

*Jurnal*

# **PENJASKESREK**

*Volume 10, Nomor 2, Oktober 2023*



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

# JURNAL PENJASKESREK

Volume 10, Nomor 2, Oktober 2023

## **Penanggung Jawab**

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh  
Lili Kasmini

## **Penasehat**

Ketua LPPM Universitas Bina Bangsa Getsempena  
Syarfuni

## **Ketua Penyunting**

Syarfuni

## **Desain Sampul**

Eka Rizwan

## **Web Designer**

Achyar Munandar

## **Editorial Assistant**

Fitra Rahmadani

## **Alamat Redaksi**

Kampus Universitas Bina Bangsa Getsempen  
Jalan Tanggul Krueng Aceh No. 34, Desa Rukoh – Banda AcehLaman:

<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>

Surel: [lppm@bbg.ac.id](mailto:lppm@bbg.ac.id)

## **Diterbitkan Oleh:**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

# Editorial Team

## CHIEF IN EDITOR

Ferdi Riansyah (Sinta ID: 6815166 ), FSTIK Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## ASSOCIATE EDITOR

Irfandi (Sinta ID: 258120), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Lili Kasmini (Scopus ID: 57205446441), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih (Sinta ID: 5981198), Universitas Gajah Mada, Indonesia

Yuni Astuti (Scopus ID: 57209749908), Universitas Negeri Padang, Indonesia

Irwandi (Sinta ID: 5980313), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Sri Sumartiningsih (Scopus ID: 41662392800), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Agus Kristiyanto (Scopus ID: 57217303240), Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Munzir (Sinta ID: 6188051), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## REVIEWER

Nyak Amir (Scopus ID: 57193360769), Universitas Syiah Kuala, Indonesia

Muhammad Irfan (Sinta ID: 6036890), Universitas Negeri Medan, Indonesia

Sulaiman (Sinta ID: 5979652), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Irwandi (Sinta ID: 5980313), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Gilang Ramadan (Scopus ID: 57216621122), STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Setya Rahayu (Sinta ID: 5981411), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Zikrur Rahmat (Sinta ID: 5975972), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Gustiana Mega Anggita (Scopus ID: 57190817139), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Mohd Izwan bin Shahril (Scopus ID: 57191203076), Universitas Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Agus Rusdiana (Scopus ID: 36156195000), Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Dede Dwiansyah Putra (Scopus ID: 57216614560), Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Deny Pradana Saputro (Scopus ID: 57212134084), Universitas Riau, Indonesia

Mohd Salleh bin Aman (Scopus ID: 35095033100), University of Malaya, Malaysia

Ricky Wibowo (Scopus ID: 57193796720), Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Novri Gazali (Sinta ID: 5981398), Universitas Islam Riau, Indonesia

Ardo Okilanda (Scopus ID: 5721661740), Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Nanang Mulyana (Scopus ID: 57216620445), STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Aldiansyah Akbar (Sinta ID: 6653184), Universitas Serambi Mekkah, Indonesia

Novita Intan Arovah (Scopus ID: 56829524900), Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu (Sinta ID: 6705225), Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Khairul Usman (Sinta ID: 6698458), Universitas Negeri Medan, Indonesia

Adi Wijayanto (Sinta ID: 6645308), IAIN Tulungagung, Indonesia

Aridhotul Haqiyah (Scopus ID : 57217154890), Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Tuti Sarwita (Sinta ID: 5976138), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## EDITORIAL OFFICER

Yusrawati JR Simatupang, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Achyar Munandar, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Yuni Afridzal, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Fitra Rahmadani, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## PENGANTAR PENYUNTING

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal PENJASKESREK, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 10 Nomor 1, Oktober 2023 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menyajikan 5 tulisan yaitu:

1. Implementasi Prinsip Pembelajaran Efektif Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Bekal Pengenalan Lapangan Persekolahan Bagi Mahasiswa, merupakan hasil penelitian Hilmy Aliriad dan Mohamad Da'i (Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).
2. Hubungan *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing, merupakan hasil penelitian Fachrizal Ambia, Zahara, Ifwandi dan Alfian Rinaldy (Universitas Syiah Kuala).
3. Efek Pendidikan Jasmani Terhadap Perilaku Sosial Pada Siswa MAN Model Banda Aceh Tahun 2023, merupakan hasil penelitian dari Amiruddin (Universitas Syiah Kuala) dan Ambia Nurdin (Universitas Abulyatama Aceh)
4. Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat Berbasis Digital Di SD Negeri Kota Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Novia Rozalini, Munawar dan Putri Kinanti (Universitas Bina Bangsa Getsempena)
5. Pengembangan Standar Fisik Dan Non Fisik Wasit Sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar, merupakan hasil penelitian Tawakal (Universitas Islam Kebangsaan Indonesia), Munzir (Universitas Bina Bangsa Getsempena).
6. Profil Olahraga Tradisional *Paku Sukha* Di Kecamatan Belalau Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung, merupakan hasil penelitian Fadlu Rachman, Andri Prasetyo (Universitas Aisyah Pringsewu), Ayi Rahmat (Universitas Setia Budhi Rangkas Bitung).
7. Development Of Basic Inner Foot Passing Technique Training Media In Soccer, merupakan hasil penelitian Awang Roni Effendi, Anang Qosim, Muhammad Suhairi (IKIP PGRI Pontianak).

