adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Lebih jelas lagi (Sukmadinata, 2010:164), mendefinisikan penelitian dan pengembangan atau *Research and*

Development adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Definisi tersebut mengandung arti bahwa dalam proses pengembangan akan menghasilkan sebuah produk dalam bentuk fisik dimana sebelumnya proses pembuatan produk tersebut diawali dengan mengikuti langkah-langkah yang telah ditentukan agar produk yang dihasilkan nantinya dapat sesuai dengan yang diharapkan.

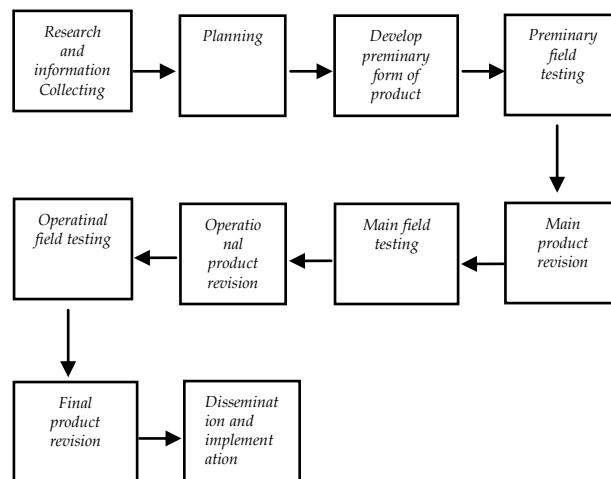
Sedangkan (Richey dan Klien, 2007:1) menyebut penelitian dan pengembangan sebagai penelitian desain dan pengembangan (*Design And Development Research*). Adapun definisi tersebut adalah sebagai berikut: *The systematic study of design, development and evaluation processes with the aim of establishing an empirical basis for the creation of instructional and non-instructional products and tools and new or enhanced models that govern their development.*

Dari beberapa definisi penelitian pengembangan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) lebih menekankan pada produk yang dihasilkan yang dapat berguna atau bermanfaat dalam berbagai bentuk sebagai perluasan, tambahan, dan inovasi dari bentuk-bentuk yang sudah ada.

Desain model dalam penelitian pengembangan model latihan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* mengadopsi model (Borg & Gall, 1983:775) yang memiliki 10 langkah sebagai berikut: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational*

field testing, (9) Final product revision, dan (10) Dissemination and implementation. Dapat juga digambarkan dalam bentuk

skema tahapan pengembangan seperti gambar dibawah ini:



Gambar 4. Skema Prosedur Pengembangan Hasil Adaptasi dan Prosedur Pengembang
(Sumber Borg & Gall, 1983)

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di 2 (dua) tempat *Club* yang ada di Lampung yaitu: (1) *Club* dolphin, (2) *Club* smanda. Adapun waktu pelaksanaan penelitian tersebut dilaksanakan pada Bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2016.

Sasaran dan Subjek Peneltian

Adapun sasaran dalam penelitian yang peneliti lakukan ini adalah diperuntukkan untuk pemula yaitu siswa pada tingkat SMA yang baru mengenal permainan *softball*, berusia 14-15 tahun dan belum pernah mengikuti kejuaran *softball* atau yang baru mengikuti latihan *softball* selama satu semester. Subjek ujicoba pada penelitian ini untuk ujicoba kelompok kecil dengan jumlah subjek ujicoba berjumlah 6 orang siswa tingkat SMA, jumlah subjek ujicoba kelompok besar berjumlah 32 siswa tingkat SMA, dan subjek ujiefektifitas berjumlah 40 orang siswa tingkat SMA.

Langkah-Langkah Pengembangan Model

Langkah-langkah pengembangan model mencakup beberapa langkah yaitu: (1) penelitian pendahuluan, yang dilakukan dengan studi literatur, studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses belajar mengajar, identifikasi permasalahan, dan temuan lapangan. (2) perencanaan pengembangan model, yaitu pertama dilakukan dengan mendesain produk awal, menentukan *expert judgment*, menentukan subjek ujicoba baik skala kecil, skala besar dan ujiefektifitas. (3) Implementasi model, diharapkan hasil produk pengembangan dapat digunakan sebagai rujukan atau referensi dalam proses latihan/pembelajaran setelah kelayakan dan kefeektifan model tersebut fiktetahui.

Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh dari instrument penelitian ini berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Teknik analisa data yng digunakan dalam memperoleh data pada

penelitian ini menggunakan teknik analisa kualitatif, analisa data deskriptif kualitatif untuk hasil produk yang dikembangkan, sedangkan kuantitatif dianalisis dengan cara mengubah skor rata-rata menjadi nilai kuantitatif dengan criteria penialain untuk menilai kelayakan produk berupa modul

teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Konversi yang dilakukan terhadap data kuantitatif mengacu pada rumus konversi dengan skala lima (Sukarjo, 2006:53) yang dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1. Koversi Data Kuantitatf ke Kualitatif dengan Skala Lima

Nilai	Interval Skor	Kategori
5	$X > 4,21$	Sangat Baik
4	$3,40 < X < 4,21$	Baik
3	$2,60 < X < 3,40$	Cukup
2	$1,79 < X < 2,60$	Kurang
1	$X < 1,79$	Sangat Kurang

Pada penelitian pengembangan ini, instrument penelitian yang digunakan adalah instrumen berupa angket kelayakan produk pengembangan, dan instrumen tes keterampilan (psikomotor) gerakan lempar tangkap bola *softball*, dengan tujuan untuk mendapatkan data berupa saran dan masukan para ahli dan untuk mengukur peningkatan keterampilan gerakan lempar tangkap bola *softball* yang telah dikembangkan oleh peneliti.

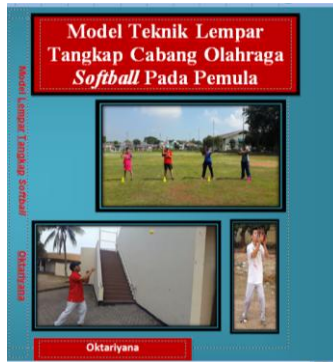
Teknik Pengumpul Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan metode tes untuk mengetahui hasil keterampilan siswa, yaitu dengan cara pengumpulan data menggunakan tes objektif yang terdiri dari dua macam tes yaitu, tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan sebelum penerapan produk model pengembangan. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan awal siswa.

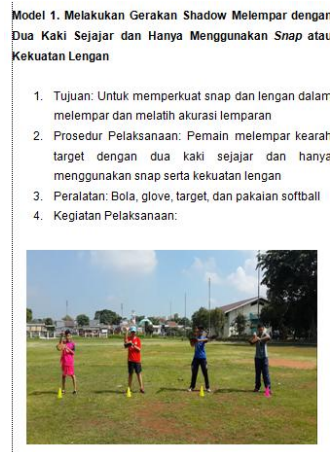
sedangkan tes akhir dilaksanakan setelah diterapkannya produk model pengembangan. Dengan tujuan untuk melihat peningkatan atau perkembangan hasil keterampilan belajar siswa serta ketuntasan belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengembangan dalam penelitian ini yaitu berupa produk modul yang berisi model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Produk ini terdiri dari halaman sampul/cover modul, kata pengantar, daftar isi, halaman pendahuluan modul, halaman materi inti modul yaitu berisi model-model pengembangan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula. Kemudian berisi halaman penutup, dan terakhir halaman rujukan atau referensi teori. Serta halaman tentang pengembang/peneliti.



Gambar 5. Halaman Sampul/ Cover Modul

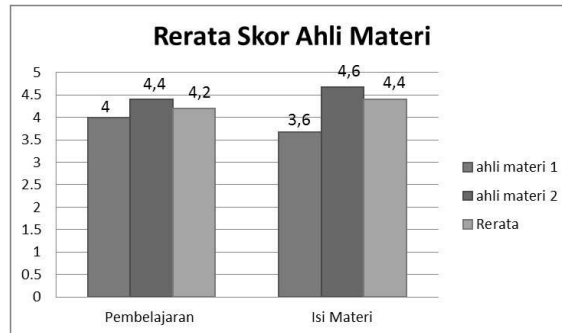


Gambar 6. Salah Satu Pengembangan Model Teknik Lempar Tngkap Cabang Olahraga Softball Pada Pemula

Produk pengembangan berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga softball pada pemula ini sesuai dengan tahapan-tahapan pengembangan model (Borg & Gall,1983:775) yang meliputi 10 tahapan pengembangan yang memiliki 10 langkah sebagai berikut: (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop preminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final product revision*, dan (10) *Dissemination and implementation*. Kecuali tahap ke-10 yaitu *Dissemination and implementation* tidak peneliti lakukan, karena disesuaikan dengan analisis kebutuhan dilapangan.

Setelah produk selesai dikembangkan kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli pelatih cabang olahraga softball. Tujuan proses validasi ahli materi adalah untuk mengukur dan menilai aspek isi materi yang dikemas dalam bentuk produk modul. Hal tersebut bertujuan untuk menghasilkan produk yang baik dan layak dari segi isi materinya. Sedangkan validasi dari ahli pelatih cabang olahraga softball adalah untuk megkur tingkat kelayakan model latihan teknik dasar lempar tangkap cabang olaharag softball pada pemula.

Adapun hasil validasi dari kedua ahli materi dapat dilihat seperti gambar berikut:

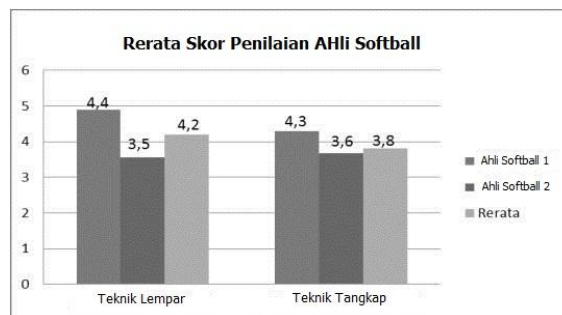


Gambar 7. Diagram Validasi Ahli Materi

Berdasarkan gambar diagram dari validasi uji ahli materi menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil validasi ahli materi masuk kategori sangat baik hal tersebut berdasarkan rata-rata skor dari kedua validator materi menunjukkan angka 4,1. Skor tersebut berdasarkan hasil rata-rata skor validasi ahli materi 1 dari setiap aspek yakni aspek pembelajaran

dengan rata-rata 3,6 dan termasuk kategori sangat baik. Selanjutnya validasi ahli materi 2 dari setiap aspek yakni aspek pembelajaran 4,4 dan aspek isi materi 4,6 dan termasuk kategori sangat baik.

Selanjutnya hasil validasi ahli pelatih *softball* dapat dilihat seperti gambar berikut:

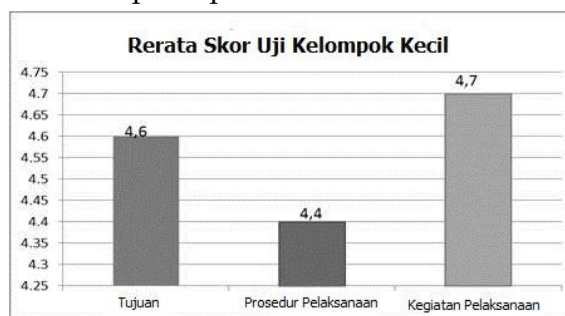


Gambar 8. Diagram Validasi Ahli Pelatih *Softball*

Berdasarkan gambar diagram dari ahli palatih *softball* menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil validasi dari kedua ahli pelatih *softball* yaitu 4,1 masuk kategori baik. Rerata skor dijabarkan dalam pencapaian rerata skor setiap aspek

diantaranya aspek teknik lempar *softball* mencapai skor 4,2 dan teknik tangkap *softball* mencapai 3,8 dengan kriteria baik.

Pada uji skala kecil dapat dilihat seperti gambar berikut:



Gambar 9. Diagram Uji Kelompok Kecil

Berdasarkan gambar tersebut uji kelompok kecil ditinjau berjumlah 6 orang siswa tingkat SMA. Hal tersebut ditinjau dari aspek tujuan, prosedur pelaksanaan, dan kegiatan pelaksanaan. Produk berupa modul teknik latihan lempar tangkap cabang olahraga *softball* yang dikembangkan mencapai rata-rata skor 4,5 dan masuk dalam kriteria sangat baik.

Pada uji kelompok besar dengan jumlah subjek uji coba 32 siswa tingkat SMA dengan cara membrikan produk modul dan instrument berskla likert untuk

menilai kualitas produk pengembangan berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* yang terdiri dari aspek tujuan, mencapai skor 4,2, aspek prosedur pelaksanaan mencapai skor 4,4, dan aspek kegiatan pelaksanaan mencapai 4.3. rata-rata skor yang diperoleh dari ketiga aspek mencapai 4,3 dan termasuk dalam kategori sangat baik.

Pretest dan *posttest* dilakukan pada subjek ujicoba berjumlah 40 siswa tingkat SMA. Data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

No	Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Nilai tertinggi	85	95
2	Nilai terendah	55	75
	Rata-rata	65,46	79,53
	Gain		14,07

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat perubahan terjadi. Rata-rata skor *pretest* sebesar 65,46 dan *posttest* sebesar 79,53. Peningkatan hasil tes keterampilan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* terjadi dengan skor *gain* sebesar 14,07. Dari hasil test keterampilan subjek ujicoba tersebut dapat dinyatakan adanya peningkatan nilai sehingga produk modul yang telah dikembangkan layak digunakan. Presentase kelulusan siswa pada saat pelaksanaan test *pretest* 11,7% yaitu hanya 5 siswa dan pada saat pelaksanaan *posttest* 100% yaitu semua siswa mencapai nilai tersebut. Berdasarkan ujicoba tersebut produk berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada peula yang telah dikembangkan efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball*.

Produk berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* pada pemula ini memiliki beberapa

kelebihan, yaitu (1) sangat mudah dimengerti dan mudah untuk diterapkan, (2) model-model yang dikembangkan bervariasi sehingga tidak membosankan jika dilakukan bagi pengguna, (3) teknik gerakannya dilakukan dari yang sederhana ke yang kompleks, (4) dapat meningkatkan minat dan semangat atlet dan pelatih dalam latihan olahraga *softball* (sebagai referensi atau rujukan bagi atlet, pelatih serta penggemar olahraga *softball*, memudahkan pelatih dalam mengoreksi gerakan dalam latihan)

Selain memiliki beberapa kelebihan, produk ini juga memiliki beberapa kekurangan. Namun, setelah dilakukan beberapa perbaikan dan revisi, diharapkan dapat meminimalisir kekurangan yang terdapat dalam produk model teknik lempar tangkap olahraga *softball*. Berikut adalah beberapa kelemahan/kekurangan produk model tersebut sejauh yang teridentifikasi oleh peneliti: (1) kurangnya penguasaan pelatih

dalam menerapkan model-model tersebut, (2) terbatasnya peralatan, saran dan prasarana dalam penerapan model teknik lempar tangkap olahraga *softball*.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan produk berupa modul teknik lempar tangkap cabang olahraga softball pada pemula. Produk modul yang telah dikembangkan ini dinilai sangat baik digunakan berdasarkan hasil ujicoba dengan rata-rata skor dari ahli materi sebesar 4,15 dan rata-rata skor ahli pelatih softball sebesar 4,1 serta berdasarkan ujicoba kelompok kecil memperoleh rata-rata 4,5 hasil, hasil ujicoba kelompok besar memperoleh rata-rata 4,3, sedangkan persentase kelulusan siswa pada saat pelaksanaan pretest 11,7%

dan pada saat pelaksanaan posttest sebesar 100%.

Implikasi

Implikasi hasil penelitian ini adalah (1) model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* yang dapat digunakan sebagai rujukan oleh pelatih, guru, atlet maupun siswa. Dalam memanfaatkannya sangat perlu dipertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana, (2) penggunaan model teknik lempar tangkap cabang olahraga *softball* ini akan berdampak pada peran guru/pelatih sebagai fasilitator, (3) model teknik lempar tangkap olahraga *softball* yang dikembangkan ini menjadikan siswa/atlet lebih aktif dan mandiri dalam mengikuti latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Airasian, Gay dan Mills dalam Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada. 2012.
- Bompa, Tudor dan Haff, Gregory. *Periodization Theory and Methodology Of Training. Fifth Edition*. 2004.
- Bompa, Tudor O dan Buzzichelli, Carlo. *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics. 2015.
- Coker, Cheryl A. *Motor Learning and Control for Practitioners*. New Mexico: McGraw Hill. 2004.
- Gall, Meridith D., Gall, Joyce P, dan Borg, Walter R. *Education Research*. New York: Pearson Education, Inc. 2007.
- Klien, James D dan Richey, Rita C. *Design and Development Research Method, strategies, and Issue*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publisher. 2007.
- Linn V. Johnson. *Softball Steps To Success Third Edition*. USA: Human Kinetics, Inc. 2007.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada. 2013.
- Margil, Richard A. *Motor Learning And Control: Concepts And Applications*. New York: McGraw-Hill. 2011.
- Noren, Rick. *Softball Fundamentals Series*. USA: Human Kinetic, Inc. 2005.
- Putra, Nusa. *Research & Development Penelitian dan Pengembangan: Suatu Pengantar* .Jakarta: Rajawali Pers. 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2010.
- Sukarjo. *Kumpulan Materi Evaluasi Pembelajaran (Jurusan Teknologi Pembelajaran Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta)*. 2006.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2010.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012.
- Ilmu Faal* . Jakarta: Cerdas Jaya. 2006.

PENINGKATAN KETERAMPILAN CHEST PASS BOLA BASKET MELALUI METODE PEER TEACHING MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

Ilham Arvan Junaidi¹⁾

¹⁾Universitas PGRI Palembang

e-mail: arvan_coky@yahoo.com

Abstrak

Rendahnya keterampilan *Chest Pass* mahasiswa program studi pendidikan olahraga dapat menyebabkan tidak mempunya mahasiswa bermain bolabasket dengan baik. Diharapkan dengan penggunaan metode *Peer Teaching* akan dapat meningkatkan keterampilan *Chest Pass* mahasiswa dalam bermain bolabasket. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan keterampilan *Chest Pass* mahasiswa melalui metode *Peer Teaching*. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan desain *One Group Pre Test and Post Test Design* dengan menggunakan teknik analisis data uji t. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *Chest Pass* mahasiswa dalam bermain bolabasket melalui metode *Peer Teaching*.

Kata Kunci: *chest pass, bola basket, peer teaching*

Abstract

The low skill of Chest Pass of department sports education can cause students can not play bolabasket . It is hoped that using Peer Teaching method will improve the students' Chest Pass skills in playing bolabasket. The purpose of this study is to find out whether there is an increase in skill Chest Pass students through Peer Teaching method. Rresearch used is experimental with One Group Pre Test and Post Test Design by analyze data use t test. From the result of the research it is found that there is an increase of skill of Student Chest Pass in playing bolabasket through Peer Teaching method.

Keywords: chest pass, basket ball, peer teaching

PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah salah satu permainan bolabesar yang populer bagi masyarakat dunia khususnya Indonesia. Seiring berjalan-nya waktu olahraga bolabasket terus mengalami perkembangan, dimainkan oleh anak-anak bahkan sampai dewasa. Bahkan olahraga bolabasket telah dimasukkan kedalam kurikulum sekolah bahkan perguruan tinggi.

Universitas PGRI Palembang melalui program studi pendidikan olahraga juga telah memasukan olahraga bola-basket dalam kurikulum program studi pendidikan olahraga sebagai matakuliah wajib. Dikarenakan bolabasket juga menjadi salahsatu materi pelajaran

wajib yang ada pada kurikulum sekolah baik pada tingkat dasar maupun menengah.

Bolabasket merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri lima orang pemain dan masing-masing regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha regu lawan memasukkan bola atau membuat skor. Dalam pelaksanaan permainan bolabasket, setiap pemain dapat memainkan bola dengan satu tangan atau dua tangan dengan cara bola dioper, dilempar sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Olahraga bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan

rangkaian gerak kompleks dengan karakteristik saling menyerang. Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi 2010:1). Untuk dapat memainkan bolabasket dengan baik, maka dibutuhkan penguasaan Keterampilan *Chest Pass* yang baik pula oleh pemainnya, seperti *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

Gerakan dalam permainan bolabasket ini adalah gerakan yang dinamis, yang mana gerakannya terdiri dari gabungan berbagai unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga bisa dimainkan dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, maka si pemain tidak akan bisa melakukan lemparan dengan baik, karena seorang pemain harus bisa menangkap dengan baik karena teknik menangkap adalah teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain basket.