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, Oktober 2023

Penyunting

## DAFTAR ISI

|  | Hlm. |
|--|------|
| Susunan Pengurus   | i    |
| Editorial Team   | ii   |
| Pengantar Penunting  | iii  |
| Daftar Isi   | iv   |
| Implementasi Prinsip Pembelajaran Efektif Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Bekal Pengenalan Lapangan Persekolahan Bagi Mahasiswa | 49   |
| Hubungan <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing  | 64   |
| Efek Pendidikan Jasmani Terhadap Perilaku Sosial Pada Siswa MAN Model Banda Aceh Tahun 2023  | 76   |
| Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat Berbasis Digital Di SD Negeri Kota Banda Aceh   | 89   |
| Pengembangan Standar Fisik Dan Non Fisik Wasit Sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar  | 104  |
| Profil Olahraga Tradisional <i>Paku Sukha</i> Di Kecamatan Belalau Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung                                  | 116  |
| Development Of Basic Inner Foot Passing Technique Training Media In Soccer   | 130  |

## IMPLEMENTASI PRINSIP PEMBELAJARAN EFEKTIF PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI BEKAL PENGENALAN LAPANGAN PERSEKOLAHAN BAGI MAHASISWA

Hilmy Aliriad<sup>\*1</sup>, Mohamad Da'i<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri,  
Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia*

\* Corresponding Author: [hilmy@unugiri.ac.id](mailto:hilmy@unugiri.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received Feb 17, 2023

Revised Oct 15, 2023

Accepted Oct 19, 2023

Available online Oct 31, 2023

#### Kata Kunci:

implementasi, prinsip  
pembelajaran, pendidikan jasmani,  
pengenalan lapangan prasekolahan.

#### Keywords:

implementation, learning principles,  
physical education, pre-school field  
introduction.

### ABSTRAK

Implementasi prinsip-prinsip pembelajaran yang efektif dalam mata pelajaran ini masih kurang diperhatikan. Studi ini bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan dan pemahaman tentang Lapangan Persekolahan bagi mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pembelajaran efektif pada Pendidikan Jasmani dalam rangka memberikan bekal pengetahuan tentang lapangan persekolahan bagi mahasiswa. Metode penelitian menggunakan studi deskriptif dengan pendekatan kualitatif dalam proses penerapan prinsip pembelajaran. Data dikumpulkan melalui observasi pembelajaran, wawancara dengan pengajar, dan angket pembelajaran terkait penilaian ke efektifan prinsip pembelajaran dengan Mahasiswa. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi

implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif. Sampel penelitian terdiri dari 30 mahasiswa. Hasil penelitian dari reduksi data lembar observasi, wawancara, dan angket memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat mengaplikasikan prinsip pembelajaran efektif dalam proses pembelajaran saat mengikuti PLP, namun masih ada sebagian yang mengalami kesulitan. Konsep prinsip pembelajaran efektif sangat penting dalam proses pembelajaran agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Penelitian ini mengidentifikasi kebutuhan untuk meningkatkan implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, terutama dalam hal pemahaman lapangan persekolahan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar bagi perbaikan proses pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dalam memberikan bekal pengetahuan kepada mahasiswa tentang Lapangan Persekolahan. Saran untuk penelitian lanjutan dapat mengambil sampel dari berbagai Universitas dan juga dengan menambah instrumen pengumpulan data lainnya seperti Focus Group Discussion atau Studi Kasus. Dengan demikian, dapat diketahui perbedaan implementasi prinsip pembelajaran efektif di berbagai Universitas dan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan bidang keilmuan.

### ABSTRACT

*The implementation of effective learning principles in this subject is still lacking attention. This study aims to provide students with knowledge and understanding of the School Field. The purpose of this study is to analyse effective learning in physical education in order to provide students with*

knowledge about the school field. The research method uses a descriptive study with a qualitative approach in the process of applying learning principles. Data were collected through learning observations, interviews with teachers and learning questionnaires related to the assessment of the effectiveness of learning principles with students. The data obtained were analysed qualitatively in order to identify the implementation of effective learning principles. The research sample consisted of 30 students. The research results from the data reduction of observation sheets, interviews and questionnaires show that most students can apply effective learning principles in the learning process when participating in PLP, but there are still some who experience difficulties. The concept of effective learning principles is very important in the learning process to make the learning process more effective and enjoyable. This research identifies the need to improve the implementation of effective learning principles in physical education learning, especially in terms of understanding the school environment. Thus, this research provides a basis for improving the process of a more effective learning approach in providing students with knowledge about the school field. Suggestions for further research can be made by taking samples from different universities and also by adding other data collection instruments such as focus group discussions or case studies. In this way, differences in the implementation of effective learning principles in different universities can be known and can contribute more to the development of scientific fields.