Dari beberapa teknik tersebut *passing* adalah teknik pertama yang harus dikuasai oleh pemain sebelum bermain bolabasket.

Passing bolabasket selalu berkaitan dengan tangkapan. *Passing* yang tepat dan akurat serta tangkapan yang baik akan meningkatkan kualitas tim. *Passing* yang akurat dan tangkapan yang baik akan memberi peluang sedekat mungkin dengan ring basket untuk memasukkan bola. Ahmadi (2007: 13) menyatakan, "dengan *passing* pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan".

passing mempunyai peran yang sangat vital untuk membantu sebuah tim dalam mendapatkan poin. Memasukkan bola ke ring lawan akan dapat dilakukan dengan cepat jika didukung *passing* yang

akurat serta tangkapan yang baik. Dengan *passing* yang akurat dan tangkapan yang baik akan lebih cepat memindahkan bola untuk selanjutnya memasukkan bola ke ring lawan, dibandingkan dengan teknik *dribble*.

Passing bertujuan untuk mengoper bola dari pemain satu kepada lainnya untuk menjalin kerjasama. *Passing* bisa dilakukan dengan menggunakan dua atau satu tangan. *Passing* yang dilakukan secara taktis, tepat waktu, dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka. Melalui *passing* yang tepat dan akurat akan menciptakan tim yang baik. Wissel (2008: 71) menyatakan, "*passing* dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bolabasket menjadi permainan tim yang indah". Selanjutnya Sodikun (2012: 77) menjelaskan "*passing* merupakan keterampilan bermain pertama bolabasket, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, melalui *passing* yang cepat dan tepat permainan dapat dilakukan dengan cepat. Di samping itu, melalui *passing* akan lebih mudah untuk menyerang pertahanan lawan, karena lawan tidak mempunyai kesempatan untuk bertahan atau memperketat penjagaan.

Keberhasilan *passing* bolabasket tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik yang benar akan menghasilkan *passing* yang baik dan efektif. Sedangkan kesalahan teknik *passing* adalah sebuah kegagalan, sehingga akan menguntungkan pihak lawan. Dalam permainan bolabasket ada beberapa macam *passing* yang sering digunakan menurut Ahmadi (2007: 13-15) yaitu:

1)*Chest Pass* (Operan Dada); 2)*Bounce Pass* (Operan Pantul); 3)*Overhead Pass* (*Passing* dari Atas Kepala). Salah satu jenis *passing* yang sering digunakan adalah *Chest Pass*.

Chest Pass dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bolabasket. Ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan dari seorang pemain ke rekan satu timnya. *Passing* ini sangat bermanfaat (tepat) untuk *passing* jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang akan menerima tidak dijaga ketat. Menurut Sodikun (2012: 49) jarak *passing* yang paling baik untuk *passing* ini adalah antara 4-7 meter, tergantung pada kekuatan atau kemampuan pelempar.

Peningkatan kemampuan *passing* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana, metode latihan yang efektif dan efisien, dan berbagai hal lainnya. Penggunaan metode dalam belajar merupakan salah faktor penentu keberhasilan seseorang dalam mengajar. Pendidik tidak boleh hanya terpaku pada salah satu metode pembelajaran, melainkan mencari metode lain yang dianggap mampu mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Untuk peningkatan Keterampilan *Chest Pass*, metode pembelajaran yang tepat sangat menentukan dalam peningkatan keterampilan *chest Pass* dalam permainan bolabasket.

Pada pengajaran keterampilan olahraga, penggunaan metode pembelajaran merupakan hal yang sangat penting demi tercapainya tujuan belajar yang diharapkan. Penggunaan serta pemilihan metode pembelajaran yang baik dan tepat dalam proses belajar mengajar adalah penting, karena metode merupakan

penghubung antara dosen dengan mahasiswa, antara pendidik dengan peserta didik. Selain itu juga metode merupakan sarana penyalur dan pengarah secara timbal balik antara pendidik dengan mahasiswa, antara pendidik dengan peserta didik.

Terdapat beberapa macam metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran dalam Sutikno (2009: 94) diantaranya : (1)ceramah; (2)tanya jawab; (3)diskusi; (4)demosntrasi; (5)metode kisah; (6)simulasi; (7)karyawisata; (8)tutorial; (9)suri teladan; (10)team teaching; (11) paraktek; (12) kerja kelompok; (13) penugasan; (14) brainstorming. Selanjutnya metode pembelajaran dijabarkan ke dalam teknik dan gaya pembelajaran. Salah satu Metode Pembelajaran yang dapat digunakan adalah metode pembelajaran *peer teaching*.

Peer teaching adalah metode pembelajaran dengan mahasiswa lain sebagai tutor atau pengajarnya. Silberman (1996: 157) berpendapat "beberapa ahli percaya bahwa satu mata pelajaran benar-benar dikuasai hanya apabila seseorang siswa mampu mengajarkan kepada peserta lain". Lie (2002: 12) menyatakan "banyak penelitian menunjukkan bahwa pengajaran oleh rekan sabaya (*peer teaching*) ternyata lebih efektif daripada pegajaran oleh guru". *Peer teaching* adalah pola belajar antara sesama mahasiswa. Dalam proses ini pendidik tidak dapat dipisahkan dari proses perubahan afektif mahasiswa dalam belajar.

Suatu pembelajaran dapat dikatakan berhasil dan berkualitas dari segi proses apabila seluruh dan sebagian besar peserta didik terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan mampu menyerap materi yang diajarkan, sehingga

pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan suatu perilaku dalam bentuk teknik olahraga terhadap suatu konsep yang telah ditetapkan.

Peer teaching mengarahkan instruksi dari pendidik yang bertanggungjawab dan menerapkan semua isi pelajaran, pembagian tugas dan keputusan dalam pembelajaran, selama pembelajaran pendidik memegang kendali semua unsur pembelajaran kecuali interaksi yang terjadi selama dan setelah mahasiswa mengalami pembelajaran. *Peer teaching* dapat mengurangi permasalahan kecil pendidik, mengamati praktek pembelajaran dan umpan balik yang diterima para mahasiswa.

Untuk menjadi seseorang tutor mahasiswa harus mempunyai kemampuan pengetahuan tentang kunci penyampaian pembelajaran dan kemampuan dalam penguasaan keterampilan praktek di lapangan. Metzler (2005: 340) mengungkapkan: Seorang pendidik harus dapat membantu tutor untuk memahami dan menyelesaikan proses pembelajaran yang merupakan tanggung jawab dari tutor. Suatu rencana yang baik untuk tutor meliputi: 1) klarifikasi dari sasaran hasil belajar; 2) harapan dari tutor (apa yang mereka lakukan dan yang tidak dilakukan); 3) tugas presentasi dan pemahamannya; 4) tugas struktur dan pemahamannya; 5) bagaimana cara berkomunikasi dengan pelajar; 6) bagaimana cara memberikan pujian; 7) bagaimana cara mengajar dengan aman; 8) bagaimana cara menilai penguasaan atau menyelesaikan tugas; 9) mengetahui ketika ada pertanyaan pada pendidik.

Menurut Silberman (2007: 165) ada beberapa jenis metode *peer teaching* yaitu: 1) Pertukaran dari Kelompok-Kelompok; 2)

Belajar melalui Jigso (*Jigsaw Learning*); 3) Setiap Peserta Didik adalah Pengajar (*Every One is a Teacher Here*); 4) Pelajaran Teman Sebaya (*Peer Lesson*); 5) Studi Kasus yang Dibuat Peserta Didik (*Student-Created Case Studies*); 6) Dalam Berita (*In the News*); 7) Penggunaan Poster pada Sesi (*Poster Session*).

Ada beberapa unsur yang digunakan dalam metode pembelajaran *peer teaching* dalam pengajaran Keterampilan *Chest Pass*, seperti yang diungkapkan Metzler (2005:347) "*directnes profile for the sport education model when used in physical education instruction: (1) content selection, (2) manajerial control, (3) task presentation, (4) engangement patterns, (5) instructional interaction, (6) pacing, (7) task Regression*".

Jadi dalam metode pembelajaran *peer teaching* diberikan kepada kelompok dengan motivasi belajar tinggi dan juga kelompok dengan motivasi belajar rendah. Dalam pembelajaran ini seorang tutor akan memperhatikan gerakan-gerakan yang dilakukan kelompoknya dan seorang tutor berhak mengoreksi gerakan-gerakan yang dianggap salah tanpa ragu-ragu, dan kelompoknya tanpa malu-malu akan bertanya pada tutornya karena perasaannya sesama teman.

Pada metode *peer teaching* penjelasan siswa yang menjadi tutor lebih memungkinkan berhasil. Mahasiswa melihat masalah dengan cara yang berbeda dibandingkan dosen. Bahasa yang digunakan juga lebih akrab dan mudah dipahami oleh mahasiswa lainnya. Metode *peer teaching* lebih unggul dikarenakan proses pembelajaran melibatkan mahasiswa yang lebih terampil dalam gerak, khususnya dalam keterampilan bolabasket.

Metode pembelajaran *peer teaching* memupuk rasa sosial dan bertanggung

jawab antar sesama teman. Metode ini menjelaskan kembali pelajaran (cara-cara, konsep) kepada teman yang belum mengerti, dalam hal ini mahasiswa yang lebih terampil akan membantu mahasiswa lainnya dalam mengajarkan Keterampilan *Chest Pass*. Mahasiswa melihat masalah dengan cara yang berbeda dibandingkan orang dewasa dan menggunakan bahasa yang lebih akrab dan mudah dipahami oleh mahasiswa lainnya.

Dari beberapa kajian yang telah dikemukakan sebelumnya maka Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan keterampilan *chest pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian *one group Pre Test and Post Test Design* (Sugiyono, 2014:110). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengambil matakuliah per-mainan

bolabasket di Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 221 dengan sebaran 189 putra dan 32 orang mahasiswa putrid. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (Sugiyono, 2008: 68). didatkan jumlah sampel putra berjumlah 24 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes keterampilan *Passing* dari Depdikbud (1977: 12-13).

Data hasil digunakan untuk analisis adalah data selisih antara *pre test* dan *post test*. Kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis Uji t. Sebelum data diolah menggunakan teknik analisis tersebut terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas menggunakan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tersebut dengan menggunakan statistic Uji t ditemukan bahwa terdapat rata-rata nilai pre test 18,33 dan post test 21,42. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi data

Nama	Pre Test	Post Test
Mean	18,33	21,42
Sd	1,79	1,79
Median	18	21
tertinggi	22	25
terendah	15	19

Dari analisis data tersebut dengan menggunakan rumus uji-t, didapatkan hasil bahwa terdapat Peningkatan keterampilan *Chest Pass* Bola Basket

Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Peningkatan keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga

Var	Mean	sd	t	df	Sig. (2-tailed)
Post_Test - Pre_Test	3.083	1.176	12.84	23	.000

Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} 12,84 > t_{tabel} 1.83$ dengan $\alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan terdapat Peningkatan keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. Perbandingan hasil yang dirasakan oleh setiap subjek sebelum dan sesudah diberikan metode pembelajaran *peer teaching* memperlihatkan perbedaan dimana rata-rata nilai kemampuan *Chest Pass* siswa sebelum diberikan metode pembelajaran *Peer Teaching* sebesar 18,33 menjadi meningkat nilai kemampuan *Chest Pass* siswa sesudah diberikan perlakuan yaitu sebesar 21,42.

Metode pembelajaran *Peer Teaching* merupakan metode pembelajaran yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek dalam pembelajaran. Mahasiswa mengambil peran dalam mengajarkan teman sebayanya.

Metode pembelajaran *peer teaching*. Metode ini memupuk rasa sosial dan bertanggung jawab antar sesama teman. Metode ini menjelaskan kembali pelajaran (cara-cara, konsep) kepada teman yang belum mengerti, dalam hal ini mahasiswa akan lebih terampil akan membantu mahasiswa lainnya dalam mengajarkan *chest pass* bolabasket.

Mahasiswa melihat masalah dengan cara yang berbeda dibandingkan orang dewasa dan dengan menggunakan bahasa yang lebih akrab dan mudah dipahami oleh mahasiswa lainnya. Metode *peer*

teaching lebih unggul dikarenakan proses pembelajaran melibatkan pengajar dan melibatkan mahasiswa yang lebih terampil dalam gerak khususnya dalam keterampilan bolabasket.

Dalam kegiatan pembelajaran *peer teaching*, mahasiswa akan cepat memahami materi yang diberikan karena peserta akan cepat mengerti materi yang diajarkan apabila disampaikan oleh teman sebayanya.

Selain itu, terdapat kegiatan-kegiatan yang dapat menumbuhkan motivasi mahasiswa dalam belajar sehingga mahasiswa yang pada awalnya memiliki motivasi belajar yang rendah sebelum belajar, selama kegiatan belajar berlangsung motivasi belajar itu dapat tumbuh karena adanya tutor yang akan mengajarkan tentang isi dari materi pelajaran tersebut, sehingga mahasiswa tidak merasa sulit, serta susah selama proses pembelajaran berlangsung.

Dalam meningkatkan *Chest Pass* dengan menggunakan metode *peer teaching* selain diperlukan tutor yang memang mengerti dan bisa mengajarkan kepada mahasiswa lainnya. Perkuliahan juga ditentukan olah sejauh mana tutor dalam menguasai materi yang akan diajarkan kepada mahasiswa lainnya. Untuk itu motivasi belajar sangat dibutuhkan dalam perkuliahan agar tetap berjalan dengan semangat yang tinggi, ketekunan, usaha yang keras, disiplin dan dilaksanakan secara terus menerus

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat Peningkatan keterampilan *Chest Pass* Bola Basket Melalui Metode *Peer Teaching* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga. dari hasil penelitian tersebut diberikan saran kepada pelatih/ dosen agar menerapkan metode pembelajaran *Peer Teaching* dalam upaya meningkatkan keterampilan *Chest Pass*.

Saran

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka disarankan bagi dosen sebelum memulai latihan/perkuliahan agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode pembelajaran serta mengetahui tingkat motivasi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode pembelajaran dan tingkat motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa, dosen/pelatih dapat memberikan latihan supaya target latihan akan tercapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 1977. *Tes Keterampilan Bermain Bola basket SLTA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Lie, A. 2002. *Cooperative Learning*. Jakarta: Grasindo.
- Metzler, M. W. 2005. *Instructional Models for Physical Education*. Georgia State University.
- Silberman, M. 2007. *Active Learning 101 Strategi Pembelajaran Aktif*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Sodikun, I. 2012. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang: UNP Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wissel, H. 1996. *Bola Basket : Langkah Untuk Sukses*. Jakarta: Rajawali Sport.

ANALISI MINAT DAN BAKAT MAHASISWA PENJASKESREK TAHUN 2017

Tuti Sarwita¹⁾

¹⁾STKIP Bina Bangsa Getsempena
e-mail: tuti@stkipgetsempena.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apasajakah minat dan bakat Mahasiswa/wi Programstudi Penjaskesrek STKIP BBG tahun 2017. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana Minat dan Bakat Mahasiswa/wi dalam Penjaskesrek STKIP BBG tahun 2017. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini diperoleh dengan menggunakan tehnik *Total Sampling*. Subjek penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa/i Penjaskesrek STKIP BBG angkatan 2017. Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen Angket. Berdasarkan hasil peneltian Dari hasil Analisis bahwasannya minat dan bakat mahasiswa program studi penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena angkatan 2017, dalam bidang olahraga bervariasi. Dapat dilihat dari hasil Analisis bahwa minat dan bakat mahasiswa dalam cabang olahraga sepak bola sebanyak 26 orang dari 51 mahasiswa dimana hasil tersebut dapat dipersentasekan 51%. Pada cabang olahragabulutangkis mahasiswa yang berminat sebanyak 5 orang dengan persentase 10%. Pada cabang olahraga basket, jumlah mahasiswa yang mengikuti sebanyak 2 orang dengan persentase 4%. Begitu juga pada cabang olahraga cator, Petang dan karate mahasiswa yang masing-masing mengikuti sebanyak 2 orang dengan persentase 4% juga. Pada cabang olahraga Volly mahasiswa yang berminat sebanyak 8 orang dengan persentase 16%. Dan pada cabang olahraga Monthai, Silat, Tekwando dan seni tarik suara masing-masing 1 orang mahasiswa yang berminat dengan persentase 2%, dan seni suara masing – masing sebanyak 1 orang dengan persentase 2%.

Kata Kunci: Minat Bakat

Abstract

This research is aimed to inform Apasajakah interest and talent of Student / Programmaster of STKIP BBG in Penjasesrek year 2017. The formulation of problem in this research is to see how Student Interest and Talent in Penjaskesrek STKIP BBG 2017. In this research using quantitative descriptive approach. The subjects of this study were obtained by using Total Sampling technique. The subjects of this study were all Students / Penjaskesrek STKIP BBG angkatan 2017. Data collection techniques used in this study using the instrument Questionnaire. Based on the results of the study From the Analysis results bahwasannya interests and talents of students penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena class of force 2017, in the field of sports varies. Can be seen from the analysis that the interests and talents of students in soccer as much as 26 people from 51 students where the results can dipersentasekan 51%. In the sports section berragabulutangkis students who are interested as much as 5 people with a percentage of 10%. In basketball, the number of students who follow as many as 2 people with a percentage of 4%. Likewise in cator sports cabag, evening and karate students who each followed as many as 2 people with a percentage of 4% as well. On Volly sporting students are interested as many as 8 people with a percentage of 16%. And at the sports branches of Monthai, Silat, Tekwando and the art of singing each of the 1 students who are interested with the percentage of 2%, and the art of each voice as much as 1 person with a percentage of 2%.

Keywords: Interest talent

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani.

Untuk membetuk seorang pendidik yang berkualitas diperlukan peran serta dukungan dari perguruan tinggi yang melahirkan para calon pendidik yang bermartabat dan beretika. STKIP BBG merupakan salah satu perguruan tinggi Swasta yang mendidik serta melahirkan calon guru profesional dibidangnya salah satu diantara enam prodi yang terdapat di STKIP BBG adalah prodi Penjaskesrek yang menempah dan mendidik serta melahirkan calon pendidik profesional di bidang pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat menghasilkan generasi muda yang baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkepribadian, kuat jiwa raga serta berkesadaran nasional. Dengan demikian akan lebih mampu mengisi dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara tercinta Indonesia.

Berdasarkan pembahasan atas maka untuk mengetahui minat bakat mereka perlu adanya Survei Minat dan Bakat pada Mahasiswa program studi Penjaskesrek STKIP BBG Tahun 2017.

Rumusan Masalah

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya. Maka yang menjadi permasalahan dalam

penelitian ini adalah: “ Bagaimana Minat dan Bakat Mahasiswa/wi dalam Penjaskesrek STKIP BBG tahun 2017”.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apasajakah minat dan bakat Mahasiswa/wi Program studi Penjaskesrek STKIP BBG tahun 2017”.

Manfaat Penelitian

Memberikan informasi bahwa minat dan bakat itu sangat diperlukan untuk menunjang proses kegiatan perkuliahan pada program studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan di Program Studi Penjaskesrek STKIP BBG Banda Aceh, sehingga apa yang diharapkan bisa dirancang model pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tepat dan sesuai dengan kondisi Mahasiswa/wi.

Pertanyaan penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi pertanyaan penelitian dalam penelitian ini yaitu: “ Seperti apakah minat dan bakat mahasiswa/wi Penjaskesrek tahun 2017”.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Minat

Minat merupakan masalah yang paling penting di dalam pendidikan, apalagi bila dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberi gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Beberapa pengertian minat antara lain:

Minat atau *interest* adalah gejala psikis yang berkaitan dengan objek atau aktivitas yang menstimulir perasaan senang pada individu (Wayan Nur

Kancana dan PPN Sumartana, 1986: 229) yang dikutip dari Doyles Fryer. Minat adalah kesediaan jiwa yang sifatnya aktif untuk menerima sesuatu dari luar (Soegarda Poerbakawatja, H.A.H. Harahap, 1980: 214). Minat adalah suatu perpaduan antara keinginan dan kemauan yang dapat berkembang jika ada motivasi (Tampubolon, 1991: 4).