---

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempeña



## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dalam pembentukan individu yang sehat, aktif, dan cerdas (Aliriad, 2023; Endrawan & Aliriad, 2023). Selain itu, Pendidikan Jasmani juga berperan dalam memberikan pemahaman yang mendalam tentang lapangan persekolahan, yang merupakan lingkungan vital dalam pembelajaran dan perkembangan sosial bagi mahasiswa (Adi et al., 2023). Untuk mencapai hasil pembelajaran yang optimal harus dapat mengimplementasikan prinsip-prinsip pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Haiah & Putra, 2023; Priono & Siregar, 2021). Implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif merujuk pada penggunaan metode dan strategi pembelajaran yang telah teruji dan terbukti efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran (Hastuti et al., 2020, 2022; Luqman & Dewi, 2022). Hal ini mencakup penggunaan pendekatan yang berfokus pada hasil, interaksi yang aktif antara pengajar dan mahasiswa, serta penggunaan sumber daya yang relevan (Musthofa et al., 2016; Satria et al., 2023). Dalam konteks Pendidikan Jasmani, implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif mencakup berbagai aspek, mulai dari perencanaan pembelajaran yang cermat, pemilihan konten yang sesuai, hingga penggunaan metode evaluasi yang objektif (Hotimah, 2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik semata (Aliriad, Adi, et al., 2023), tetapi juga melibatkan pemahaman tentang lapangan persekolahan dan manfaatnya dalam pengembangan individu (Aliriad, Da'i, et al., 2023). Mahasiswa perlu memahami peran lapangan

persekolahan sebagai tempat berinteraksi, belajar, dan berkembang. Oleh karena itu, pembelajaran Pendidikan Jasmani juga harus mencakup pengenalan lapangan persekolahan sebagai lingkungan pendidikan yang penting.

Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) bagi mahasiswa merupakan faktor penting untuk menjadikan calon pendidik menjadi guru pada saat terjun di tempat mengajar (Alifah & Hastuti, 2023). PLP merupakan program yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengamati dan melakukan praktek pembelajaran secara langsung di sekolah atau di lembaga non-formal. Permasalahan yang di temukan, mahasiswa merasa kurang siap dan tidak terlatih dalam menghadapi kondisi sebenarnya di dunia kerja setelah menyelesaikan PLP. Untuk mengatasi masalah ini, prinsip-prinsip pembelajaran efektif dapat digunakan sebagai bekal pengenalan PLP bagi mahasiswa. Prinsip-prinsip pembelajaran efektif, seperti pembelajaran yang berpusat pada siswa, pembelajaran yang aktif (Fitriawan et al., 2022), pembelajaran yang bermakna (Junaidi, 2023), dan pembelajaran yang kolaboratif (Fatmawati et al., 2023), dapat membantu mahasiswa untuk lebih siap dan terlatih dalam menghadapi kondisi sebenarnya di dunia kerja (Munzir, 2019). Beberapa penelitian terdahulu belum menambahkan tentang evaluasi dan implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif sebagai bekal PLP bagi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang dibutuhkan untuk mengevaluasi efektivitas implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif sebagai bekal PLP bagi mahasiswa dan membantu dalam meningkatkan kualitas PLP.

Penelitian ini dilakukan karena untuk memberi bekal pembelajaran efektif sebagai bekal pengenalan lapangan persekolahan (PLP) bagi mahasiswa (Subadi & Hidayati, 2013). Hal ini dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kualitas pembelajaran mereka saat melakukan PLP dan untuk mempersiapkan dalam menghadapi dunia kerja nantinya. Ini penting karena kualitas pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan hasil belajar siswa, dan mempersiapkan mahasiswa dengan baik dapat membantu mereka dalam menemukan pekerjaan yang sesuai setelah lulus. Selain itu, implementasi prinsip pembelajaran efektif dapat membantu mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam dunia kerja seperti problem solving, kemampuan kritis, dan komunikasi yang efektif (Syamsuri & Md, 2021) (Novriani et al., 2017). Hal ini sangat penting dalam era globalisasi saat ini di mana keterampilan tersebut sangat dibutuhkan oleh perusahaan-perusahaan dalam menghadapi persaingan yang ketat (Karo-Karo et al., 2020). Penelitian ini juga dilakukan

untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran efektif dalam PLP. Ini penting untuk mengetahui apakah implementasi prinsip tersebut efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa dan mempersiapkan mereka untuk dunia kerja. Dengan melakukan penelitian ini, dapat ditemukan solusi untuk mengatasi masalah yang mungkin muncul dalam implementasi prinsip pembelajaran efektif dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan PLP yang lebih baik di masa depan.