Pentingnya Minat

Menurut Elizabeth B. Hurlock (1993: 117) mengatakan bahwa pada semua usia, minat memainkan peran yang penting dalam kehidupan seseorang dan mempunyai dampak yang besar atas perilaku dan sikap, karena minat menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Anak yang berminat terhadap sebuah kegiatan, baik permainan maupun pekerjaan, akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan dengan anak yang kurang berminat.

Di samping itu minat juga dapat mempengaruhi bentuk dan intensitas aspirasi anak. Ketika anak mulai berfikir tentang pekerjaan mereka di masa mendatang misalnya, maka mereka akan menentukan apa yang ingin mereka lakukan bila mereka dewasa. Semakin yakin mereka mengenai pekerjaan yang diidamkan, semakin besar minat mereka terhadap kegiatan tersebut. Selain itu minat juga dapat menambah kegembiraan pada setiap kegiatan yang ditekuni seseorang. Bila anak-anak berminat pada suatu kegiatan, pengalaman mereka akan jauh lebih menyenangkan, namun jika anak-anak tidak memperoleh kegembiraan maka mereka hanya akan berusaha seperlunya saja.

Minat Belajar Mahasiswa

Minat seseorang pada suatu objek akan terlihat dari ada tidaknya perhatian terhadap objek tersebut. Menurut Bigot (1978:23) yang dikutip oleh Sukirin (1983: 72) menyatakan bahwa ada hubungan antara minat dan perhatian. Dikatakan bahwa minat yang dasarnya secara langsung (*direct*) akan menimbulkan perhatian dengan sendirinya, sebaliknya minat yang tidak langsung (*indirect*) akan menimbulkan perhatian yang disengaja. Selanjutnya dikemukakan bahwa adanya minat akan menimbulkan perhatian atau perhatian merupakan akibat dari adanya minat.

Menurut Dewa Ketut Sukardi (1984: 46) minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari kombinasi, perpaduan dan campuran dari perasaan, harapan, prasangka, cemas, takut dan kecenderungan-kecenderungan lain yang bisa mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu. Minat sangat besar pengaruhnya dalam mencapai prestasi dalam suatu pekerjaan, jabatan, atau karir. Tidak akan mungkin orang yang tidak berminat akan suatu pekerjaan akan dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan baik.

Pengertian Bakat

Bakat adalah kemampuan dasar seseorang untuk belajar dalam tempo yang relatif pendek dibandingkan orang lain, namun hasilnya justru lebih baik. Bakat merupakan potensi yang dimiliki oleh seseorang sebagai bawaan sejak lahir. Contoh seorang yang berbakat melukis akan lebih cepat mengerjakan pekerjaan lukisnya dibandingkan seseorang yang kurang berbakat.

Jenis-jenis bakat antara lain sebagai berikut:

- 1) Bakat umum, merupakan kemampuan yang berupa potensi dasar yang bersifat umum, artinya setiap orang memiliki.
- 2) Bakat khusus, merupakan kemampuan yang berupa potensi khusus, artinya tidak semua orang memiliki misalnya bakat seni, pemimpin, penceramah, olahraga.

Selain itu bakat khusus yang lain, yaitu :

- 1) Bakat Verbal
Bakat tentang konsep-konsep yang diungkapkan dalam bentuk kata-kata.
- 2) Bakat Numerikal
Bakat tentang konsep - konsep dalam bentuk angka.
- 3) Bakat Skolastik
Kombinasi kata-kata (logika) dan angka-angka. Kemampuan dalam penalaran, mengurutkan, berpikir dalam pola sebab-akibat, menciptakan hipotesis, mencari keteraturan konseptual atau pola numerik, pandangan hidupnya umumnya bersifat rasional. Ini merupakan kecerdasan para ilmuwan, akuntan, dan pemrogram komputer.(Newton, Einstein, dsb.)
- 4) Bakat Abstrak
Bakat yang bukan kata maupun angka tetapi berbentuk pola, rancangan, diagram, ukuran - ukuran, bentuk - bentuk dan posisi-posisinya.
- 5) Bakat mekanik
Bakat tentang prinsip-prinsip umum IPA, tata kerja mesin, perkakas dan alat - alat lainnya.
- 6) Bakat Relasi Ruang (spasial)
Bakat untuk mengamati, menceritakan pola dua dimensi atau berfikir dalam 3 dimensi. Mempunyai kepekaan yang tajam terhadap detail visual dan dapat

menggambarkan sesuatu dengan begitu hidup, melukis atau membuat sketsa ide secara jelas, serta dengan mudah menyesuaikan orientasi dalam ruang tiga dimensi. Ini merupakan kecerdasan para arsitek, fotografer, artis, pilot, dan insinyur mesin. (Thomas Edison, Pablo Picasso, Ansel Adams, dsb.)

- 7) Bakat kecepatan ketelitian klerikal
Bakat tentang tugas tulis menulis, ramu-meramu untuk laboratorium, kantor dan lain - lainnya.
- 8) Bakat bahasa (linguistik)
Bakat tentang penalaran analitis bahasa (ahli sastra) misalnya untuk jurnalistik, stenografi, penyiaran, editing, hukum, pramuniaga dan lain-lainnya.

Branca (dalam Wahyuni, dkk, 2013:61) menyatakan bahwa bakat adalah *an aptitude is an ability that is regarded as an indication of how well individual can learn with training and practice, some particular skill or knowledge*. Sedangkan Bingham (dalam Wahyuni, dkk, 2013:61) mengatakan bakat sebagai *"a condition or set characteristics regarded as symptomatic of an individual ability to acquired with training some (usually specified) knowledge, skill or set of responses"*. Bakat adalah suatu kondisi atau serangkaian karakteristik atau kemampuan seseorang yang dengan suatu latihan khusus memungkinkannya mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus, misalnya kemampuan berbahasa, kemampuan bermain musik, dan lain-lain. Menurut Sukardi (2003) bakat merupakan suatu kondisi atau suatu kualitas yang dimiliki individu yang memungkinkan individu itu untuk berkembang pada masa mendatang.

Guilford mendefinisikan bakat sebagai kemampuan kinerja yang mencakup dimensi *perceptual*, *psikomotor*, dan *intelektual*. Sedangkan Woodworth dan Marquis (dalam Suryabrata, dalam Wahyuni dkk, 2013:62) mendefinisikan bakat sebagai prestasi yang dapat diramalkan dan diukur melalui tes khusus. Oleh karena itu bakat dikategorikan sebagai suatu kemampuan (*ability*) yang memiliki tiga arti, yaitu:

- 1) *Achievement*, merupakan kemampuan aktual yang dapat diukur dengan menggunakan alat ukur tertentu.
- 2) *Capacity*, merupakan kemampuan potensial, yang dapat diukur secara tidak langsung melalui pengukuran kecakapan individu, dimana kecakapan berkembang dari perpaduan antara dasar dengan latihan yang intensif dan pengalaman. Keseluruhan kemampuan intelektual yang dimiliki seseorang.
- 3) *Aptitude*, yaitu kualitas pada diri individu yang hanya dapat diukur dengan menggunakan alat tes khusus yang sengaja dibuat untuk mengungkap kemampuan tersebut. Menurut Conny Semiawan (dalam Sukardi, 2003,106) Bakat sebagai *aptitude* biasanya diartikan sebagai kemampuan bawaan yang merupakan potensi (*potential ability*) yang masih perlu dikembangkan atau dilatih.

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Gusril, 2011: 6).

Menurut WHO, pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Jadi pendidikan jasmani dan olahraga ini adalah suatu kegiatan pembelajaran berupa aktivitas fisik dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani sehingga diperoleh suatu keterampilan motorik, kesehatan, kebugaran, mental dan perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi.

Voltmer (dalam Agus, 2011) mengungkapkan Penjasorkes sebagai proses menciptakan perubahan pada individu melalui pengalaman gerak, dengan tujuan yang bersifat holistik, tidak hanya pada pengembangan jasmani tetapi juga mencakup aspek mental, emosional dan sosial.

Menurut Permendiknas Nomor 22 tahun 2006, penjasorkes diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Engkos Kosasih, 1993: 6).

Menurut Nash (1948:52) yang dikutip oleh Harsuki dan Soewatini Elias (2003:22) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah satu fase dari pendidikan keseluruhan dan memberikan sumbangan kepada semua tujuan dari pendidikan. Pendidikan jasmani adalah satu fase dari pendidikan yang mempunyai kepedulian terhadap penyesuaian dan perkembangan dari individu dan kelompok melalui aktivitas-aktivitas jasmani, terutama tipe aktivitas berunsurkan permainan. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskular, intelektual dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992: 4).

Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Adang Suherman (2003:23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

1) Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.

2) Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.

3) Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.

4) Perkembangan Sosial

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Menurut Martono (2015:215) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif, yaitu sebuah metode penelitian yang bertujuan menggambarkan fenomena atau gejala sosial secara kuantitatif atau menjelaskan bagaimana fenomena atau gejala sosial yang terjadi di masyarakat saling berhubungan satu sama lain.

Metode deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini adalah metode yang digunakan dalam menyelesaikan suatu penelitian ilmiah dengan tujuan untuk memecahkan masalah yang sedang diteliti yaitu tentang Minat dan Bakat Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG tahun 2017 melalui cara menggambarkan

atau pemaparan kenyataan yang diperoleh berdasarkan data serta fakta yang dikumpulkan langsung di lapangan.

Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130).

Jadi populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/wi angkatan 2017 yang berjumlah 80 orang.

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Sedangkan menurut Winarno Surakhmad (1982: 93) dikatakan bahwa sampel adalah penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi.

Teknik Sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Total Sampling*. Peneliti akan berusaha agar sampel tersebut memiliki ciri-ciri yang esensial dari populasi, sehingga dapat dianggap cukup representatif. Ciri-ciri tersebut bergantung pada penilaian atau pertimbangan tertentu dan didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu dan tujuan penelitian yang dilaksanakan, maka yang dijadikan sampel adalah seluruh seluruh mahasiswa/wi angkatan 2016 yang berjumlah 80 orang.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian adalah minat bakat mahasiswa/wi Penjaskesrek STKIP BBG Banda Aceh angkatan 2017. Adapun maksud dalam penelitian ini adalah sebuah upaya mengarahkan para Mahasiswa untuk memudahkan mengarahkan mereka dalam proses perkuliahan pada Program studi Penjaskesrek STKIP BBG Banda Aceh.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian, data merupakan faktor yang penting. Karena dengan adanya data analisis dapat dilakukan dan selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan. Untuk memperoleh dan mengumpulkan data digunakan suatu cara atau alat yang tepat agar kesimpulan yang diambil tidak menyesatkan. Cara yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut metode pengumpulan data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan teknik angket.

Teknis Analisa Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisa statistika maka obyektivitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisa statistik dapat memberikan efisiensi dan efektivitas kerja karena dapat membuat data agar lebih ringkas bentuknya. Metode analisa yang digunakan adalah analisa diskriptif dengan perhitungan rumus:

$$P = (F/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase (%)

F = Frekwensi dari setiap jawaban yang

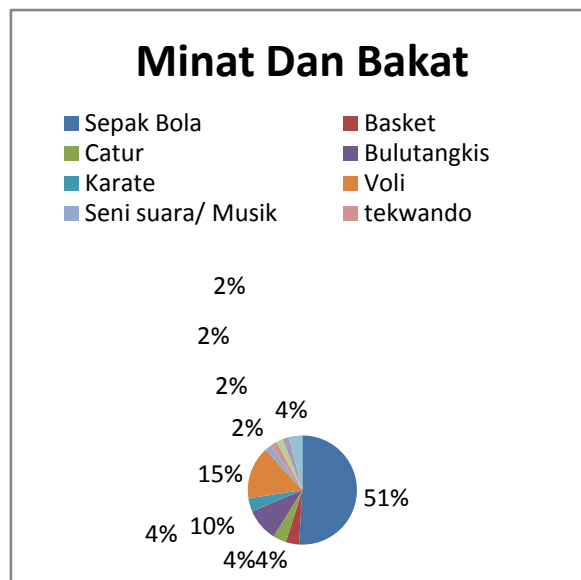
telah menjadi pilihan responden
N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari keseluruhan pelaksanaan penelitian minat dan bakat mahasiswa , yang pada akhir dapat diperoleh data

dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka taraf minat dan bakat mahasiswa dalam memilih cabang olahragaadapun data-data tersebut selanjutnya ditabulasi ke dalam tabel data kuantitatif dan kemudian di analisisn sebagai berikut:



Dari analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan minat dan bakat Mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIPBina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Pada cabang olahragaSepak Bolah adalah 26 orang dengan persentase 51%, cabor basket sebanyak 2mdengan Persentase 4%, cabor catur 2 orang mdengan Persentase4%, Pada cabor bulutangkisadalah 5 orang dengan Persentase10%, pada cabor karate 2 orang dengan Persentase4%, pada cabor volly8 orang dengan Persentase16%,Pada Cabor seni suara 1 orang dengan Persentase2%, Pada cabor Tekwando 1 orang dengan Persentase2%, Pada cabor Monthai 1 orang dengan Persentase2%, pada cabor Silat 1 orang dengan persentase 2%. Dan pada cabor petang 2 orang dengan persentase 4%.

Pembahasan Penelitian

Minat merupakan masalah yang paling penting di dalam pendidikan, apalagibiladikaitkandenganaktivitas seseorangdalam kehidupan sehari-hari. Minatyangadapadadiriseseoranganmem berigambarandalamaktivitas untuk mencapai suatu tujuan. ". Bakat adalah suatu kondisi atau serangkaian karakteristik atau kemampuan seseorang yang dengan suatu latihan khusus memungkinkannya mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus, misalnya kemampuan berbahasa, kemampuan bermain musik, dan lain-lain. Menurut Sukardi (2003) bakat merupakan suatu kondisi atau suatu kualitas yang dimiliki individu yang memungkinkan individu itu untuk berkembang pada masa mendatang.

Dari hasil survei bahwasanya minat dan bakat mahasiswa program studi penjas kesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena angkatan 2017, dalam bidang olahraga bervariasi. Dapat dilihat dari hasil survei bahwa minat dan bakat mahasiswa dalam cabang olahraga sepak bola sebanyak 26 orang dari 51 mahasiswa dimana hasil tersebut dapat dipersentasekan 51%. Pada cabang olahragabulutangkis mahasiswa yang berminat sebanyak 5 orang dengan persentase 10%. Pada cabang olahraga basket, jumlah mahasiswa yang mengikuti sebanyak 2 orang dengan persentase 4%. Begitu juga pada cabang olahraga catur, Petang dan karate mahasiswa yang masing-masing mengikuti sebanyak 2 orang dengan persentase 4% juga. Pada cabang olahraga Volly mahasiswa yang berminat sebanyak 8 orang dengan persentase 16%. Dan pada cabang olahraga Monthai, Silat, Tekwando dan seni tarik suara masing-masing 1 orang mahasiswa yang berminat dengan persentase 2%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil survei minat dan bakat mahasiswa prodi penjas kesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena angkatan 2017 dan pembahasan hasil penelitian pada bab

sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berminat sepak bola sebanyak 26 orang dengan persentase 51%, Pada cabang olahraga bulutangkis mahasiswa yang berminat sebanyak 5 orang dengan persentase 10%, mahasiswa yang berminat basket, Catur, karate dan petang masing-masing sebanyak 2 orang dengan persentase 4%, mahasiswa yang berminat bola Volly sebanyak 4 orang dengan persentase 8%. Dan mahasiswa yang berminat terhadap cabang olahraga silat, Monthai, Tekwando, dan seni suara masing-masing sebanyak 1 orang dengan persentase 2%.

Saran

Berdasarkan uraian pada kesimpulan penelitian berikut akan dikemukakan beberapa saran untuk minat dan bakat mahasiswa prodi penjas sebagai berikut:

- 1) Untuk Prodi terus mengawasi dan membuka UKM olahraga lain supaya mahasiswa tertarik untuk mengikuti latihan dalam salah satu UKM.
- 2) Untuk STKIP Bina Bangsa Getsempena terus mensport mahasiswa dalam kegiatan olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga untuk kemajuan mahasiswa prodi Penjas kesrak Khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1999. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.
- Abdul Rahman Abror. 1998. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Tiara Wacana.
- Adang Suherman dan Agus Mahendra. 2002. *Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani SMU*. Jakarta : Depdiknas.
- Bimo Walgito . 2004. *Bimbingan Konseling Di sekolah*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Dewa Ketut Sukardi. 1984. *Bimbingan Belajar Di Sekolah-sekolah*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Djamarah. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Effendi. 1985. *Pengantar Psikologi*. Bandung : Pn.Tarsip.
- Elfi Yuliani Rochmah. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Ponorogo : STAIN.
- Elizabeth B. Hurlock. 1993. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Engkos Kosasih. 1993. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMP 2*. Jakarta : Erlangga.
- Harsuki dan Soewatini Elias. 2003. *Perkembangan Olah Raga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Muhamad Surya. 2003. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Jakarta : Mahaputra Adidaya.
- Porter dan Hernacki. 2001. *Qoutum Learning*. Bandung : Kaifa.
- Ridwan. 1998. *Penanganan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Rusli Lutan. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Santoso. 2000. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametik*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sardiman. 1990. *Psikologi Umum*. Jakarta: Aksara Basa.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soegarda Poerbakawatja dan H.A.H. Harahap. 1980. *Ensiklopedi Pendidikan*. Jakarta: Gunung Agung.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sukirin. 1983. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta. Sutrisno Hadi. 1988. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tampubolon. 1991. *Mengembangkan Kebiasaan Membaca pada Anak*. Bandung : Angkasa.
- Tidjan. 1981. *Bimbingan dan Konseling untuk Sekolah*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2000. Jakarta : Diperbanyak oleh PT. Armas Duta Jaya.
- Wayan Nurkencana dan P.P.N. Sumartana. 1982. *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Winarno Surakhmad. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.

PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PERMAINAN BOLA BASKET UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Munzir¹⁾, Nyak Amir²⁾, dan Hajidin³⁾

¹⁾STKIP Bina Bangsa Getsempena

^{2), 3)}Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

e-mail: munzir@stkipgetsempena.ac.id

Abstrak

Melalui observasi peneliti lakukan pada tanggal 08 Januari 2016, di sekolah SMP Negeri 18 Banda Aceh, terlihat kurang aktif peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi bola basket. Kurang aktifnya dikarenakan bahan ajar yang tidak sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam bahan ajar dengan terutama materi basket, metode penggunaan dan peralatan yang masih kurang tertuang dalam bahan ajar, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai, dalam proses pembelajaran bola basket yang penulis dapatkan pada materi basket yang sudah dikenal siswa sejak sekolah dasar. Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis mengembangkan bahan ajar permainan yang menyenangkan siswa melalui gerak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan bahan ajar dalam pembelajaran bola basket yang menyenangkan. Jenis penelitian ini ialah penelitian pengembangan dan sampel 20 orang siswa. Data yang telah dikumpulkan dan dianalisis baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yang tercantum pada bagian analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa bahan ajar permainan bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh memberikan hasil bahan ajar yang handal dan dipercaya untuk bahan ajar siswa tingkat menengah dengan Validitas 0,65. Reliabilitas 0,60. Dapat digunakan sebagai bahan ajar permainan bola basket untuk sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: pengembangan, bahan ajar, permainan, bola basket

Abstract

Through observation the researchers did on January 8, 2016, in the school SMPN 18 Banda Aceh, was less active learners in the learning of physical education in the matter basketball. Less active due to instructional materials that do not correspond with the growth and development of learners in teaching materials materials basketball, method of use and the equipment is still lacking contained in teaching materials, so that the learning objectives are not achieved, the process of learning basketball writer get the material basketball has been known since elementary school student. Based on these problems, the authors developed a fun game teaching materials students through motion. The purpose of this study was to develop teaching materials in learning basketball fun. This type of research is the development of research and a sample of 20 students. The data have been collected and analyzed both quantitative and qualitative. Based on the research results obtained are listed in the analysis and discussion, it can be concluded that the game of basketball instructional materials for students of SMP Negeri 18 Banda Aceh provides reliable results instructional materials and teaching materials are believed to secondary level students with a validity of 0.65. Reliability 0.60. Can be used as teaching materials basketball game for the junior high school.

Keywords: development, instructional materials, games, basketball

PENDAHULUAN

Pencapaian hasil pendidikan yang baik memerlukan guru yang profesional. Guru yang profesional nantinya akan

mengajarkan peserta didik, sehingga peserta didik mengerti betapa pentingnya pendidikan, karena pendidikan merupakan suatu upaya pembentukan

pribadi yang dapat mengembangkan potensi pada diri seseorang. Pemahaman dasar pendidikan ini antara lain: a) Pendidikan sebagai proses transformasi budaya, b) Pendidikan merupakan proses pembentukan pribadi, c) Pendidikan sebagai proses penyiapan warga negara, d) Pendidikan sebagai penyiapan tenaga kerja (Hafid, 2013:30-31). Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa dalam pengembangan pendidikan terlebih dahulu harus memahami fungsi dasar pendidikan. Seseorang yang tidak memahami fungsi dasar pendidikan maka tidak akan mengerti untuk apa pendidikan sehingga tidak akan mampu memfungsikan pendidikan sebagaimana mestinya.

Pendidikan dikatakan sebagai proses transformasi budaya karena dalam pendidikan terlibat kegiatan pewarisan budaya dari zaman ke zaman. Pendidikan dikatakan sebagai proses pembentukan pribadi karena kegiatan pendidikan berlangsung secara teratur dan terarah untuk membentuk suatu kepribadian peserta didik. Pendidikan dikatakan sebagai proses penyiapan warga negara karena kegiatan pendidikan dilakukan secara terencana dan kontinu untuk membekali peserta didik agar nantinya mampu menjadi warga negara yang produktif. Pendidikan dikatakan sebagai penyiapan tenaga kerja karena proses pendidikan senantiasa membimbing dan mendidik sehingga mempunyai pengetahuan dasar untuk bekerja.

Guru sebagai ujung tombak sangat menentukan keberhasilan pendidikan. Terlihat dari perannya yang sangat penting, guru mampu membentuk watak warga negara yang berbudi luhur dan juga membentuk sumber daya manusia yang professional dan produktif. Guru adalah

sebuah profesi yang makan hati, sekian puluh tahun mengabdikan dan melahirkan pribadi-pribadi yang berkualitas, namun tetap saja gaji guru seperti dikebiri (Rojai dan Romadon, 2013:9). Guru tidak pernah berhenti dalam membentuk karakteristik warga negara sebagai generasi penerus bangsa melalui pengembangan sikap, watak dan nilai-nilai yang diharapkan. Meskipun dari tahun ke tahun perkembangan teknologi semakin canggih, tetapi peran guru tidak pernah terkalahkan karena tanpa guru semuanya tidak akan terealisasi.

Mutu pendidikan yang dinilai dari prestasi belajar peserta didik sangat ditentukan oleh guru, yaitu 34% pada negara sedang berkembang dan 36% pada negara industri (Supriadi, 1998:178). Terlihat bahwa peran sosok guru dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan formal sangat integral dalam pencapaian pendidikan yang berkualitas, karena gurulah yang mampu merubah paradigma pendidikan ke arah yang lebih baik. Meskipun guru memiliki peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pendidikan, tidak terlepas bahwa guru juga memerlukan supervisi. Supervisi untuk guru dilakukan agar mereka tidak dilepaskan begitu saja dan akhirnya menjadi bosan dalam pembelajaran yang menjadi tanggung jawabnya. Kebosanan pada guru perlu dihindari oleh supervisor karena setiap guru sudah pasti berbeda keterampilan, kemampuan dan kreativitasnya yang nantinya akan membuat bosan. Supervisorlah yang berperan dalam penanggulangan hal ini dan bagaimana cara supervisor dalam memahami kondisi guru dan memikirkan cara yang terbaik untuk meningkatkan kinerja, motivasi dan profesionalisme guru tersebut.

Sekolah Menengah pertama merupakan lembaga pendidikan dasar yang mendidik dan mengajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan. sebagai lembaga pendidikan mengajarkan peserta didik berbagai mata pelajaran di sekolah. Mata pelajaran yang dipelajari di sekolah ada yang pelaksanaannya dalam lingkup teori dan ada juga dalam lingkup praktek. Ruang lingkup praktek salah satunya diajarkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Tujuannya adalah agar mampu meningkatkan keterampilan gerak dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Tingkat Sekolah Dasar, peserta didik dalam pembelajaran sangat senang dengan bermain salah satunya dalam bentuk berlari dan bagaimana seorang guru dalam menyiapkan bahan ajar agar peserta didik tertarik untuk mengikutinya.

Guru penjas merupakan pendidik yang harus memiliki berbagai pengetahuan, keterampilan, sikap dan kreativitas yang baik dalam proses pembelajaran penjas salah satunya dalam pembelajaran atletik nomor lari. Pembelajaran nomor lari ini harus dirancang dengan model baik agar peserta didik senang dan ikut berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Tanpa adanya rancangan model pembelajaran nomor lari dengan baik, maka sangat sulit bagi peserta didik mendapatkan hasil belajar yang baik.

Melalui observasi peneliti lakukan pada tanggal 08 Januari 2016, di sekolah SMP Negeri 18 Banda Aceh, terlihat kurang aktif peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan jasmani pada materi bola basket. Kurang aktifnya dikarenakan bahan ajar yang tidak sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan

peserta didik dalam bahan ajar dengan terutama materi basket, metode penggunaan dan peralatan yang masih kurang tertuang dalam bahan ajar, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka peneliti mengembangkan sesuai dengan karakteristik dalam pembelajaran untuk diterapkan dalam mengajar penjas materi bola basket. untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh. Menurut peneliti masalah ini perlu diteliti karena untuk meningkatkan hasil pembelajaran dan juga untuk meningkatkan kemampuan gerak serta kesegaran jasmani peserta didik. Selama proses pembelajaran berlangsung, peserta didik terlihat pasif dalam bergerak, kurang ceria dan mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran. Seandainya masalah ini tidak diperhatikan maka kedepannya hasil pembelajaran penjas akan menurun sehingga mempengaruhi hasil belajar peserta didik dan juga kemampuan gerak serta kesegaran jasmani peserta didik akan menurun. Berdasarkan permasalahan ini, peneliti ingin mengembangkan model-model pembelajaran untuk peserta didik di Sekolah Menengah Pertama agar aktif dalam proses pembelajaran, sehingga hasil dari penelitian ini nantinya dapat dijadikan suatu pertimbangan dan bahan acuan bagi para guru Pendidikan Jasmani lainnya dalam pembelajaran Permainan bola basket .

Mengacu pada uraian diatas, maka peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang "Pengembangan Bahan Ajar Permainan Bola Basket Untuk SMP Negeri 18 Banda Aceh".

KAJIAN TEORI

Ruang Lingkup Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang guru atau pendidik untuk membelajarkan siswa yang belajar (Tim Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran, 2013:128). Menurut Mudhofir (1987) pada garis besarnya ada empat pola pembelajaran (Tim Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran, 2013:128-129).

Pertama, pola pembelajaran guru dengan siswa tanpa menggunakan alat bantu/bahan pembelajaran dalam bentuk alat peraga. Pola pembelajaran ini sangat tergantung pada kemampuan guru dalam mengingat bahan pembelajaran dan menyampaikan bahan tersebut secara lisan kepada siswa. *Kedua*, pola (guru+alat bantu) dengan siswa. Pola pembelajaran ini guru sudah dibantu oleh berbagai bahan pembelajaran yang disebut alat peraga pembelajaran dalam menjelaskan dan meragakan suatu pesan yang bersifat abstrak. *Ketiga* pola (guru) + (media) dengan siswa. Pola pembelajaran ini sudah mempertimbangkan keterbatasan guru, yang tidak mungkin menjadi satu-satunya sumber belajar. Guru dapat memanfaatkan berbagai media pembelajaran sebagai sumber belajar yang dapat menggantikan guru dalam pembelajaran. Dan *keempat*, pola media dengan siswa atau pola pembelajaran jarak jauh menggunakan media atau bahan pembelajaran yang disiapkan. Berdasarkan pola-pola pembelajaran tersebut di atas, maka membelajarkan itu tidak hanya sekedar mengajar (seperti pola satu), karena membelajarkan yang berhasil harus memberikan banyak perlakuan kepada siswa. Peran guru dalam pembelajaran lebih dari sekedar sebagai pengajar

(informer) belaka, akan tetapi guru harus memiliki multi peran dalam pembelajaran.

Landasan Konsep Pembelajaran

Proses belajar mengajar tentunya memiliki landasan konsep sebagai titik tolak sebelum melakukan pembelajaran. Landasan konsep pembelajaran ini sangat penting karena setiap proses pembelajaran berlangsung harus memiliki konsep dasar agar pembelajaran lebih terarah. Tim Pengembang MKDP (2013:130-132) "Landasan konsep pembelajaran terdiri dari filsafat, psikologi, sosiologi, komunikasi dan teknologi".

- 1) Filsafat
- 2) Psikologi
- 3) Sosiologi
- 4) Komunikasi
- 5) Teknologi

Proses Pembelajaran

Setiap pendidik dalam proses pembelajaran harus mempersiapkan bahan ajar dan juga pengetahuan yang akan menunjang keberhasilan dalam pembelajaran.

Dalam kegiatan pembelajaran meliputi: (1) kegiatan awal, yaitu melakukan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan bila dianggap perlu memberikan *pretest*; (2) kegiatan inti, yaitu kegiatan utama yang dilakukan guru dalam memberikan pengalaman belajar, melalui berbagai strategi dan metode yang dianggap sesuai dengan tujuan dan materi yang akan disampaikan; (3) kegiatan akhir, yaitu menyimpulkan kegiatan pembelajaran dan memberikan tugas atau pekerjaan rumah bila dianggap perlu. (Tim Pengembang MKDP, 2013:133).

Meier (2002) mengemukakan bahwa, "Semua pembelajaran manusia pada hakikatnya mempunyai empat unsur,

yakni persiapan (*preparation*), penyampaian (*presentation*), pelatihan (*practice*), penampilan hasil (*performance*)” (Tim Pengembang MKDP, 2013:133-138).

- 1) Persiapan
- 2) Penyampaian
- 3) Latihan
- 4) Penampilan Hasil

Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan suatu target yang ingin dicapai, oleh kegiatan pembelajaran (Tim Pengembang MKDP, 2013:148). Beberapa tujuan pembelajaran (Tim Pengembang MKDP, 2013:148-150):

- 1) Tujuan Pendidikan Nasional
- 2) Tujuan Institusional/Lembaga
- 3) Tujuan Kurikuler
- 4) Tujuan Instruksional/Pembelajaran

Pengertian Model Pembelajaran

Briggs menjelaskan bahwa, Model adalah seperangkat prosedur yang berurutan untuk mewujudkan suatu proses, seperti penilaian kebutuhan, pemilihan media dan evaluasi (Harjanto, 2008:110). Model adalah pola (contoh, acuan dan ragam) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan (Depertemen P & K, 1984:75). Pembelajaran merupakan suatu proses transfer ilmu yang dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik. Tim Pengembang MKDP (2013:128) menjelaskan bahwa “Pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang guru atau pendidik untuk membelajarkan siswa yang belajar”.

Bentuk Model Pembelajaran

Beberapa model pembelajaran yang termasuk ke dalam pendekatan pembelajaran sosial (Uno, 2009:25-32):

1) Model Pembelajaran Bermain Peran

Model pembelajaran ini bertujuan untuk membantu siswa mengetahui potensi yang ada pada dirinya. Bermain peran dalam proses pembelajaran membuat siswa belajar menggunakan konsep peran, menyadari adanya peran yang berbeda dan memikirkan perilaku dirinya dan perilaku orang lain. Proses bermain peran ini dapat memberikan contoh kehidupan perilaku manusia yang berguna sebagai sarana bagi siswa untuk: (1) menggali perasaannya, (2) memperoleh inspirasi dan pemahaman yang berpengaruh terhadap sikap, nilai dan persepsinya, (3) mengembangkan keterampilan dan sikap dalam memecahkan masalah, dan (4) mendalami mata pelajaran dengan berbagai macam cara (Uno, 2009:26).

2) Model Pembelajaran Simulasi Sosial

Simulasi adalah sebuah replikasi atau visualisasi dari perilaku sebuah sistem, (Syaefudin, 2005:129). Simulasi sosial merupakan suatu model yang dirancang untuk membantu siswa mengalami bermacam-macam proses dan fenomena sosial untuk menguji reaksi mereka. Simulasi telah diterapkan dalam pendidikan lebih dari tida puluh tahun. pelopornya antara lain Sarene Boocock dan Harold Guetzkow. Simulator adalah suatu alat yang mempresentasikan realitas, dimana kerumitan aktivitasnya dapat dikendalikan. Simulator memiliki beberapa kelebihan, diantaranya adalah (1) siswa dapat mempelajari sesuatu yang dalam situasi nyata tidak dapat dilakukan karena kerumitannya atau karena faktor lain seperti resiko kecelakaan, bahaya dan lain-lain, (2) memungkinkan siswa belajar

dari umpan balik yang datang dari dirinya sendiri (Uno, 2009:29).

3) Model Pembelajaran Telaah Yudisprudensi (*Jurisprudential Inquiry*)

Model pembelajaran ini dipelopori oleh Donal Oliver dan James P. Shaver. Ini didasarkan atas pemahaman masyarakat dimana setiap orang berbeda pandangan dan prioritas satu sama lain, dan nilai-nilai sosialnya saling berkonfrontasi satu sama lain. Model pembelajaran telaah jurisprudensial melatih siswa untuk peka terhadap permasalahan sosial, mengambil posisi (sikap) terhadap permasalahan tersebut, serta mempertahankan sikap tersebut dengan argumentasi yang relevan dan valid. Model ini juga dapat mengajarkan siswa untuk dapat menerima atau menghargai sikap orang lain terhadap suatu masalah yang mungkin bertentangan dengan sikap yang ada pada dirinya (Uno, 2009:31).

Pengembangan Model Pembelajaran

Menurut Kemp (Trianto, 2007:53) menjelaskan bahwa "Pengembangan perangkat merupakan suatu lingkaran yang kontinu". Setiap langkah pengembangan yang dilakukan selalu berhubungan dengan aktivitas revisi. Begitu juga halnya dengan pengembangan model yang dilakukan tidak terlepas dari aktivitas revisi.

Beberapa konsep terkait dengan pengembangan model pembelajaran yaitu: model, model pembelajaran dan karakteristik pengembangan model pembelajaran.

1) Model

Model adalah gambaran yang ditimbulkan dari kenyataan yang

mempunyai susunan dari urutan tertentu, Richey (1986:37). Model mempengaruhi seseorang dalam melakukan sesuatu. Tanpa adanya model, seseorang sulit untuk memecahkan permasalahan seperti dalam pembelajaran. Model yang dirancang dengan baik akan mampu menarik perhatian siswa untuk dapat melakukan permainan dengan materi tertentu sehingga dapat meningkatkan hasil belajar.

2) Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat pembelajaran serta mengarahkan kita dalam medesain pembelajaran untuk membantu pembelajar sedemikian hingga tujuan pembelajaran tercapai, Joyce (1996:87).

3) Karakteristik Pengembangan Model Pembelajaran

Pengembangan ini tidak terlepas dalam hal mengidentifikasi, mengembangkan dan mengevaluasi seperangkat materi dan strategi yang ditujukan dalam pencapaian tujuan pembelajaran tertentu.

Model Pembelajaran Simulasi Sosial

Simulasi telah diterapkan dalam pendidikan lebih dari tida puluh tahun. pelopornya antara lain Sarene Boocock dan Harold Guetzkow. Uno (2009:29) menjelaskan bahwa, "Simulator adalah suatu alat yang mempresentasikan realitas, dimana kerumitan aktivitasnya dapat dikendalikan". Simulator memiliki beberapa kelebihan, diantaranya adalah (1) siswa dapat mempelajari sesuatu yang

dalam situasi nyata tidak dapat dilakukan karena kerumitannya atau karena faktor lain seperti resiko kecelakaan, bahaya dan lain-lain, (2) memungkinkan siswa belajar dari umpan balik yang datang dari dirinya sendiri.

1) Prosedur Pembelajaran

Proses simulasi tergantung pada peran guru/fasilitator. Ada empat prinsip yang harus dipegang oleh fasilitator/guru (Uno, 2009:29):

Pertama adalah penjelasan. Untuk melakukan simulasi pemain harus benar-benar memahami aturan main. Oleh karena itu, guru/fasilitator hendaknya memberikan penjelasan dengan sejelas-jelasnya tentang aktivitas yang harus dilakukan berikut konsekuensi-konsekuensinya. *Kedua* adalah mengawasi (*refereeing*). Simulasi dirancang untuk tujuan tertentu dengan aturan dan prosedur main tertentu. Oleh karena itu, guru/fasilitator harus mengawasi proses simulasi sehingga berjalan sebagaimana seharusnya. *Ketiga* adalah melatih (*coaching*). Dalam simulasi, pemain/peserta akan mengalami kesalahan. Oleh karena itu, guru/fasilitator harus memberikan saran, petunjuk atau arahan sehingga memungkinkan mereka tidak melakukan kesalahan yang sama. *Keempat* adalah diskusi. Dalam simulasi, refleksi menjadi sangat penting. Oleh karena itu, setelah simulasi selesai, fasilitator/guru mendiskusikan beberapa hal, seperti (1) seberapa jauh simulasi sudah sesuai dengan situasi nyata, (2) kesulitan-kesulitan, (3) hikmah apa yang dapat diambil dari simulasi, dan (4) bagaimana memperbaiki/meningkatkan kemampuan simulasi, dan lain-lain.

2) Aplikasi

Permainan simulasi dapat merangsang berbagai bentuk belajar, seperti belajar tentang persaingan (kompetisi), kerja sama, empati, sistem sosial, konsep, keterampilan, kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, dan lain-lain, (Uno, 2009:29-30)

Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Syarifuddin (1997:27) menjelaskan "Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani dalam upaya menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya".

Sedangkan Mutohir (2002:12) menjelaskan "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila". Sukintaka (2004:21) menyatakan "Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya".

Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan pengetahuan dan sikap bagi peserta didik. Pelton dalam Bennet, Howel

dan Simri (1983:64) menjelaskan tujuan Pendidikan Jasmani adalah:

“ (1) untuk mencapai dan memelihara kebugaran fisik, (2) memperoleh keterampilan di dalam aktivitas berkenaan dengan rekreasi, (3) menjamin kesehatan yang berimbang antara mental dan aktivitas fisik, (4) menopang pengembangan sosial antara dan sesama jenis kelamin, (5) memperoleh sikap yang sesuai untuk memahami hubungan pendidikan jasmani dengan proses bidang pendidikan, (6) mendeteksi dan melatih para siswa yang berbakat untuk olahraga kompetitif, (7) memperoleh kebugaran untuk dinas militer”.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sangat penting karena pendidikan jasmani mampu mengembangkan berbagai aspek bagi siswa seperti pengembangan aspek kognitif, afektif, psikomotor dan mampu meningkatkan kesegaran jasmani yang semuanya tidak dapat ditemukan pada pembelajaran lain. Pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan berdasarkan asumsi-asumsi dasar sehingga pembelajaran yang dilakukan memiliki arah yang jelas.

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di lapangan harus memahami asumsi dasar: (1) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang berpusat pada siswa; (2) Pendidikan Jasmani harus memfokuskan pada keunikan dan perbedaan individu; (3) Pendidikan Jasmani harus mengutamakan kebutuhan siswa ke arah pertumbuhan dan kematangan di dalam semua domain, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor; (4) hasil Pendidikan Jasmani harus dikaitkan dengan kebutuhan-

kebutuhan yang dapat dicapai secara nyata; (5) kegiatan fisik yang dilakukan meliputi semua bentuk pengalaman gerak dasar kompetitif dan ekspresif, (Khomsin, 2000:12).