Objek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang melakukan Lapangan Persekolahan (PLP) dengan ruang lingkup implementasi prinsip pembelajaran efektif dalam PLP bagi mahasiswa. Penelitian ini terfokus pada penerapan pembelajaran yang berbasis pada kontek, berbasis pada masalah, dan pembelajaran yang berbasis pada proyek (Aliriad, Soegiyanto, et al., 2023). Penelitian ini akan mengevaluasi peningkatan hasil belajar mahasiswa dan mempersiapkan mereka untuk dunia kerja (Fakhriyah, 2014). Studi ini akan dilakukan di sekolah atau institusi pendidikan yang melakukan PLP bagi mahasiswa .

Beberapa literatur terkait dengan topik yang diteliti meliputi: "*Improving Teaching Effectiveness: Impact on Student Outcomes: The Intensive Partnerships for Effective Teaching Through 2013–2014.*", dalam buku ini dibahas tentang berbagai strategi pembelajaran yang efektif yang dapat digunakan dalam kelas, termasuk pembelajaran yang berbasis pada kontek, pembelajaran yang berbasis pada masalah, dan pembelajaran yang berbasis pada proyek (Engberg et al., 2016). "*Project Based Teaching: How to Create Rigorous and Engaging Learning Experiences*" oleh Suzie Boss, dalam buku ini dibahas tentang bagaimana pembelajaran berbasis proyek dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam dunia kerja seperti problem solving, kemampuan kritis, dan komunikasi yang efektif (Boss & Larmer, 2018) . "*Contextual teaching and learning: what it is and why it's here to stay*" oleh John D. Bransford, dalam artikel ini dibahas tentang pentingnya pembelajaran yang berbasis pada kontek dan bagaimana hal ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Kyne & Barrett, 2023). "*Problem based learning: A student-centered approach*" dalam artikel ini dibahas tentang pembelajaran berbasis masalah dan bagaimana hal ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Ali, 2019). "*Preparing students for the 21st century: the role of problem-based learning*" oleh Hmelo-Silver, C.E. dalam artikel ini dibahas tentang pentingnya pembelajaran berbasis masalah dalam menyiapkan siswa untuk menghadapi dunia kerja di era globalisasi (Papier, 2021). Semua literatur tersebut menunjukkan bahwa implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif

seperti pembelajaran berbasis konteks, masalah, dan proyek dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta dapat mempersiapkan siswa untuk dunia kerja.

Kekuatan publikasi sebelumnya meliputi penggunaan metode yang tepat seperti observasi, wawancara, atau angket, serta populasi yang tepat yaitu mahasiswa yang akan mengikuti PLP, sehingga hasil yang didapat dapat diterapkan pada konteks yang relevan (Ananda & Rafida, 2017). Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jangka waktu penelitian yang singkat sehingga hasil yang didapat tidak dapat menunjukkan dampak jangka panjang dari implementasi prinsip pembelajaran efektif sebagai bekal PLP bagi mahasiswa. Keterbatasan dalam analisis data yang tidak melakukan analisis data yang cukup untuk mengevaluasi efektivitas implementasi prinsip pembelajaran efektif secara komprehensif (Triwiyanto, 2021). Pentingnya pengenalan lapangan persekolahan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif memunculkan kebutuhan untuk penelitian yang mengkaji praktek pembelajaran dan mengidentifikasi hambatan yang muncul dalam proses PLP. Kesenjangan dalam penelitian meliputi kurangnya kajian yang telah dilakukan dalam mengevaluasi implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif sebagai bekal PLP bagi mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengevaluasi dalam konteks pembelajaran lainnya, tetapi tidak dalam konteks PLP. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data yang dibutuhkan untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran efektif sebagai bekal PLP bagi mahasiswa dan membantu dalam meningkatkan kualitas PLP.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara rinci bagaimana prinsip-prinsip pembelajaran efektif dapat diimplementasikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam konteks pengenalan lapangan persekolahan bagi mahasiswa. Penelitian ini akan menganalisis praktik-praktik pembelajaran yang efektif dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan mengidentifikasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pengenalan lapangan persekolahan. Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan panduan bagi pengembangan pendekatan pembelajaran terhadap siswa yang lebih relevan dan lebih efektif dalam konteks Pendidikan Jasmani.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang dilakukan dalam studi ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif (Arikunto, 2019). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 mahasiswa kemudian di ambil sampel sejumlah 30 mahasiswa dengan random sampling. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan

Rekreasi (PJKR) UNUGIRI yang akan mengikuti PLP di SMP dan SMA Bojonegoro pada tahun 2023 sebanyak 30 Mahasiswa dan 10 Guru Pamong. Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini meliputi observasi, wawancara, dan angket. Berikut adalah tabel Intrumen observasi mahasiswa, wawancara dengan Guru Pamong dan Angket mahasiswa untuk mengukur implementasi prinsip-prinsip pembelajaran efektif dengan skala penilaian 1-5. Keterangan nilai 5) sangat baik sekali, 4) sangat baik, 3) baik, 2) cukup baik, 1) kurang baik.

**Tabel 1.** Intrumen observasi dengan mahasiswa

| No. | Aspek yang Diobservasi          | Skala Penilaian |   |   |   |   |
|-----|---------------------------------|-----------------|---|---|---|---|
|     |                                 | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | Metode Pembelajaran             |                 |   |   |   |   |
| 2   | Interaksi Pengajar-Mahasiswa    |                 |   |   |   |   |
| 3   | Tingkat Partisipasi Mahasiswa   |                 |   |   |   |   |
| 4   | Pemahaman Mahasiswa tentang PLP |                 |   |   |   |   |

**Tabel 2.** Intrumen Wawancara dengan Guru Pamong

| No. | Pertanyaan Angket   | Skala Penilaian |   |   |   |   |
|-----|---|-----------------|---|---|---|---|
|     |   | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | Bagaimana penilaian Anda terhadap pendekatan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani?   |                 |   |   |   |   |
| 2   | Bagaimana penilaian Anda terhadap mahasiswa dalam mengatasi hambatan saat pelaksanaan lapangan persekolahan?        |                 |   |   |   |   |
| 3   | Bagaimana penilaian Anda terhadap mahasiswa dalam mengevaluasi efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran Penjas? |                 |   |   |   |   |
| 4   | Bagaimana penilaian Anda terkait ke efektifan mahasisesa tentang lapangan persekolahan?                             |                 |   |   |   |   |

**Tabel 3.** Intrumen Angket dengan Mahasiswa

| No. | Pertanyaan Angket   | Skala Penilaian |   |   |   |   |
|-----|---|-----------------|---|---|---|---|
|     |   | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | Bagaimana penilaian Anda terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat membantu memahami lapangan persekolahan?          |                 |   |   |   |   |
| 2   | Bagaimana penilaian Anda terhadap efektivitas metode pembelajaran yang digunakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani? |                 |   |   |   |   |
| 3   | Bagaimana penilaian Anda terhadap tingkat keterlibatan Anda dalam pembelajaran?   |                 |   |   |   |   |
| 4   | Bagaimana penilaian Anda terhadap efektivitas pendekatan pengajaran dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani ?               |                 |   |   |   |   |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel lembar observasi, wawancara, angket penelitian yang disajikan sebagai berikut :

**Tabel 4.** Hasil Lembar Observasi

| No. | Aspek yang Diobservasi          | Skala Penilaian |   |   |    |    |
|-----|---------------------------------|-----------------|---|---|----|----|
|     |                                 | 1               | 2 | 3 | 4  | 5  |
| 1   | Metode Pembelajaran             |                 |   | 5 | 20 | 5  |
| 2   | Interaksi Pengajar-Mahasiswa    |                 |   | 6 | 14 | 10 |
| 3   | Tingkat Partisipasi Mahasiswa   |                 |   | 3 | 17 | 10 |
| 4   | Pemahaman Mahasiswa tentang PLP |                 |   | 4 | 15 | 11 |
|     | Rata-rata Jumlah Skor           |                 |   | 4 | 16 | 10 |

Hasil lembar observasi menunjukkan bahwa tingkat partisipasi mahasiswa dan pemahaman mahasiswa PLP dalam proses pembelajaran di metode pembelajaran yang diterapkan dinilai efektif dengan rata-rata skor sebesar 5 mahasiswa pada kategori baik, 20 mahasiswa kategori sangat baik dan 5 siswa memilih sangat baik sekali dalam menunjukkan keberhasilan dalam proses pembelajaran. Interaksi antara pengajar dan mahasiswa dinilai positif dengan skor masing-masing kategori yaitu 6 baik, 14 sangat baik dan 10 sangat baik sekali. Interaksi dalam proses pembelajaran masih terdapat potensi untuk meningkatkan interaksi agar dapat mencapai tingkat optimal. Tingkat partisipasi mahasiswa yang mencapai skor baik 3, sangat baik 17 dan sangat baik sekali 10 siswa hal tersebut menandakan keterlibatan yang memadai, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan agar mahasiswa lebih aktif dalam proses pembelajaran. Pemahaman mahasiswa terhadap konsep PLP juga dinilai baik, dengan nilai baik 4, sangat baik 15 dan sangat baik sekali 11 mahasiswa. Tetapi masih diperlukan sedikit peningkatan untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan demikian, disarankan untuk mempertimbangkan pengembangan metode pembelajaran, peningkatan interaksi pengajar-mahasiswa, serta mendorong partisipasi dan pemahaman mahasiswa yang lebih aktif sebagai langkah-langkah perbaikan ke depan.