Basket

Bola basket adalah olahraga bola yang beregu, yang terdiri atas dua tim beranggota masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan ini dianggap sebagai olahraga unik karena ditemukan dengan tidak sengaja oleh seorang guru olahragapada tahun 1891, *Dr. James Naismith*, seorang guru olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah di mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menemukan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja *Dr James Naismith*. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat.

Merupakan permainan yang bersifat kelompok yang dapat dilakukan dengan cara satu tim melawan dengan tim yang lain. Permainan ini menggunakan bola sebagai alat lempar tangkap bola dan

memasukkan ke dalam keranjang, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh garis tengah untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan.

Tujuan permainan bola basket adalah berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya pada saat permainan berlangsung. Masing-masing pemain berusaha agar *lemparan kekeranjang tepat pada sasaran* t (Herman Subarjah, 2000:13).

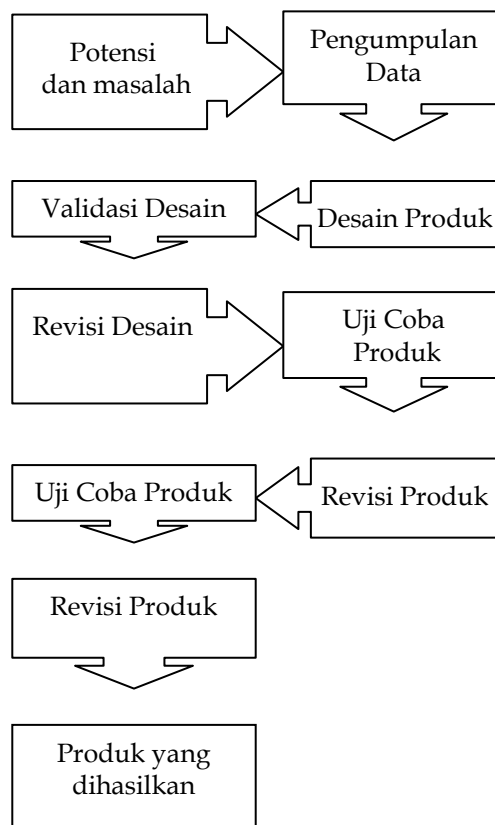
METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini yaitu pengembangan pembelajaran bola basket untuk siswa Sekolah Menengah Pertama, maka jenis penelitian ini tergolong penelitian pengembangan. Sugiyono (2012:297) menjelaskan bahwa “Penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan

menguji keefektifan produk tersebut”. Borg and Gall (1988) menyatakan bahwa, penelitian dan pengembangan (*research and developmet/R&D*), merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran (Sugiyono, 2012:4). Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan merupakan penelitian yang nantinya akan menghasilkan suatu produk dan produk tersebut perlu diuji keefektifannya sehingga produk tersebut bisa digunakan.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rencana yang dibuat oleh peneliti, sehingga rancangan tersebut merupakan konsep-konsep kegiatan yang akan dilaksanakan (Arikunto, 1991:41). Adapun rancangan dalam penelitian ini sebagai berikut:



Kerangka Kerja Pengembangan (Berdasarkan Sugiyono, 2012:298 dan dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian)

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian (Arikunto, 2006:130). Berdasarkan kutipan di atas maka yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Kota Banda Aceh yang berjumlah 20 orang siswa. Dalam penelitian ini desain produk yang dikembangkan oleh peneliti harus divalidasi terlebih dahulu atas dasar pertimbangan (*judgment*) dari para pakar. Setelah adanya validasi oleh pakar, maka desain produk direvisi oleh peneliti. Selanjutnya setelah revisi selesai, maka barulah peneliti melakukan uji coba produk.

Pengambilan subjek penelitian ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa materi Basket ada di kelas VIII sehingga nantinya hasil penelitian dapat digunakan oleh siswa Sekolah Menengah Pertama.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian dan pengembangan, para ahli memvalidasi instrumen yang dikembangkan karena pada penelitian ini belum ada instrumen yang baku. Berdasarkan hal tersebut maka dalam validasi ini para ahli yang bertanggung jawab memvalidasi instrumen pengembangan model pembelajaran yang dikembangkan oleh peneliti. Setelah divalidasi, peneliti melakukan revisi produk dan barulah produk siap untuk digunakan di lapangan. Setelah produk diaplikasikan di lapangan maka siswa juga diberikan kuesioner tentang model yang dikembangkan untuk mengetahui apakah siswa senang dan

mampu melakukan gerakan dalam pelaksanaan model tersebut.

Instrumen yang divalidasi oleh validator dibuat menggunakan skala *likert* dengan memodifikasi skala *likert* yang nantinya digunakan dalam pengisian penilaian perlakuan lapangan, dan instrumen yang dijawab oleh siswa juga menggunakan skala *likert* dengan memodifikasi skala *likert* yang nantinya digunakan dalam pengisian penilaian angket.

Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 18 Kota Banda Aceh pada tanggal 8 Januari 2016.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Validasi dari Validator 1

Hasil pengujian Uji validitas item merupakan hasil perhitungan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan suatu alat ukur penelitian Arikunto, (1995: 63-69 dalam Ridwan, 2010:109). Validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan suatu butir-butir dalam satu daftar konstruk item pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel Nugroho, (2005:67). Hasil perhitungan validitas item pernyataan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science*, (SPSS 23.0) kesahihan item pernyataan dianut padat pendapat sugiyono, (2012:16) yaitu: 0.030 bahwa tingkat 0.030 sehingga suatu instrumen tersebut dikatakan valid, proses hasil validasi rancangan, materi dan media pengembangan bahan ajar materi Materi bola basket Untuk Siswa SMP 18 Banda Aceh sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Validitas Rancangan

No	Item Pernyataan	<i>r_{bt}</i>	P	<i>r_{tabel}</i>	Status
1	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan keaktifan siswa bergerak dalam bermain bola basket.	.945	.000	2,77	Masuk
2	Bahan ajar yang di kembangkan di sesuaikan dengan kemampuan siswa	.715	.000	2,77	Masuk
3	Bahan ajar yang di kembangkan tidak membuat kesulitan siswa untuk bergerak	.945	.000	2,77	Masuk
4	Bahan ajar yang di kembangkan tidak mengganggu pergerakan siswa dalam bermain bola basket	.945	.000	2,77	Masuk
5	Bahan ajar yang di kembangkan mudah dilakukan oleh siswa	.606	.000	2,77	Masuk
6	Bahan ajar yang di kembangkan sesuai dengan materi bola basket	.715	.000	2,77	Masuk
7	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan rasa keakraban dan kebersamaan siswa	.945	.000	2,77	Masuk
8	Bahan ajar yang di kembangkan mampu dilakukan oleh siswa	.945	.000	2,77	Masuk
9	Bahan ajar yang di kembangkan tehnik memasukkan bola bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat.	.945	.000	2,77	Masuk
10	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa.	.945	.000	2,77	Masuk
11	Bahan ajar yang di kembangkan disusun dari yang mudah ke yang sulit.	.715	.000	2,77	Masuk
12	Bahan ajar yang di kembangkan cocok dimainkan oleh siswa	.715	.000	2,77	Masuk
13	Bahan ajar yang di kembangkan dapat mencapai tujuan dan permainan bola basket	.715	.000	2,77	Masuk
14	Bahan ajar yang di kembangkan dapat memotivasi siswa untu bermain bola basket	.945	.000	2,77	Masuk
15	Bahan ajar yang di kembangkan menarik untuk dimainkan oleh siswa	.715	.000	2,77	Masuk

Model rancangan hasil validasi oleh pakar yang terdiri dari delapan belas item pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua sah, kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.030, maka semua layak untuk di ikutkan dalam butir pernyataan selanjutnya yaitu item nomor: (1) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan keaktifan siswa bergerak dalam bermain bola basket, (2) Bahan ajar yang di kembangkan di sesuaikan dengan kemampuan siswa, (3)Bahan ajar yang di kembangkan tidak membuat kesulitan siswa untuk bergerak, (4)Bahan ajar yang di kembangkan tidak mengganggu pergerakan siswa dalam bermain bola basket, (5)Bahan ajar yang di kembangkan mudah dilakukan oleh siswa, (6)Bahan ajar yang di kembangkan sesuai dengan materi bola basket (7)Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan rasa keakraban dan kebersamaan siswa, (8)Bahan ajar yang di kembangkan mampu dilakukan oleh siswa, (9)Bahan ajar yang di kembangkan tehnik memasukkan bola

bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat, (10)Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, (11)Bahan ajar yang di kembangkan disusun dari yang mudah ke yang sulit, (12)Bahan ajar yang di kembangkan cocok dimainkan oleh siswa, (13)Bahan ajar yang di kembangkan dapat mencapai tujuan dan permainan bola basket, (14)Bahan ajar yang di kembangkan dapat memotivasi siswa untu bermain bola basket, (15)Bahan ajar yang di kembangkan menarik untuk diminkan oleh siswa. Berdasarkan hasil di ata maka dapat disimpulkan bahwa pada model rancangan semua item mampu mengukur konstruknya secara valid, dengan bobot faktor diperoleh sebesar 18% hal ini menyatakan bahwa muatan faktor (*faktor loading*) materi rancangan hasil validasi ahli dalam bahan ajar permainan Bola Basket Untuk Siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh sebesar 18%. Hasil perhitungan faktor loading dapad dilihat pada lampiran.

Tabel 2. Hasil Validitas Isi

No	Item Pernyataan	<i>r_{bt}</i>	P	<i>r_{tabel}</i>	Status
1	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan keaktifan siswa bergerak dalam bermain bola basket.	.410	.000	2,77	Masuk
2	Bahan ajar yang di kembangkan di sesuaikan dengan kemampuan siswa	.999	.000	2,77	Masuk
3	Bahan ajar yang di kembangkan tidak membuat kesulitan siswa untuk bergerak	.999	.000	2,77	Masuk
4	Bahan ajar yang di kembangkan tidak mengganggu pergerakan siswa dalam bermain bola basket	.999	.000	2,77	Masuk
5	Bahan ajar yang di kembangkan mudah dilakukan oleh siswa	.999	.000	2,77	Masuk
6	Bahan ajar yang di kembangkan sesuai dengan materi bola basket	.500	.000	2,77	Masuk

7	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan rasa keakraban dan kebersamaan siswa	.866	.000	2,77	Masuk
8	Bahan ajar yang di kembangkan mampu dilakukan oleh siswa	.999	.000	2,77	Masuk
9	Bahan ajar yang di kembangkan tehnik memasukkan bola bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat.	.999	.000	2,77	Masuk
10	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa.	.999	.000	2,77	Masuk
11	Bahan ajar yang di kembangkan disusun dari yang mudah ke yang sulit.	.410	.000	2,77	Masuk
12	Bahan ajar yang di kembangkan cocok dimainkan oleh siswa	.410	.000	2,77	Masuk
13	Bahan ajar yang di kembangkan dapat mencapai tujuan dan permainan bola basket	.999	.000	2,77	Masuk
14	Bahan ajar yang di kembangkan dapat memotivasi siswa untu bermain bola basket	.866	.000	2,77	Masuk
15	Bahan ajar yang di kembangkan menarik untuk dimainkan oleh siswa	.999	.000	2,77	Masuk

Model rancangan hasil validasi oleh pakar yang terdiri dari delapan belas item pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua sah, kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.030, maka semua layak untuk di ikutkan dalam butir pernyataan selanjutnya yaitu item nomor: (1) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan keaktifan siswa bergerak dalam bermain bola basket, (2) Bahan ajar yang di kembangkan di sesuaikan dengan kemampuan siswa, (3) Bahan ajar yang di kembangkan tidak membuat kesulitan siswa untuk bergerak, (4) Bahan ajar yang di kembangkan tidak mengganggu pergerakan siswa dalam bermain bola basket, (5) Bahan ajar yang di kembangkan mudah dilakukan oleh siswa, (6) Bahan ajar yang di kembangkan sesuai dengan materi bola basket (7) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan

rasa keakraban dan kebersamaan siswa, (8) Bahan ajar yang di kembangkan mampu dilakukan oleh siswa, (9) Bahan ajar yang di kembangkan tehnik memasukkan bola bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat, (10) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, (11) Bahan ajar yang di kembangkan disusun dari yang mudah ke yang sulit, (12) Bahan ajar yang di kembangkan cocok dimainkan oleh siswa, (13) Bahan ajar yang di kembangkan dapat mencapai tujuan dan permainan bola basket, (14) Bahan ajar yang di kembangkan dapat memotivasi siswa untu bermain bola basket, (15) Bahan ajar yang di kembangkan menarik untuk dimainkan oleh siswa. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada model rancangan semua item mampu mengukur konstruksinya secara valid, dengan bobot

faktor diperoleh sebesar 18% hal ini menyatakan bahwa muatan faktor (*faktor loading*) materi rancangan hasil validasi ahli dalam bahan ajar permainan Bola

Basket Untuk Siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh sebesar 18%. Hasil perhitungan faktor loading dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Hasil Validitas Media

No	Item Pernyataan	r_{bt}	P	r_{tabel}	Status
1	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan keaktifan siswa bergerak dalam bermain bola basket.	.992	.000	2,77	Masuk
2	Bahan ajar yang di kembangkan di sesuaikan dengan kemampuan siswa	.339	.000	2,77	Masuk
3	Bahan ajar yang di kembangkan tidak membuat kesulitan siswa untuk bergerak	.992	.000	2,77	Masuk
4	Bahan ajar yang di kembangkan tidak mengganggu pergerakan siswa dalam bermain bola basket	.992	.000	2,77	Masuk
5	Bahan ajar yang di kembangkan mudah dilakukan oleh siswa	.992	.000	2,77	Masuk
6	Bahan ajar yang di kembangkan sesuai dengan materi bola basket	.992	.000	2,77	Masuk
7	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan rasa keakraban dan kebersamaan siswa	.551	.000	2,77	Masuk
8	Bahan ajar yang di kembangkan mampu dilakukan oleh siswa	.992	.000	2,77	Masuk
9	Bahan ajar yang di kembangkan tehnik memasukkan bola bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat.	.992	.000	2,77	Masuk
10	Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa.	.992	.000	2,77	Masuk
11	Bahan ajar yang di kembangkan disusun dari yang mudah ke yang sulit.	.339	.000	2,77	Masuk
12	Bahan ajar yang di kembangkan cocok dimainkan oleh siswa	.992	.000	2,77	Masuk
13	Bahan ajar yang di kembangkan dapat mencapai tujuan dan permainan bola basket	.992	.000	2,77	Masuk
14	Bahan ajar yang di kembangkan dapat memotivasi siswa untu bermain bola basket	.992	.000	2,77	Masuk
15	Bahan ajar yang di kembangkan menarik untuk diminkan oleh siswa	.992	.000	2,77	Masuk

Model rancangan hasil validasi oleh pakar yang terdiri dari delapan belas item pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua sah, kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.030, maka semua layak untuk di ikutkan dalam butir pernyataan selanjutnya yaitu item nomor: (1) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan keaktifan siswa bergerak dalam bermain bola basket, (2) Bahan ajar yang di kembangkan di sesuaikan dengan kemampuan siswa, (3) Bahan ajar yang di kembangkan tidak membuat kesulitan siswa untuk bergerak, (4) Bahan ajar yang di kembangkan tidak mengganggu pergerakan siswa dalam bermain bola basket, (5) Bahan ajar yang di kembangkan mudah dilakukan oleh siswa, (6) Bahan ajar yang di kembangkan sesuai dengan materi bola basket (7) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan rasa keakraban dan kebersamaan siswa, (8) Bahan ajar yang di kembangkan mampu dilakukan oleh siswa, (9) Bahan ajar yang di kembangkan tehnik memasukkan bola bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang tercepat, (10) Bahan ajar yang di kembangkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, (11) Bahan ajar yang di kembangkan disusun dari yang mudah ke yang sulit, (12) Bahan ajar yang di kembangkan cocok dimainkan oleh siswa, (13) Bahan ajar yang di kembangkan dapat mencapai tujuan dan permainan bola basket, (14) Bahan ajar yang di kembangkan dapat memotivasi siswa untu bermain bola basket, (15) Bahan ajar yang di kembangkan menarik untuk diminkan

oleh siswa. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada model rancangan semua item mampu mengukur konstruksya secara valid, dengan bobot faktor diperoleh sebesar 18% hal ini menyatakan bahwa muatan faktor (*faktor loading*) materi rancangan hasil validasi ahli dalam bahan ajar permainan Bola Basket Untuk Siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh sebesar 18%. Hasil perhitungan faktor loading dapat dilihat pada lampiran.

Hasil Reliabilitas Validasi Rancangan, Materi dan Media Bahan Ajar Bola Basket Untuk Siswa SMP 18 Banda Aceh.

Uji reliabilitas validasi pakar bahan materi bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, pengujian reliabilitas bertujuan untuk mengetahui stabilitas internal jawaban dalam satu faktor, hasil perhitungan koefisien reliabilitas (*kehandalan*) dilakukan dengan menggunakan program *statistical Package for Social sciences* (SPSS 23.0) (Ridwan et al. 2011:143-206) dengan jumlah subjek sebanyak 3 pakar. Hasil uji coba reliabilitas dengan menggunakan *Space Saver* pengembangan bahan ajar materi bola basket untuk siswa SMP 18 Banda Aceh menunjukkan ke tiga bahan ajar memiliki reliabilitas sebesar α antara 0.975 sampai 0.977 dengan demikian bentuk tersebut akan memberikan hasil pengukuran yang handal atau dapat dipercaya. Rangkuman koefisien reliabilitas materi bola basket untuk siswa SMP negeri 18 Banda Aceh

Tabel 4. Koefisien Reliabilitas

Pengembangan bahan Ajar Materi Bola Basket	Rancangan	Materi	Media
<i>Mean</i>	80,67	78,33	79,00

<i>Variance</i>	94,333	102,333	76,000
<i>Std bev</i>	9,713	10,116	8,718
<i>N.of variabel</i>	18	18	18
<i>Case</i>	3	3	3
<i>R_n Alpha</i>	.977	.976	.975
<i>r table</i>	2,77	2,77	2,77
<i>Status</i>	Andal	Andal	Andal

Berdasarkan hasil reliabiliti diatas, ternyata semua item reliabel, sehingga bahan ajar materi bola basket yang terdiri dari tiga materi penyusunan terdiri dari materi rancangan, materi dan media yang tiap-tiap bahan ajar memiliki 18 item pernyataan, materi pertama rancangan memiliki 18 item pernyataan, materi kedua materi memiliki 18 item pernyataan, dan bahan ajar ketiga rancangan memiliki 18 item pernyataan. Semua butir valid diatas 0.030. Sedangkan uji reliabilitas dengan menggunakan formula *space saver* menunjukkan bahwa ke tiga bentuk rancangan bahan ajar bulutangkis tersebut memiliki koefisien reliabilitas dengan α 0.975 sampai dengan 0.977 dengan demikian berarti ke tiga bentuk rancangan validasi ahli sebagai media bahan ajar materi bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh memenuhi persyaratan pengujian yang berarti bahan ajar materi bola basket tersebut akan

memberikan hasil kehandalan yang dapat dipercaya dan di andalkan.

Hasil Uji Coba Instrumen

1. Validitas

Uji perhitungan validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan suatu item-item dalam suatu daftar konstruk item pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel Nugroho, (2005:67). Hasil perhitungan validitas item pernyataan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science*, (SPSS 23.0) kesahihan item pernyataan dianut pendapat sugiyono, (2012:16) yaitu: 0.030 bahwa tingkat kesahihan suatu item diatas 0.030 sehingga suatu instrumen tersebut dikatakan valid, proses uji coba pengembangan bahan ajar materi permainan bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh sebagai berikut:

Tabel 5.Valid, Proses Uji Coba

Item	Item Pernyataan	<i>r_{bt}</i>	P	<i>r_{tabel}</i>	Status
1	Saya sangat suka bahan ajar dengan cara dikelompokan.	.658	.000	260	Masuk
2	Bahan ajar yang di kembangkan sangat kami senangi .	.487	.000	260	Masuk
3	Saya suka lemparan bola sejajar dada bersama teman.	.581	.000	260	Masuk
4	Saya lebih kompak dengan sesama teman.	.520	.000	260	Masuk
5	Saya dapat meningkatkan	.598	.000	260	Masuk

	kerjasama dengan teman satu kelompok.				
6	Saya mampu mengingat setiap urutan gerakan yang di ajarkan.	.581	.000	260	Masuk
7	Saya mampu melakukan gerakan bermain bola basket dengan secara benar.	.327	.000	260	Masuk
8	Saya lebih senang dengan materi permainan bola basket	.487	.000	260	Masuk
9	Saya merasa lebih mudah melakukan lemparan sejajar dada dan menerima bola dari lawan.	.265	.000	260	Masuk
10	Permainan yang di ajarkan tidak sulit untuk di mainkan.	.510	.000	260	Masuk
11	Saya lebih bergerak aktif dalam permainan bola basket .	.487	.000	260	Masuk
12	Model-model yang di ajarkan sangat kami senangi	.327	.000	260	Masuk
13	Saya merasa mudah melakuka gerakan karena dilakukan bergantian dengan sesama teman satu kelompok	.510	.000	260	Masuk
14	Saya tidak merasa lelah bermain bulu tangkis karena lapangan dimodifikasi.	.290	.000	260	Masuk
15	Saya mampu melakukan gerakan-gerakan yang sulit.	.327	.000	260	Masuk
16	Saya lebih percaya diri melakukan gerakan dalam bola basket	658	.000	260	Masuk
17	Saya dapat memainkan materi bola basket sama teman satu kelompok	510	.000	260	Masuk
18	Saya lebih berani untuk bergerak aktif dalam permainan bola basket .	658	.000	260	Masuk
19	Saya dapat meningkatkan kesegaran jasmani dalam bermain bola basket	581	.000	260	Masuk
20	Saya dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat	520	.000	260	Masuk

21	Permainan yang di ajarkan oleh guru dengan bertujuan agar kami bergerak.	658	.000	260	Masuk
22	Saya suka melompat-lompat jika berhasil melakukan sesuatu.	520	.000	260	Masuk
23	Kami setiap permainan harus mematuhi peraturan yang terdapat dalam permainan	277	.000	260	Masuk
24	Guru akan beri teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan.	487	.000	260	Masuk
25	Pengembangan permainan bola basket dapat membuat tubuh kami menjadi sehat dan bugar	598	.000	260	Masuk

Hasil perhitungan validitas Uji coba pernyataan bahan ajar permainan bola basket terhadap siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh yang terdiri dari 25 item pernyataan ternyata semuanya sah, kesahihan suatu butir berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan yaitu 0.030 ke 25 item pernyataan hasil perhitungan validitas layak diikuti sertakan dalam bahan ajar materi permainan bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh yaitu pernyataan nomor:1 Saya sangat suka bahan ajar dengan cara dikelompokkan, 2 Bahan ajar yang di kembangkan sangat kami senangi, 3 Saya suka lempar tangkap bersama teman, 4 Saya lebih kompak dengan sesama teman, 5 Saya dapat meningkatkan kerjasama dengan teman satu kelompok, 6 Saya mampu mengingat setiap urutan gerakan yang di ajarkan, 7 Saya mampu melakukan gerakan bermain bola basket dengan secara benar, 8 Saya lebih senang dengan materi permainan bola basket, 9 Saya merasa lebih mudah melakukan servis dan menerima lemparan dari lawan, 10 Permainan yang di ajarkan tidak sulit untuk di mainkan, 11 Saya lebih bergerak aktif dalam permainan bola basket, 12

Model-model yang di ajarkan sangat kami senangi, 13 Saya merasa mudah melakuka gerakan karena dilakukan bergantian dengan sesama teman satu kelompok, 14 Saya tidak merasa lelah bermain bola basket karena lapangan dimodifikasi, 15 Saya mampu melakukan gerakan-gerakan yang sulit, 16 Saya lebih percaya diri melakukan gerakan dalam bola basket, 17 Saya dapat memainkan materi bola basket sama teman satu kelompok, 18 Saya lebih berani untuk bergerak aktif dalam permainan bola basket, 19 Saya dapat meningkatkan kesegaran jasmani dalam bermain bola basket, 20 Saya dapat menjadikan tubuh menjadi kuat, jiwa menjadi sehat dan pembiasaan untuk hidup sehat, 21 Permainan yang di ajarkan oleh guru dengan bertujuan agar kami bergerak, 22 Saya suka melompat-lompat jika berhasil melakukan sesuatu, 23 Kami setiap permainan harus mematuhi peraturan yang terdapat dalam permainan, 24 Guru akan beri teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan, 25 Pengembangan permainan bola basket dapat membuat tubuh kami menjadi sehat dan bugar

Dari hasil uji validitas diatas maka dapat disimpulkan bahwa hasil validitas materi permainan bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh semua item pernyataan mampu mengukur konstruk secara sah, dengan bobot faktor diperoleh sebesar 15% hal ini menyatakan bahwa muatan faktor dalam validitas bahan ajar materi permainan bola basket untuk siswa SMP Negeri 18 Banda Aceh.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh data yang tercantum pada bagian analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran atletik nomor lari berbentuk simulasi sosial untuk siswa Sekolah Dasar dapat digunakan dalam proses pembelajaran atletik nomor lari, karena guru pendidikan jasmani mampu mengelola dengan baik pembelajaran yang berlangsung dan siswa pun merasa senang dengan pembelajaran yang diberikan sehingga tercapainya tujuan pembelajaran penjasorkes.

Saran

Berdasarkan tahapan-tahapan dan kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan beberapa saran yaitu:

- 1) Bagi Kepala Sekolah sebagai supervisor agar menginstruksikan guru pendidikan jasmani menerapkan model pembelajaran permainan bola basket yang efektif dan efisien demi tercapainya tujuan pembelajaran.
- 2) Bagi guru Pendidikan Jasmani diharapkan agar mampu menerapkan dan mengajarkan pembelajaran bola basket berbentuk simulasi sosial untuk siswa Sekolah

Menengah Pertama dengan baik dalam proses pembelajaran agar tercapainya tujuan pembelajaran penjasorkes.

- 3) Bagi peneliti yang ingin mengembangkan model pembelajaran ke depan, maka diharapkan mampu merancang dan mengembangkan bahan ajar permainan bola basket dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. (2006). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- _____ (2010). *Psikologi Olahraga*. Aceh: CV. Marzalia Press.
- _____ (2010). *Pengukuran dan Evaluasi Kinerja Olahraga Suatu Pendekatan Praktis*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Arikunto, S. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Bennet, L. Bruce, Mawell L. Howel, Uriel Simri. (1983). *Comparative Physical Education and Sport*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Daryanto, (2007). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Departemen P&K, (1984). *Pelajaran Bahasa Indonesia*. Pendidikan Luar Sekolah Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Hafid, Anwar.,Jafar, A dan Pendais, H. (2013). *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Harjanto, (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA.
- Joyce, Bruce, et al. (1996). *Model of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon.
- Khomsin. (2000). *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi*. Jakarta: Makalah disampaikan dalam Konvensi Pendidikan Jasmani Nasional.
- Kurniadi, Deni dan Suro P. (2010). *Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kleas IV*. Solo: CV Thursina.
- Mutohir, Toho Cholik. (2002). *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.
- Richey, Rita C. (1986). *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design*. New York: Nichols Publishing Company.
- Riduwan. (2011). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rojai dan Romadhon, R.S. (2013). *Panduan Sertifikasi Guru Berdasarkan Undang-Undang Guru dan Dosen*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suhar. (2009). *Filsafat Umum Konsepsi, Sejarah dan Aliran*. Jakarta: Gaung Persada Press.

- Sukintaka. (2004). *Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Sumarno, Alim. (2012). *Perbedaan penelitian dan Pengembangan*. Di unduh pada 31 Maret 2012 dari http://elearning.unesa.ac.id/myblog/alim_sumarno/perbedaan-penelitian-dan-pengembangan.
- Supriadi, D. (1998). *Mengangkat Citra dan Martabat Guru*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusantara.
- Syaefudin, Udin., Syamsuddin, Abin. (2005). *Perencanaan Pendidikan Pendekatan Komprehensif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin, A. (1997). *Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP*. Jakarta: Grasindo.
- Tim Pengembang MKDP. (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Trianto. (2007). *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori dan Praktek*. Surabaya: Pustaka Ilmu.
- Uno, Hamzah B. (2009). *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN MAWASHI GERI PADA KOHAI DOJO WADOKAI ILIR BARAT 1 KOTA PALEMBANG

Jujur Gunawan Manullang¹⁾

¹⁾Universitas PGRI Palembang

e-mail: jujurgm@yahoo.co.id

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan teknik tendangan *mawashi geri* yang kurang maksimal pada saat kohai menendang ke arah target belum tepat sarasannya, yang di sebabkan oleh kurangnya latihan *power* otot tungkai pada kohai *dojo* Ilir Barat I Kota Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kohai *dojo* wadokai Ilir Barat I Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pengambilan sampel menggunakan teknikttotal *sampling*. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 32 kohai, merupakan kohai karate di *dojo* wadokai Ilir Barat I Kota Palembang. Istrumen penelitian ini adalah *power* otot tungkai di ukur dengan tes *standing long jump*, kecepatan tendangan *mawashi geri* di ukur dengan tes tendangan *mawashi geri* ke arah target. Tes dilakukan dengan 3 kali percobaan dalam masing-masing tes. Hasil penelitian ini dapat di simpulkan pada uji normalitas data yang diperoleh berdistribusi normal. Pada uji hipotesis diperoleh data $t_{hitung} 4,657 > t_{tabel} 0,648$ dengan taraf 0,10% untuk jumlah sampel 32, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a Hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kohai *dojo* wadokai Ilir Barat I Kota Palembang.

Kata kunci: *Power Otot Tungkai, Kecepatan Tendangan Mawashi Geri.*

Abstract

The problem in this study is the ability of the technique kick mawashi geri which is less than the maximum at the time of kohai kicked to the direction of the target not yet on target, which is caused by lack of exercise leg muscle power on the kohai of the dojo Ilir Barat I Palembang City. This study aims to determine the relationship of muscle power of the limbs to the speed of the kick mawashi geri on the kohai of the dojo wadokai Ilir Barat I Palembang City. This research uses correlation method by using total sampling technique. Population and sample of this research amounted to 32 kohai, is kohai karate at dojo wadokai Ilir Barat I Palembang City. The instrument of this study is leg muscle power in the test with a standing long jump test, the speed of mawashi geri kick is measured by killing mawashi geri test toward the target. The test was performed with 3 trials in each test. The results of this study can be concluded on normality test data obtained normal distributed. In the hypothesis test obtained data $t_{count} 4.657 > t_{table} 0.648$ to the point 0.10% level for the number of sampling 32, because $t_{arithmetic} > t_{table}$ then H_a Hypothesis accepted. Thus it can be said that there is a relationship between leg muscle power to the speed of kick mawashi geri on kohai dojo wadokai Ilir Barat I Palembang city.

Keywords: *limb muscle power, mawashi geri kick speed*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk bersosialisasi dalam bermasyarakat. Karena dengan olahraga berbagai kalangan masyarakat dari tingkat

atas maupun bawah sekaligus dapat membaur dengan baik. Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, kegiatan olahraga di sekolah berfungsi sebagai alat

pendidikan, karena itu adalah angka atau nilai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai nilai yang menentukan bagi siswa untuk dapat naik tingkat atau lulus ketingkat yang lebih tinggi. Ada banyak macam olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah olahraga beladiri karate.

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi untuk berprestasi. Di Indonesia cabang olahraga karate dinaungi di bawah organisasi federasi olahraga karate-do indonesia (FORKI) yang mana terdapat beberapa macam aliran yaitu *shotokan*, *gojuryu*, *wadoryu*, dan *shitoryu*. Adapun yang membedakan aliran-aliran ini adalah gerakan dasar karate itu sendiri.

Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang dipertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Wahid (2007:75) Kata adalah rangkaian beberapa *kihon* yang di susun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya. Sedangkan menurut Simbolon (2014:3), kumite secara harfiah berarti "pertemuan tangan". Kumite dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula (sabuk kuning).

Di ruang lingkup pendidikan, karate juga termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam event antar pelajar, salah satu contohnya adalah Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), baik di tingkat SD, SMP

dan SMA. Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) pun, karate termasuk dari salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Dojo wadokai Ilir Barat I Kota Palembang yang beranggotakan 32 orang yang terdiri dari laki-laki 20 orang dan perempuan 12 orang. Sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan karate di dojo wadokai Ilir Barat I Kota Palembang cukup memadai, seperti lapangan tempat latihan, memiliki peralatan latihan yang mencukupi, sehingga menunjang kohainya dalam meraih prestasi setinggi-tingginya.

Dari pengamatan peneliti di dojo wadokai Ilir Barat I Kota Palembang, peneliti melihat adanya kekurangan kemampuan kohai (murid) pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*, dimana masih kurangnya kecepatan, ketepatan, dan keakuratan tendangan. Serta lebih dominannya kohai melakukan serangan dengan pukulan, karena hanya beberapa dari kebanyakan kohai (murid) yang mampu melakukan serangan dengan tendangan yang sesuai dengan kriteria point. Penulis juga menemukan bahwa kecepatan kohai (murid) pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* berbeda antara satu dengan yang lainnya, dugaan sementara peneliti hal ini disebabkan *power* otot tungkai yang dimiliki oleh kohai belum terlatih dengan sempurna. Sementara kohai (murid) sudah berlatih di *dojo* tersebut selama lebih dari 6 bulan.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian di *dojo* wadokai Ilir Barat I Kota Palembang untuk mengetahui hubungan *power* otot tungkai dengan kecepatan kohai melakukan tendangan *mawashi geri* yang akurat, cepat, tepat pada sasaran dan berkemungkinan kecil untuk dapat diantisipasi dan juga tidak melukai lawan.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi* geripada *kohaidojowadokai* Ilir Barat I Kota Palembang.

Pengertian Karate

Menurut Simbolon, (2014:1). Karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri yang ada di dunia, yang mana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh orang banyak. Seni olahraga beladiri karate ini berasal dari Okinawa. Okinawa adalah sebuah pulau kecil yang sekarang sudah menjadi bagian dari Negara Jepang. Seni beladiri ini pertama kali disebut "*tote*" yang berarti "tangan china". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga sensei Gichin Funakoshi mengubah *kanji* Okinawa (*tote*: tangan china) dalam *kanji* Jepang menjadi 'karate' (tangan kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri atas dua *kanji*, yang pertama adalah "*kara*" yang berarti 'kosong' dan yang kedua "*te*" yang berarti 'tangan', dua *kanji* bersama artinya "tangan kosong" (pinyin *Kongshou*). Sedangkan menurut Wahid (2007:5) "sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat Timur".

Jadi karate merupakan ilmu pengetahuan tentang seni beladiri dengan tangan kosong yang digunakan untuk mempertahankan diri dan keselamatan jiwa dan raganya dari pihak lain. Serta kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang, yang terdiri dari dua *kanji*: pertama adalah *kara* artinya kosong, dan kedua

adalah *te* artinya tangan, dan olahraga beladiri memegang teguh sifat kesatriaian yang dikembangkan melalui pelatihan fisik, pelatihan teknik-teknik dasar karate serta mental atau disiplin, dan juga memiliki aliran yang keras yang menggunakan teknik-teknik fisik yang terlatih dengan baik seperti pukulan, tendangan, tangkisan dan elakan dengan kuda-kuda yang kokoh yang didasari sesuai dengan nilai filsafat Timur.

Teknik Karate

Menurut Simbolon, (2012:2) Teknik dasar karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *kumite* (pertarungan).

- 1) *Kihon* secara harfiah berarti dasar atau fondasi. Praktisi Karate harus menguasai *Kihon* dengan baik sebelum mengajar *Kata* dan *Komite*. Pelatihan *kihon* dimulai dari mempelajari pukulan dan tendangan (sabuk putih) dan bantingan (sabuk coklat). Pada tahap *Dan* (Sabuk Hitam), siswa dianggap menguasai *Kihon* dengan baik.
- 2) *Kata* secara harfiah berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik atau aerobik biasa. Tapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. Seperti *Kata* memiliki ritme gerakan dan pernapasan yang berbeda. Dalam *Kata* ada yang dinamakan *Bunkai*. *Bunkai* adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar *kata*.
- 3) *Kumite* secara harfiah berarti "pertemuan tangan". *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). Tetapi sekarang, ada *dojo* yang mengajarkan *kumite* pada murid tingkat pemula

(sabuk kuning). Sebelum melakukan *kumite* bebas (*jiyu komite*) praktisi mempelajari *kumite* yang diatur (*go hon kumite*). Untuk *kumite* aliran olahraga, lebih dikenal dengan *kumite shiai* atau *Kumite* Pertandingan. Untuk aliran *Shotokan* di Jepang, *kumite* hanya dilakukan oleh siswa yang sudah mencapai tingkat *Dan* (sabuk hitam). Praktisi diharuskan untuk dapat menjaga pukulannya supaya tidak mencederai kawan bertanding atau sering disebut *non-kontek*. Untuk aliran “kontak langsung” seperti *Kyokushin*, praktisi Karate sudah dibiasakan untuk melakukan *kumite* sejak sabuk biru strip. Praktisi *Kyokushin* diperkenankan untuk melancarkan tendangan dan pukulan sekuat tangannya ke arah lawan bertanding atau sering disebut *pul-kontek*.

Tendangan Mawashi Geri

Keseimbangan badan sangat penting bukan saja pada saat melakukan tendangan, seluruh berat badan ditumpu oleh satu kaki, tapi karena adanya tekanan balik pada waktu tendangan membentur sasaran. Pada saat melakukan tendangan, pusatkan semua tenaga pada kaki yang menendang dengan bantuan gerakan pinggang dan tarik kembali kaki dengan cepat untuk kembali ke posisi semula yang memungkinkan untuk melakukan teknik lainnya. Simbolon, (2014:57).

Tendangan *mawashi geri* merupakan salah satu gerakan dasar atau *kihon*. Wahid (2007:47), “*kihon* berarti pondasi, awal, akar dalam bahasa Jepang. Sementara itu dalam karate sendiri *kihon* berarti sebagai bentuk-bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik atau gerakan yang mungkin dilakukan dalam kata maupun *kumite*”.

Tendangan *mawashigeri* adalah tendangan yang melingkar dari samping, adapun tendangan *mawashi geri* dibagi menjadi dua yaitu *mawashi geri cudan* dan *mawashi geri jodan*. *mawashi geri cudan* adalah tendangan menyamping yang arah sasaran punggung dan perut, *mawashi geri jodan* adalah tendangan menyamping yang diarahkan kesasaran pipi, muka, ataupun kepala (Simbolon. 2014:41).

Power Otot Tungkai

Power merupakan salah satu komponen keseimbangan jasmani. Seorang olahragawan yang memiliki *power* dengan baik, maka dapat dipastikan ia akan memiliki kekuatan fisik yang optimal. Karena dasar untuk menghasilkan *power* adalah seseorang yang telah memiliki kecepatan tinggi dan kekuatan yang tinggi pula. Untuk menghasilkan kedua komponen tersebut diperlukan latihan dengan waktu yang relatif cukup lama melalui latihan yang keras.

Unsur *power* merupakan komponen utama dalam kinerja olahragawan. Jadi orang yang memiliki *power* atau daya ledak berarti orang tersebut telah memiliki kecepatan dan kekuatan yang maksimal. Pada dasarnya semua cabang olahraga baik itu olahraga an-aerobik maupun aerobik memerlukan *power*, walaupun dosisnya berbeda dan kebanyakan diperlukan pada otot tungkai. *Power* otot tungkai merupakan kontraksi sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan gerak dengan kecepatan yang maksimal dan kekuatan yang maksimal pula. Adapun otot-otot yang melakukan gerakan pada otot tungkai adalah sekelompok otot pinggul, kelompok otot paha, kelompok otot tungkai bawah, sebagai penggerak utama pada tungkai.. adapun nama-nama otot tersebut diantaranya; *musculus*

gluteius, medius dan miniu, musculus qudricep femoris dan musculus sartorius, musculus gastroc nemeius, musculus tibialis anterior, dan kelompok otot flexor dan extenor pada tarsalia. Selain otot tersebut juga dibantu oleh kelenturan pada persendian dari *articulatio genus, coxae dan articulatio tarsela* Sukirno (2012:110).