**Tabel 5.** Hasil Reduksi Data Lembar Observasi

| Skor Penilaian        | Jumlah Siswa | Prosentase % |
|-----------------------|--------------|--------------|
| 1. Sangat baik sekali | 10           | 33%          |
| 2. Sangat baik        | 16           | 53%          |
| 3. Baik               | 4            | 14%          |
| 4. Cukup baik         | 0            | 0%           |
| 5. Kurang baik        | 0            | 0%           |

Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mendapatkan penilaian yang sangat baik atau sangat baik sekali, dengan masing-masing mencapai 53% dan 33%

dari jumlah siswa. Penilaian "baik" diberikan kepada 14% siswa. Ini menunjukkan bahwa kinerja siswa secara keseluruhan sangat memuaskan, dengan mayoritas dari mereka mencapai tingkat keunggulan atau di atas rata-rata. Hal ini dapat mencerminkan efektivitas metode pembelajaran dan interaksi pengajar-mahasiswa dalam mengikuti Lapangan Prasekolahan.

**Tabel 6.** Hasil Wawancara dengan Guru Pamong

| No. | Pertanyaan Angket   | Skala Penilaian |   |   |   |   |
|-----|---|-----------------|---|---|---|---|
|     |   | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1   | Bagaimana penilaian Anda terhadap pendekatan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani ?  |                 |   | 3 | 3 | 4 |
| 2   | Bagaimana penilaian Anda terhadap mahasiswa dalam mengatasi hambatan saat pelaksanaan lapangan persekolahan ?       |                 |   | 4 | 4 | 2 |
| 3   | Bagaimana penilaian Anda terhadap mahasiswa dalam mengevaluasi efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran Penjas? |                 |   | 2 | 3 | 5 |
| 4   | Bagaimana penilaian Anda terkait ke efektifan mahasiswa tentang lapangan persekolahan?                              |                 |   | 3 | 4 | 3 |
|     | Rata-rata Jumlah Skor   |                 |   | 3 | 4 | 3 |

Hasil dari wawancara dengan guru pamong menunjukkan skala penilaian 3 dengan nilai baik, 3 pada kategori sangat baik dan 4 sangat baik sekali terhadap pendekatan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilakukan oleh mahasiswa. Hambatan pada proses PLP dapat diatasi oleh mahasiswa dengan skala penilaian 4 kategori baik, 4 kategori sangat baik dan 2 sangat baik sekali. Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas pembelajaran dengan skala penilaian 2 kategori baik, 3 kategori sangat baik dan 5 sangat baik sekali. Hasil penilaian Ke efektifan mahasiswa dalam proses PLP terdapat 3 pada kategori baik, 4 kategori sangat baik dan 3 sangat baik sekali. Dengan demikian, secara keseluruhan, respon peserta menunjukkan bahwa pendekatan dan metode yang digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani serta pengenalan lapangan persekolahan telah berhasil.

**Tabel 7.** Hasil Reduksi Wawancara dengan Guru Pamong

| Skor Penilaian        | Jumlah Guru | Prosentase % |
|-----------------------|-------------|--------------|
| 1. Sangat baik sekali | 3           | 30%          |
| 2. Sangat baik        | 4           | 40%          |
| 3. Baik               | 3           | 30%          |
| 4. Cukup baik         | 0           | 0%           |
| 5. Kurang baik        | 0           | 0%           |

Hasil reduksi wawancara dengan guru pamong menunjukkan tingkat kepuasan dan penilaian yang sangat positif. Sebanyak 70% dari guru pamong memberikan penilaian tingkat tertinggi, yaitu "Sangat baik sekali" dan "Sangat baik". Sementara 30% sisanya memberikan penilaian "Baik". Menandakan bahwa program atau pendekatan yang diterapkan dalam hal ini sangat efektif dan sesuai dengan kebutuhan dan harapan dari para guru pamong. Hal ini mencerminkan keberhasilan dari upaya dan strategi yang diimplementasikan dalam proses pembelajaran atau pelatihan yang melibatkan guru pamong.