Menurut Gibson john, (2002:90) "Penentu *power* otot tungkai adalah intensitas kontraksi yang tinggi merupakan kecepatan pengerutan otot setelah mendapat rangsangan dari syaraf". Intensitas kontraksi tergantung pada rekrutmen sebanyak mungkin jumlah otot yang bekerja. Gibson john, (2002:90).

Simbolon (2014: 78) "umumnya dalam semua beladiri cara yang simpel untuk melatih daya ledak adalah dengan menggunakan media *sandsack*". Menendang *sandsack* secara terus-menerus sampai goyangan *sandsack* semakin jauh, karena latihan itu perlu proses dan diulang terus-menerus agar otot terbentuk dan terbiasa untuk melakukan sebuah teknik". Sedangkan menurut Widiastuti, (2011: 100) *power* atau yang sering disebut daya eksplosif adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga.

Otot Tungkai

Menurut Sukirno, (2012:97) Otot tungkai adalah salah satu bagian tubuh yang paling vital dalam setiap aktifitas manusia. Dalam setiap cabang olahraga daya ledak otot tungkai pasti diperlukan kontribusinya agar suatu gerakan menjadi sempurna. Otot-otot tungkai atas (*os femur*) merupakan tulang panjang dan kuat yang menopang seluruh berat badan kita. Maka persendian pada *os femur* antara *os coxae*

dengan bonggol sendi *os femur* masuk hingga kedalam lekuk sendi (*acetabulum*) lebih dari 3/4 bagian bonggol sendi. Hal ini penting untuk memperkuat persendian, juga masih diperkuat lagi oleh jaringan ikat yaitu otot-otot besar, yang membungkus tungkai (*femur*). Otot-otot tersebut sangat dominan untuk melakukan gerakan ekstensi (mengedang) pada *articulation geneus* (sendi lutut), seluruh otot menyatu menjadi *musculus quadriceps femoris*. Seorang atlet dari semua cabang olahraga yang memerlukan *power* pada otot tungkai, harus mengutamakan otot tersebut dalam melakukan latihan. Sedangkan menurut Gibson john, (2002:90), "otot tungkai terdiri dari bokong, paha, tungkai bawah lutut, dan kaki".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional. Menurut Arikunto (2006:160), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya, sedangkan menurut Dwijogo (2010:32) penelitian *korelasi* adalah untuk menentukan hubungan-hubungan antara variabel atau untuk digunakan hubungan-hubungan di dalam pembuatan prediksi-prediksi variabel bebas dan terikat.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2010:173). Sedangkan menurut Sudjana, (2005:6) Populasi merupakan totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kriteria	Jumlah
1	Laki-laki	20
2	Perempuan	12
Jumlah		32

Sempel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2014:174). Berdasarkan pengertian diatas maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total *sampling* (Sugiono, 2010:64). Pada penelitian ini yang peneliti ambil sebagai sampel adalah kohai yang mengikuti latihan di dojo wadokai Ilir Barat I Kota Palembang berjumlah 32 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah tes. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data (Ismaryati, 2008:1). Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif (Ismaryati, 2008:1). Dalam hal ini tes yang diberikan berupa *power* otot tungkai dengan melakukan *standing long jump*, dan tes tendangan mawashi geri dengan menendang target/*sandsack*. Menurut Yuliansyah (2012:138), teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Umumnya cara pengumpulan data dapat menggunakan teknik: wawancara (interview), angket (question), pengamatan (observation), dan studi dokumentasi. Tanpa mengetahui tehnik data, maka tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

Setelah data terkumpul kemudian data di analisis dengan teknik analisis, korelasi sederhana. Sebelum melakukan

analisis terhadap data diatas dilakukan uji persyaratan:

- 1) Uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal, dilakukan Uji *Lilliefors*.
- 2) Uji Homogenitas untuk mengetahui apakah sempel berasal dari popolasi yang berdistribusi homogen, dilakukan Uji T.

Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan, adapun rumus korelasi tersebut menggunakan rumus korelasi *ProductMoment*. Langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Koefisien korelasi antara variabel X dan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus Korelasi *Product Moment* :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Sugiyono, 2015:255)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan semua data yang diperlukan, peneliti melakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri*.

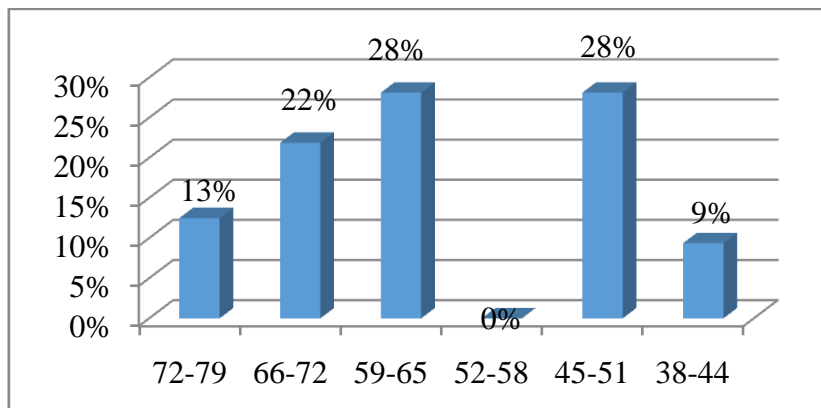
Tes *poewr* otot tungkai dalam penelitian ini menggunakan tes *standing long jump* yang diperoleh hasil rata-rata tes *standing long jump* adalah 59,3125. Hasil tes tertinggi adalah 74 dan terendah 38. Hasil tes *standing long jump* secara jelas dapat

dilihat pada tabel distribusi dan diagram batang sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Tes *Power* Otot Tungkai

No	Kelas Interval	F	Fr
1	72-79	4	13%
2	66-72	7	22%
3	59-65	9	28%
4	52-58	0	0%
5	45-51	9	28%
6	38-44	3	9%
Jumlah		32	100%

Dari tabel diatas, dapat dibuat diagram batang hasil tes *power* otot tungkai seperti dibawah ini :



Gambar 1 : Histogram Hasil Tes *Power* Otot Tungkai

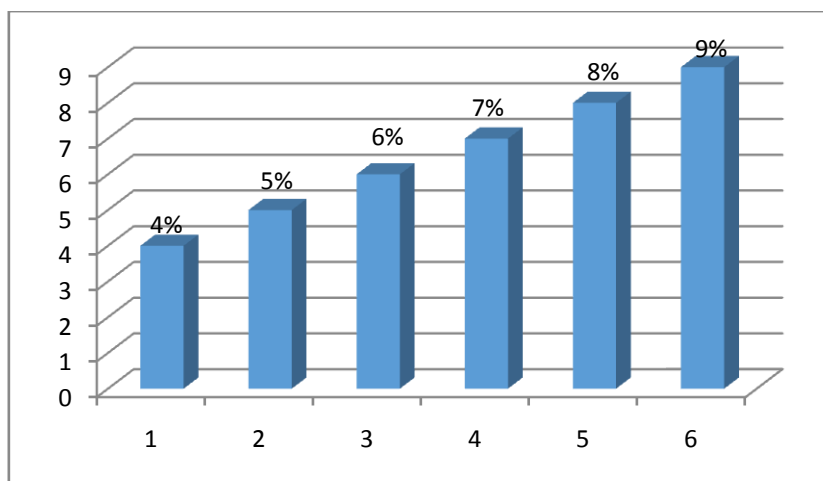
Tes tendangan *mawashi geri* dalam penelitian ini menggunakan tendangan *mawashi geri* kearah

target/*sansack*, hasil rata-rata tendangan *mawashi geri* 6,34375. Hasil tes tertinggi 9 dan terendah adalah 4.

Tabel 3. Distribusi Tunggal Tendangan *Mawashi Geri*

No	Kelas Interval	F	Fr
1	4	2	6%
2	5	6	19%
3	6	10	31%
4	7	9	28%
5	8	3	9%
6	9	2	6%
Jumlah		32	100%

Dari tabel 3 diatas, dapat dibuat diagram batang hasil tendangan *mawashi geri* dibawah ini :



Gambar 2. Hisogram hasil tendangan *mawashi geri*

Hasil analisis yang digunakan menggunakan uji-t menunjukkan bahwa hasil t hitung dikonsultasikan dengan t tabel yang terdapat pada tabel n = 32, dimana t tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 1,82. Dengan demikian t hitung 4,657 yang diperoleh lebih besar dari t tabel 1,82. Artinya ada korelasi yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Berdasarkan pengolahan data analisis korelasi antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai r hitung = 0,648 dari hasil tersebut diperoleh juga nilai t hitung 4,657 dengan t tabel = 1,82

Kriteria pengujian adalah: jika t hitung > t tabel, H_0 yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara variabel ditolak. Sebaliknya jika t hitung < t tabel H_0 diterima. Oleh karena t hitung (4,657) > t tabel (1,82) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian dapat disampaikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan kata lain terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan kecepatan

tendangan *mawashi gerikohai dojo* wadokai Ilir Barat I Kota Palembang.

Berdasarkan analisis data dan perhitungan yang sudah dipaparkan tersebut, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan *power* otot tungkai (X) terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* (Y). Korelasi antara *power* otot tungkai (X) dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* (Y) adalah 0,648. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kohai *dojowadokai Ilir Barat I Kota Palembang*.

Setelah dicari taraf signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* diperoleh nilai 0,648, kemudian nilai t hitung dikonsultasikan dengan t tabel yang terdapat pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 1,82. Dengan demikian t hitung 4,657 yang diperoleh lebih besar dari r tabel 1,82. Artinya ada korelasi yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan *mawashi geri*.

Dari hasil analisis di atas hipotesis yang berbunyi: "terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai

dengan kecepatan tendangan *mawashi geri* pada kohai *dojowadokai* Ilir Barat I Kota Palembang.”

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *mawashi geri* dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan. Maka hasil tes pengukuran *standing long jump* yang dilakukan terhadap kohai *dojowadokai* Ilir Barat I Kota Palembang diketahui jumlah keseluruhan *standing long jump* dari 32 kohai adalah 1898 Cm dengan rata-rata 59,31 cm, sedangkan *standing long jump* tertinggi adalah 74 cm dan terendah 38 cm. Dan hasil tendangan *mawashi geri* dalam waktu 10 detik diketahui tendangan terbanyak adalah 9 kali dan terendah 4 kali, sedangkan jumlah tendangan dari kohai adalah 203 kali dengan rata-rata 6,34 kali.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Untuk kohai, diharapkan selalu meningkatkan kemampuan teknik gerakan dengan cara meningkatkan dan memperhatikan kualitas gerakan dari waktu-kewaktu sehingga mencapai hasil yang optimal.
- 2) Untuk dojo, hendaknya diharapkan untuk membantu magarahkan bakat kohai-kohainya agar lebih berkembang.
- 3) Untuk pelatih, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam proses penetapan untuk melatih.
- 4) Bagi mahasiswa supaya melakukan penelitian yang serupa dan lebih lanjut, sehingga penelitian ini tidak terhenti sampai disini saja, guna tercapainya kesempurnaan dan hasil yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

_____. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta. PT Rineka cipta

Gibson john. 2002. *Fisiologi&anatomi modern untuk perawat*. Jakarta. Perbit buku kedokteran EGC. Edisi 2

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Sebelas Maret, Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Percetakan UNS.

Simbolon, Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karate*. Yogyakarta. Griya Pustaka

Sudjana, Nana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito Bandung

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta

Sukirno. 2012. *Ilmu anatomi manusia*. Palembang. dramata.

Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-do terbesar di dunia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

EVALUASI MANAJEMEN PENGELOLAAN PELATIHAN KLUB OLAHRAGA ATLETIK BINAAN DISPORA PROVINSI ACEH

Zikrur Rahmat¹⁾ dan Irfandi²⁾

^{1),2)}STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

e-mail: zikrur@stkipgetsempena.ac.id

Abstrak

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora Aceh, dan secara khusus bertujuan untuk menilai sejauh mana perkembangan pengelolaan klub olahraga Atletik yang ada di setiap Kabupaten/Kota dibawah Binaan Dispora Aceh, dalam kajian penelitian ini yakni Sabang, Aceh Besar, Pidie Jaya, Bener Meriah, Gayo Lues, Aceh Jaya, Simeulue dan Aceh Singkil. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dimana hanya menilai, melihat kelayakan perkembangan manajemen pengelolaan klub olahraga Atletik. Kegiatan riset ini terbagi dalam kurun waktu selama dua tahun. Tahun Pertama adalah membuat rancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh, termasuk semua Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik. Tahun Kedua adalah menganalisis kelayakan perancangan perkembangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh termasuk semua Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik. Hasil penelitian yakni 1) Membuat suatu rancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh, termasuk semua Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik, 2) Publikasi buku teks ber-ISBN, dan jurnal internasional terindeks, 3) Hak atas kekayaan intelektual/hak cipta, 4) Membuat suatu *MoU* dengan pihak Pemda dan Dispora yang ada disetiap Kabupaten Kota. Hasil penelitian dan pembahasannya menunjukkan bahwa proses pengelolaan klub olahraga Atletik Aceh yang ada didaerah masih tergolong minim, hal ini dikarenakan proses manajemen, pengelolaan, proses perekrutan dan pembiayaan masih juga tergolong kurang.

Kata Kunci: *evaluasi, manajemen, binaan, dan atletik*

Abstract

In general, this study aims to evaluate the management of the training of Athletic Athletics Athletics Training Club Dispora Aceh, and specifically aims to assess the extent to which the development of the management of Athletic sports clubs in each District / Sub-Dinas Dispora Aceh, in the study of this study there Sabang , Aceh Besar, Pidie Jaya, Bener Meriah, Gayo Lues, Aceh Jaya, Simeulue and Aceh Singkil. In this research the method used is qualitative research method, where only judging, see the feasibility of development management of Athletic sports club management. This research activity is divided over a period of two years. Year One is to make an evaluation design of the management management of Athletic Athletics Training club at Dispora Training in Aceh Province, including all the Dispora in every Regency / City that overshadows to foster Athletic sports activities. Year Two is to analyze the feasibility of designing the development of management evaluation of the training of Athletic Athletics Training Club Dispora in Aceh Province including all the Dispora in every Regency / City that shade to foster Athletic sports activities. The results of the research are 1) To make an evaluation plan of management management of training of athletics sport club at Dispora Athletics in Aceh Province, including all Dispora in every regency / city that overshadows to foster Athletic sports activities, 2) ISBN textbook publication, and journal international indexed, 3) intellectual property

rights / copyrights, 4) Make an MoU with the local government and Dispora that exist in each Kota District. The result of the research and discussion shows that the management process of Athletic Athletic Athletic Club in Aceh is still relatively low, this is because the process of management, management, recruitment process and financing are still classified as less.

Keywords: evaluation, management, guided and athletic

PENDAHULUAN

Pelatih dan pembina harus jeli dalam mengelola serta mengembangkan sebuah klub yang akan diarahkan kepada peningkatan prestasi. Berbagai pusat pelatihan pembinaan harus dilakukan agar mendapat kualitas klub yang baik. Oleh karena itu, pembinaan dan pelatihan klub harus dikelola dengan sistem manajemen yang efektif sesuai dengan fungsi-fungsi manajemen secara umum. Untuk kelancaran proses pelatihan yang dijalankan, seorang pelatih dituntut harus memiliki struktur manajemen yang baik, sehingga setiap kerja/kegiatan yang dilakukan bisa berjalan semestinya.

Peranan dari sebuah manajemen pelatih sangatlah penting dalam melaksanakan setiap kegiatan pelatihan, sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi. Prestasi pada cabang olahraga atletik apabila pelatih dalam menjalankan pelatihannya bisa mengelola dan membinanya dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Harsuki (2002: 315) bahwa:

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi salah satu diantaranya adalah faktor yang berhubungan dengan pengelolaan (proses latihan) oleh pelatih di samping faktor-faktor lain seperti faktor pengorganisasian pertandingan, profil tentang keadaan atlet serta faktor gizi, dana, sarana prasarana (sarpras) dan motivasi dari orang lain.

Oleh sebab itu, pengetahuan secara garis besar saja tidak cukup untuk mencapai suatu tingkatan prestasi yang

lebih tinggi. Prestasi seorang atlet maupun tim hanya tercapai apabila pelatih benar-benar menguasai segala seluk-beluk kepelatihannya. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 12) bahwa “tinggi rendahnya prestasi atlet sangat tergantung pada tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya”. Dengan demikian pelatih akan mampu mengelola seluruh proses pelatihannya sehingga prestasi yang diharapkan akan tercapai secara maksimal.

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari masyarakat, baik dalam maupun luar negeri. Dewasa ini cabang olahraga sepakbola bukan hanya sekadar cabang olahraga yang berusaha mencapai prestasi, tetapi sepakbola pada zaman sekarang dijadikan cabang bergengsi, martabat dan bahkan ajang bisnis perusahaan-perusahaan dan usahawan.

Cabang olahraga Atletik Binaan Dispora Propinsi Aceh ini telah banyak sekali menuai prestasi baik di tingkat Daerah, Wilayah, maupun Nasional, akan tetapi belakangan ini cabang olahraga atletik tersebut sudah jarang terdengar meraih juara ditingkat Nasional, mereka hanya mampu mempertahankan di tingkat daerah dan wilayah, kenapa itu bisa terjadi? Apa yang salah dengan cabang olahraga Olahraga Atletik tersebut? maka untuk menjawab tantangan tersebut. Pada kesempatan ini, peneliti tertarik untuk melakukan riset tentang manajemen pengelolaan khususnya pengelolaan

pelatihan terhadap Klub Olahraga Atletik Binaan Dispora Propinsi Aceh.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep dan Pengertian Manajemen

Istilah manajemen memiliki banyak arti, tergantung pada orang yang mengartikannya. Istilah manajemen seringkali dibandingkan dengan istilah administrasi. Berkaitan dengan itu, terdapat tiga pandangan berbeda: pertama, mengartikan administrasi lebih luas dari manajemen (manajemen merupakan inti dari administrasi); kedua, melihat manajemen lebih luas dari administrasi; ketiga, pandangan yang menganggap bahwa manajemen identik dengan administrasi. Menurut Haiman (2002: 2) menjelaskan bahwa:

Manajemen adalah fungsi untuk mencapai suatu tujuan melalui kegiatan orang lain dan mengawasi usaha-usaha individu untuk mencapai tujuan bersama, sedangkan menurut *Encyclopedia of the Sosial Science* meenyatakan manajemen adalah suatu proses dengan mana suatu pelaksanaan suatu tujuan tertentu yang diselenggarakan dan diawasi.

Dari ulasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa manajemen diartikan sama dengan administrasi atau pengelolaan, meskipun kedua istilah ini sering diartikan berbeda. Dalam berbagai kepentingan, pemakaian kedua istilah tersebut sering digunakan secara bergantian, demikian halnya dalam berbagai literature, sering kali dipertukarkan.

Berdasarkan fungsi pokok istilah manajemen dan administrasi mempunyai fungsi yang sama karena itu, perbedaan

kedua istilah tersebut tidak konsisten dan signifikan.

Selain dari pengertian di atas masih banyak lagi kita temukan istilah manajemen seperti yang diungkapkan oleh Terry (1988; 23) dalam bukunya *Principle of Manajemen* bahwa “manajemen adalah penyelenggaraan, penyusunan dan pencapaian hasil yang diinginkan dengan menggunakan upaya kelompok terdiri atas penggunaan bakat dan sumber-sumber daya manusia”. Dijelaskan juga manajemen adalah melaksanakan dengan menggunakan tenaga orang lain. Lebih lanjut dijelaskan makna gambaran manajemen menurut Terry (1988: 23) adalah sebagai berikut:

- 1) Beberapa orang saling kumpul dan berkomunikasi.
- 2) Mereka mengikatkan diri dalam suatu organisasi untuk saling membantu dan melakukan usaha kooperatif guna mencapai suatu tujuan/ sasaran tertentu.
- 3) Organisasi itu membantu dan dilengkapi dalam bermacam sumber dan sarana.
- 4) Berlangsung proses kerjasama dan diperlukan kegiatan manajemen.
- 5) Berlangsung ketertiban organisasi pengaturan/ regulasi dari tugas-tugas dan cara kerja, maka usaha-usaha mengatur dan mengurus sumber daya dan sumber material disebut manajemen.
- 6) Pengorganisasian dan manajemen daripada sumber, agar berdaya guna dan hasil dalam pencapaian disebut sebagai administrasi yang dilakukan dengan pengarahan dan pimpinan.
- 7) Agar kelompok bekerja teratur dan agar berlangsung pengarahan serta pimpinan, perlu adanya pimpinan dan

kepemimpinan dalam sebuah manajemen.

Konsep Dasar Manajemen Olahraga

Tugas-tugas manajemen secara fundamental diorientasikan pada tugas dan pelaksanaa *planning* (perencanaan), *organizing* (organisasi), *coordinating* (koordinasi) dan *controlling* (Kontrol). Seorang manajer/ pelatih yang baik akan memerlukan kegiatan di atas, di samping kemampuan untuk melakukan kerja serta mengambil keputusan yang tepat dalam rangka pencapaian tujuan organisasinya.

Para ahli banyak yang sepakat terhadap beberapa fungsi dan tugas yang termaktub dalam manajemen yang telah diterangkan di atas. Untuk lebih jelasnya, para-para ahli ekonomi menyatakan fungsi dari manajemen adalah sebagai berikut :

Terry (1988: 23) menyatakan bahwa fungsi manajemen seperti perencanaan (*planning*), pelaksanaan, pengorganisasian (*organizing*), *pembibitan* dan pengawasan (*controlling*).

Pengertian dari beberapa unsur di atas dapat dijelaskan di bawah ini sebagai berikut yaitu:

1. Perencanaan (*Planning*)

Merupakan proses yang sistematis dalam pengambilan keputusan tentang tindakan yang akan dilakukan pada waktu yang akan datang. Perencanaan juga merupakan kumpulan kebijakan yang secara sistematis disusun dan dirumuskan berdasarkan data yang dapat dipertanggung-jawabkan serta dapat dipergunakan sebagai pedoman kerja. Dalam perencanaan terkandung makna pemahaman terhadap apa yang telah dikerjakan, permasalahan yang dihadapi dan alternatif pemecahannya serta untuk melaksanakan prioritas kegiatan yang

telah ditentukan secara proporsional. Menurut Harsuki (2003: 155) menyatakan bahwa:

Perencanaan dalam manajemen olahraga mencakup : (a) Sejarah, (b) Struktur komite, (c) Kerangka program, (d) Hasil dan tujuan dan (e) Rekomendasi". Perencanaan yang disusun secara profesional dan proposional dapat memberikan hasil yang lebih baik. Kaitannya dalam perencanaan klub pada cabang olahraga bola kaki berupa : (a) sejarah perkembangan klub, (b) susunan kepengurusan klub, (c) kerangka program klub dan program latihan, (d) evaluasi dan tindak lanjut dari hasil (pertandingan dan kemajuan klub) dan (e) rekomendasi keberhasilan klub kepada sponsor.

2. Pengorganisasian (*Organizing*)

Organisasi pada dasarnya adalah sekelompok orang yang sengaja dipersatukan dalam kerjasama yang efisien untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Di samping itu, organisasi juga dapat dipandang sebagai suatu sistem dan bentuk hubungan antara wewenang dan tanggung jawab antara atasan dan bawahan dalam rangka pencapaian dan tujuan yang telah ditetapkan dengan cara yang paling efisien (Soedjadi, 1989: 7).

Seorang manajer/ pelatih klub profesional diharapkan dapat mengorganisasikan personel dengan kinerja yang berkualitas sehingga target yang telah ditetapkan sebelumnya dapat tercapai. Dalam hal ini evaluasi dari hasil kinerja personel atau anggota dilaksanakan secara sistematis dari waktu ke waktu.

3. Pembibitan

Pembibitan atau pembinaan merupakan salah satu tujuan dari sebuah

manajemen untuk mencapai keterpaduan perencanaan, penyusunan dan program. Untuk mencapai tujuan dari setiap klub, perlu dijumpai melalui sasaran pembinaan baik secara kualitas maupun kuantitatif. Pembinaan pada setiap klub mengisyaratkan bahwa prestasi tinggi hanya dapat tercapai jika para atlet terdiri dari bibit-bibit yang berbakat dan berpotensi yang telah dibina baik sejak usia dini.

Dengan demikian, objektif dari permasalahan dan pembibitan yang termasuk dalam program pembinaan dan sedini mungkin bibit-bibit itu dapat diketengahkan dalam setiap turnamen dan even-even daerah bahkan nasional. Prinsip pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi yang dianut oleh Negara-negara maju dewasa ini adalah, "*para atlet bukan dilahirkan akan tetapi para atlet adalah dicetak atau dibuat*". Bertitik tolak pada pertanyaan tersebut, maka berbagai prestasi tinggi mampu ditampilkan dan dicapai oleh para atlet, kini tidak lagi ditentukan oleh bakat saja akan tetapi harus dibuat atau dicetak oleh para Pembina atau pelatih olahraga.

4. Pengawasan (*Controlling*)

Pengawasan dapat diartikan sebagai upaya untuk mengamati secara sistematis dan berkesinambungan, memberi penjelasan, petunjuk, pembinaan dan meluruskan berbagai hal yang kurang tepat serta memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam proses manajemen.

Pengawasan dari program yang telah direncanakan merupakan aspek yang paling urgen dalam suatu manajemen klub. Dengan demikian manajer/ pelatih klub dapat mempresentasikan dan memprediksikan penampilan klub mereka.

Hakikat Pelatih

Pelatih merupakan sosok individu yang memiliki tanggung jawab untuk mengoptimalkan dan meningkatkan derajat atlet untuk mencapai prestasi. Gelar *coach* atau pelatih adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, status, respek dan tanggung jawab. Gelar *coach* sering kali berlanjut meskipun tugas *coach* sudah usai. Atlet menganggap pelatih itu ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Oleh sebab itu, peranan seorang pelatih yang begitu luas dan kompleks harus dimaknai sebagai tugas untuk mendewasakan atlet dalam segala aspek-aspeknya. Cara-cara pendekatannya tidak terlepas dari pemanfaatan aspek ilmiah dan diperkaya pula dengan keterampilan yang kreatif, inovatif dan mampu memanfaatkan nalurinya.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Jenis dan Sifat Penelitian. Suatu pendekatan studi kasus mengacu pada sekelompok metode yang menekankan analisa kuantitatif (Yin, 2009). Data dikumpulkan dari sejumlah organisasi melalui metode-metode, misalnya *participant-observation, indept-interviews, and longitudinal studies*. Pendekatan studi kasus mencari suatu pemahaman tentang suatu permasalahan yang sedang diinvestigasi. Memberikan kesempatan untuk melakukan pertanyaan dan menangkap kekayaan perilaku organisasi, tetapi konklusi yang digambarkan bersifat spesifik untuk organisasi tertentu yang diteliti

dan mungkin tidak dapat digeneralisasi.

- 2) Pendekatan penelitian menggunakan penelitian kualitatif. Denzin dan Lincoln (Lexy Moleong, 2005) menjelaskan bahwa jenis penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud untuk menafsirkan suatu fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.
- 3) Lokasi penelitian meliputi seluruh Kantor Dispora yang ada di Provinsi Aceh. Lokasi tersebut diambil dengan pertimbangan bahwasanya di setiap Kabupaten Kota tersebut merupakan perwakilan setiap Dispora di Aceh untuk membina, memenej para atlet khususnya cabang Atletik.
- 4) Jenis dan Sumber Data. Dalam penelitian ini data yang diperlukan meliputi data primer maupun data sekunder. Data primer, yaitu data yang diperoleh dari sumber data langsung atau tangan pertama, terutama menyangkut kelayakan teknis-ekonomis (*feasibility of study*), masterplan perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga atletik binaan dispora di propinsi aceh termasuk semua dispora yang ada di setiap kabupaten kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga atletik. Kemudian data sekunder, yaitu jenis data yang bukan diusahakan sendiri proses pengumpulannya oleh peneliti (Marzuki, 2002). Data sekunder dapat berupa suatu nilai informasi dari proses evaluasi tersebut. Kemudian laporan hasil penelitian terdahulu serta publikasi lainnya. Sumber data sekunder meliputi bahan berupa

produk ajar, jurnal, sekunder dan terseier.

- 5) Instrument Pengumpulan Data, terbagi menjadi dua yakni untuk data primer menggunakan teknik wawancara dan kuesioner. Teknik wawancara ini dilakukan dengan *indept-interview*, yaitu jenis metode pengumpulan data melalui wawancara yang dilakukan secara mendalam yang disampaikan kepada sumber data (W. Gulo, 2003). Disamping itu, untuk memberikan penajaman dan elaborasi data lebih lanjut maka dilakukan *Focus Group Discussion (FGD)* dengan melibatkan pihak-pihak pemangku kepentingan. Adapun untuk data sekunder menggunakan identifikasi studi kepustakaan, dimana metode ini digunakan dalam rangka memperoleh sejumlah data sekunder, yaitu dengan teknik mengumpulkan data berupa buku-buku ilmiah yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, dokumen-dokumen, peraturan manajemen yang sesuai dan berlaku dalam norma Undang-Undang Keloahragaan Republik Indonesia.
- 6) Analisis Data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif, yakni dengan mengingat sejumlah data yang sudah terkumpul sebagian besar merupakan data kualitatif. Teknik ini tepat bagi penelitian untuk menghasilkan data yang bersifat kualitatif, yaitu jenis data yang tidak bisa dikategorikan secara statistic kualitatif. Metode kualitatif ini digunakan karena beberapa pertimbangan. Pertama, untuk menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan dan sifatnya ganda. Kedua,

model metode ini, lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi (Lexy Moleong, 2005). Model analisis kualitatif yang digunakan adalah dengan cara mengkaji suatu nilai-nilai evaluative kantor Dispora yang ada di setiap Kabupaten Kota maupun para pelatih, atlet yang menjadi obyek penelitian kemudian diproyeksikan pada kebijakan serta kelayakan kerjasama evaluasi manajemen antara para akademisi, pelatih, pihak Dispora, dan juga para atlet yang berlaku ideal yang diharapkan, selanjutnya ditafsirkan (diinterpretasikan) berdasar teori (*theoretical interpretation*) untuk kemudian ditarik generalisasi sebagai suatu formulasi yang bersifat ideal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sementara itu, hasil penelitian yang diperoleh melalui kegiatan observasi, wawancara dan studi dokumentasi analisis manajemen pembinaan atlet atletik Binaan Dispora Aceh, maka memasuki tahap kegiatan observasi dilakukan pada tiga kategori yaitu tempat, pelaku dan aktivitas. Wawancara dilakukan pada penanggung jawab umum PPLP Aceh yaitu bapak **Musri Idris, SE, M.Si** selaku kepala bidang olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Aceh selaku penanggung jawab Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Aceh, Kepala Unit Pelaksanaan Teknis Daerah (UPTD) bapak Fauzi, SE, sebagai ketua pelaksana Kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Aceh, Ketua bidang pembinaan Atletik PPLP Aceh, Azwar, SH, sebagai

pelaksana harian kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Aceh, Pelatih Atletik PPLP Aceh Azhari, S.Pd sebagai pelatih kepala atletik nomor lompat dan lari, Nasrullah, S.Pd sebagai pelatih nomor lempar, Hasrizal sebagai pelatih nomor tolak dan lempar, para atlet, dan pihak-pihak yang bertanggung jawab dan berhubungan langsung dengan PPLP Aceh.

Studi dokumentasi berupa data dan laporan, foto untuk referensi serta berbagai dokumen yang lainnya yang sekiranya dibutuhkan dalam penelitian. Pengamatan dilakukan pada setiap kegiatan yang dilakukan pada saat penelitian berlangsung.

1. Observasi

Hasil observasi yang dilakukan adalah merupakan hasil yang diambil berdasarkan data langsung yang diperoleh dari lapangan. Berikut uraiannya; Kategori pelaku yang pertama adalah aktivitas perkantoran/sekretariat ada dan berjalan dengan baik. Tenaga administrasi ada dan melakukan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang ditugaskan kepadanya. Ruang pelatih ada untuk sementara menggunakan kantor IPOA. Brankas data ada menggunakan kantor dan fasilitas IPOA karena belum ada kantor sendiri yang khusus untuk kantor pelatih atlet atletik PPLP Aceh.

Kategori aktivitas, administrasi pelatih ada tersimpan didalam base DISPORA, gudang peralatan olahraga ada tetapi tidak tertata sebagaimana mestinya. Asrama atlet ada dan dalam kondisi baik, atlet nyaman menetap di asrama. Ruang makan atlet ada bagus dan bersih serta layak untuk dijadikan ruang makan yang sehat dan nyaman.

2. Hasil Wawancara

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data hasil wawancara dilakukan sesuai dengan fungsi manajemen sendiri yaitu meliputi perencanaan, Pengorganisasian, Penggerakan dan Pengawasan.

Visi dan misi PPLP Aceh olahraga maju prestasi jaya, misi memajukan olahraga melalui pemasalan olahraga, merancang manusia yang bugar, *sport for all*. Tujuan dan sasaran diselenggarakan atletik Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Aceh adalah untuk memajukan dan memasalkan olahraga di Aceh serta membudayakan olahraga di Aceh serta membudayakan olahraga untuk tujuan pencapaian prestasi yang baik. Perencanaan yang harus dilakukan kedepan dalam PPLP Aceh adalah menyiapkan program kerja serta perencanaan yang baik dalam segala hal sesuai dengan prinsip-prinsip manajemen yaitu perencanaan, *organizing, staffing, controlling* dan *actuating*. Rencana strategis juga perlu dibuat untuk Atletik PPLP Aceh yaitu dengan menempatkan orang-orang yang tepat diposisi yang tepat dan sesuai, menganjurkan staf untuk bekerja sesuai dengan fungsi masing-masing serta menyiapkan struktur kepemimpinan yang jelas di PPLP menuju olahraga berprestasi melalui peraturan pelatih-pelatih yang berkualitas. Rencana operasional seperti masalah pendanaan dan sarana prasana perlu dibuat karena faktor pendanaan sangat krusial maka faktor tersebut menjadi faktor pendukung yang sangat penting terhadap keberlangsungan program PPLP ini, rencana operasional konkritnya dalam bentuk disediakan tempat sarana prasana biaya operasional sehari-hari bagi atlet dan juga asrama.

Program latihan dan susunan

administrasi berjalan sangat baik indikasinya adalah pelatih sudah melaksanakan program yang dibuatnya, ini tercermin dari adanya parameter tes dalam bentuk tes kemampuan fisik umum, fisik khusus dan mental. Program jangka pendek dan jangka panjang PPLP atletik Aceh berjalan dengan baik sebagaimana telah disusun oleh pelatih setelah sebelumnya dilakukan meeting dengan penanggung jawab program. Jadwal pelatihan PPLP atletik Aceh merupakan wewenang sepenuhnya dari pelatih setelah sebelumnya berkonsultasi dengan penanggung jawab program PPLP atletik Aceh. Asrama juga disediakan untuk atletik dan kondisinya masih baik. Program pembinaan juga dibuat, indikasinya sudah menjalankan program yang telah dibebankan kepadanya, buku panduan/brosur sebagai acuan bagi pelaksana tugas untuk menjalankan tugas-tugas juga dibuat dengan baik, persiapan sarana-prasarana penunjang latihan dalam bentuk alat-alat olahraga disediakan, sebagai kelengkapan keperluan operasional kegiatan latihan dan kehidupan sehari-hari atlet contohnya menyediakan segala keperluan yang dibutuhkan oleh atlet. Sumber dana untuk kegiatan yang dilakukan dalam PPLP atletik Aceh adalah APBN. Dana yang diberikan tidak cukup untuk biaya ataupun keperluan operasional program (masalah klasik yaitu minimnya dana). Yang terlibat dalam kegiatan adalah semua jajaran DISPORA sesuai dengan jabatan dan tugas yang telah dibebankan pemerintah. Dalam mempersiapkan segala keperluan untuk kegiatan tersebut adalah kendala yang dihadapi, salah satunya rendahnya keinginan atlet untuk berkembang, kurang tanggung jawab seorang pelatih, sedikit kejuaraan-

kejuaranaan, masih terbatasnya sarana dan prasarana, serta kelemahan manajemen. Solusi untuk mengatasinya adalah dengan menumbuhkan minat dan bakat atlet melalui pembibitan agar tersedianya atlet dengan jumlah yang besar.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang terkumpul dari observasi, wawancara, studi dokumentasi dan obsevasi dapat diketahui bahwa manajemen atlet atletik PPLP Aceh telah melaksanakan proses manajemen sesuai dengan fungsi-fungsinya walaupun masih terdapat kekurangan maupun kendala-kendala yang dihadapinya, hal ini terlihat pada aktivitas organisasi telah menjalankan menejemen suatu organisasi, antara lain dengan adanya dasar pengturan manajemen yang baik berupa perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan dari pihak-pihak terkait dalam kegiatan pembinaan atlet atletik PPLP Aceh. Karena pada dasarnya manajemen tidak dapat dijalankan sendiri hal ini sesuai dengan pendapat Paturusi (2012: 85) bahwa:

Manajemen dan administrasi tidak menjalankan sendiri-sendiri kegiatannya yang bersifat organisasional, tetapi bersama-sama berada dalam satu gerak dan langkah. Pada proses administrasi fungsi-fungsi lebih bersigat general dan berlaku bagi seluruh organisasi. Sedangkan pada proses manajemen fungsi-fungsi lebih bersifat departemental atau sektoral.

Pembahasan

Adapun yang menjadi topik pembahasan dalam kajian penelitian ini adalah, menunjukkan, hasil penelitian dan pembahasannya menunjukkan bahwa proses pengelolaan klub olahraga Atlet

Atletik Aceh, yang tersebar di beberapa Kabupaten/Kota yaitu: Sabang, Aceh Besar, Pidie Jaya, Bener Meriah, Gayo Lues, Aceh Jaya, Simeulue dan Aceh Singkil, kesemuanya itu masih tergolong minim, hal ini dikarenakan proses manajemen, pengelolaan, proses perekrutan dan pembiayaan masih juga tergolong kurang, maka dalam hal ini diperlukan suatu upaya dalam pembinaan, bagi pelatih dan atlet yang ada di setiap Kabupaten/Kota.

PENUTUP

Dari hasil penelitian serta analisa dan interpretasi data yang telah dilakukan tentang Perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh termasuk semua Dispora yang ada di Setiap Kabupaten Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik. Analisis kelayakan perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh termasuk semua Dispora yang ada di Setiap Kabupaten Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik, maka dapat disimpulkan bahwa rancangan evaluasi manajemen telah berjalan dengan baik, sebagaimana yang terlihat pada klub olahraga atletik Binaan Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT. Rieneka Cipta.
- Bompa, Ph.D, Tudor O. 1994. *Theory And Methodology Of training*. Department of Physical Education. York University Toronto, Ontario. Canada.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1984. *Olahraga dan Kesehatan untuk SLTA*. Jakarta.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1973. *Dokumen tentang Profesional Olahraga Indonesia*. Jakarta. Depdikbud.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- Haiman, dkk. 2002. *Aspek Psikologi dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional, Anima Indonesia An Psychologi Journal*. Universitas Gajah Mada Press. Yogyakarta.
- ISORI. 1991. *Buletin Ikatan Sarjana Olahraga Republik Indonesia Jakarta*. ISORI, Indonesia.
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Tarsito. Bandung.
- Yin, R. K. 2009. *Case Study of Research. Design and Methods, 4. Ed*. Thousand Oaks. California.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING SLALOM DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA. *Jurnal Penjaskesrek*, 4 (2).
- Helnita, H., Novita, R., & Kasmini, L. (2016). PENGARUH METODE BERMAIN SENTRA BAHAN ALAM TERHADAP PERKEMBANGAN KREATIVITAS ANAK. *Jurnal Buah Hati*, 2(2).

Jurnal

PENJASKESREK