**Tabel 8.** Hasil Angket dengan Mahasiswa

| No.                   | Pertanyaan Angket   | Skala Penilaian |   |    |    |    |
|-----------------------|---|-----------------|---|----|----|----|
|                       |   | 1               | 2 | 3  | 4  | 5  |
| 1                     | Bagaimana penilaian Anda terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat membantu memahami lapangan persekolahan?          |                 |   | 7  | 10 | 13 |
| 2                     | Bagaimana penilaian Anda terhadap efektivitas metode pembelajaran yang digunakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani? |                 |   | 4  | 10 | 16 |
| 3                     | Bagaimana penilaian Anda terhadap tingkat keterlibatan Anda dalam pembelajaran?   |                 |   | 10 | 9  | 11 |
| 4                     | Bagaimana penilaian Anda terhadap efektivitas pendekatan pengajaran dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani ?               |                 |   | 9  | 11 | 10 |
| Rata-rata Jumlah Skor |   |                 |   | 7  | 10 | 13 |

Hasil angket dengan mahasiswa menunjukkan skala penilaian 7 pada kategori baik, 10 kategori sangat baik dan 13 sangat baik sekali terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu selama proses PLP. Efektifitas metode pembelajaran dengan skala penilaian 4 kategori baik, 10 sangat baik dan 16 sangat baik sekali. Keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran menunjukkan skala penilaian kategori baik 10, sangat baik 9 dan sangat baik sekali 11 mahasiswa. Efektifitas pendekatan pengajaran yang dilakukan oleh mahasiswa pada kategori baik 9, sangat baik 11 dan sangat baik sekali 10 mahasiswa. Namun, terdapat juga beberapa area yang memerlukan perbaikan atau penyesuaian untuk lebih memenuhi kebutuhan dan harapan siswa. Hal ini dapat mencakup variasi metode pembelajaran, peningkatan keterlibatan siswa, dan modifikasi pendekatan pengajaran sesuai dengan umpan balik dari responden. Variasi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat di perlukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Variasi dapat dilakukan dengan menambahkan metode pemanasan dengan permainan kecil atau permainan tradisional daerah, sehingga siswa merasakan pembelajaran dengan senang dan gembira.

**Tabel 8.** Hasil Reduksi Angket dengan Mahasiswa

| Skor Penilaian        | Jumlah Siswa | Prosentase % |
|-----------------------|--------------|--------------|
| 1. Sangat baik sekali | 13           | 44%          |
| 2. Sangat baik        | 10           | 33%          |
| 3. Baik               | 7            | 23%          |
| 4. Cukup baik         | 0            | 0%           |
| 5. Kurang baik        | 0            | 0%           |

Hasil reduksi angket dengan mahasiswa mengindikasikan tingkat kepuasan dan penilaian yang sangat positif terkait pengalaman pembelajaran. Sebanyak 77% dari mahasiswa memberikan penilaian di tingkat tertinggi, yaitu "Sangat baik sekali" atau "Sangat baik". Sementara 23% sisanya memberikan penilaian "Baik". Hasil ini mencerminkan keberhasilan dari pendekatan dan strategi pembelajaran yang diterapkan, serta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi dari mahasiswa terhadap proses pembelajaran. Hal ini juga mengindikasikan bahwa metode pembelajaran dan interaksi pengajar-mahasiswa berhasil mendukung pencapaian tinggi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sekaligus mencerminkan kualitas program yang baik dalam memfasilitasi pemahaman mahasiswa terhadap lapangan persekolahan.

Berdasarkan hasil reduksi data yang didapat dari lembar observasi, lembar wawancara, dan lembar angket, dapat disimpulkan Hasil evaluasi dari berbagai aspek program atau kursus ini memberikan gambaran komprehensif terhadap efektivitas pembelajaran dan interaksi antara pengajar dan mahasiswa. Dalam tabel 4, metode pembelajaran dinilai efektif dengan rata-rata skor mencapai 4, menunjukkan keberhasilan dalam proses pembelajaran. Interaksi antara pengajar dan mahasiswa juga dinilai positif dengan rata-rata skor 16, meskipun terdapat potensi untuk peningkatan lebih lanjut. Sementara itu, tingkat partisipasi mahasiswa mencapai skor rata-rata 10, menandakan keterlibatan yang memadai, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar mahasiswa lebih aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, pemahaman mahasiswa tentang konsep PLP dinilai baik dengan rata-rata skor 11, namun masih diperlukan sedikit peningkatan untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam. Hasil dari tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mendapatkan penilaian "sangat baik" atau "sangat baik sekali", mencapai 86% dari jumlah siswa, sedangkan 14% siswa mendapatkan penilaian "baik". Hasil reduksi wawancara dengan guru pamong (tabel 6) juga mencerminkan penilaian positif terhadap pendekatan dan metode pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, dengan rata-rata skor dari semua pertanyaan

adalah 3, 4, dan 3. Dari hasil tersebut, 70% dari guru pamong memberikan penilaian tertinggi, yaitu "Sangat baik sekali" atau "Sangat baik", sementara sisanya memberikan penilaian "baik". Dalam tabel 8, hasil angket dengan mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka memberikan penilaian positif terhadap pengalaman pembelajaran. Sebanyak 77% mahasiswa memberikan penilaian di tingkat tertinggi, sementara sisanya memberikan penilaian "baik". Hal ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran dan interaksi pengajar-mahasiswa berhasil mendukung pencapaian tinggi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sekaligus mencerminkan kualitas program yang baik dalam memfasilitasi pemahaman mahasiswa terhadap lapangan persekolahan. Dengan demikian, hasil evaluasi ini memberikan pandangan menyeluruh terhadap keberhasilan dan potensi perbaikan dari program atau kursus ini.

Hasil reduksi data dari lembar observasi, wawancara, dan angket memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat mengaplikasikan prinsip pembelajaran efektif dalam proses pembelajaran saat mengikuti PLP, namun masih ada sebagian yang mengalami kesulitan. Konsep prinsip pembelajaran efektif sangat penting dalam proses pembelajaran agar proses pembelajaran itu sendiri menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli tentang pentingnya penerapan prinsip pembelajaran efektif dalam proses pembelajaran (Fitriani & Adawiyah, 2018). Prinsip-prinsip tersebut meliputi perencanaan pembelajaran yang baik, penggunaan strategi pembelajaran yang tepat, komunikasi yang efektif antara guru dan siswa, serta penggunaan evaluasi yang baik (Khoerunnisa & Aqwal, 2020). Konsep prinsip pembelajaran efektif sangat penting bagi kesuksesan proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan prinsip pembelajaran efektif dalam PLP dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan riset dan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini yang sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan prinsip pembelajaran efektif dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Wali et al., 2020). Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan bidang keilmuan dengan menambahkan kesadaran tentang pentingnya penerapan prinsip pembelajaran efektif dalam PLP. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program PLP yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

Kajian teoritik menunjukkan bahwa penerapan prinsip pembelajaran efektif sangat penting dalam proses pembelajaran (Basuki, 2016). Prinsip-prinsip ini meliputi perencanaan yang matang, variasi dalam pembelajaran, interaksi dan interaksi sosial, pemberian umpan balik, dan motivasi. Prinsip-prinsip ini memberikan dampak yang positif pada kualitas proses dan hasil pembelajaran. Pendapat ahli juga menyatakan bahwa penerapan prinsip pembelajaran efektif dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi mahasiswa dalam pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran akan lebih baik (Rahmat, 2021). Namun, meskipun penerapan prinsip pembelajaran efektif sangat penting, ternyata sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan prinsip tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil dari reduksi data lembar observasi dan lembar wawancara, yang menunjukkan bahwa 30% mahasiswa masih kesulitan dalam menerapkan prinsip pembelajaran efektif dalam PLP. Hal ini juga didukung oleh hasil reduksi data lembar angket, yang menunjukkan bahwa 40% mahasiswa memberikan skor yang rendah dalam menilai efektivitas implementasi prinsip pembelajaran efektif sebagai bekal PLP. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun penerapan prinsip pembelajaran efektif memberikan dampak yang positif bagi kualitas pembelajaran, masih diperlukan upaya untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan prinsip tersebut. Upaya ini dapat dilakukan melalui pelatihan atau sosialisasi mengenai penerapan prinsip pembelajaran efektif, serta dukungan dari dosen dan institusi pendidikan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat mengaplikasikan prinsip pembelajaran efektif dalam proses pembelajaran saat mengikuti PLP. Hasil wawancara dan angket juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa penerapan prinsip pembelajaran efektif dalam PLP membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan efektif. Pemahaman mahasiswa terhadap konsep PLP juga dinilai baik, namun masih diperlukan sedikit peningkatan untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam. Saran untuk penelitian lanjutan dapat mengambil sampel dari berbagai universitas dan juga dengan menambah instrumen pengumpulan data lainnya seperti focus group discussion atau studi kasus. Dengan demikian, dapat diketahui perbedaan implementasi prinsip pembelajaran efektif di berbagai universitas dan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan bidang keilmuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Aliriad, H., Nova, A., Firmansyah, G., & Arbanisa, W. (2023). Primary school physical education management: Profiles and predictors in Central Java. *Journal Sport Area*, 8(1), 123–130. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(1\).11223](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).11223)
- Ali, S. S. (2019). Problem based learning: A student-centered approach. *English Language Teaching*, 12(5), 73–78. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p73>
- Alifah, C., & Hastuti, M. A. S. W. (2023). Pengaruh Minat Menjadi Guru Dan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (Plp) Terhadap Kesiapan Menjadi Guru Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung Tahun Akademik 2022/2023. *Jurnal Economina*, 2(8), 2147–2163. <https://doi.org/10.55681/economina.v2i8.725>
- Aliriad, H. (2023). Level Of Motor Educability In Floor Gymnastics Courses To Motion Skills. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1). <https://orcid.org/0000-0002-7287-6429>
- Aliriad, H., Adi, S., Fahrudi, A., Apriyanto, R., & Da'i, M. (2023). Exploring the relationship between body mass index and physical fitness: Implications from a comprehensive study in a secondary school setting. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(2), 136–147. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4\(2\).12775](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2023.vol4(2).12775)
- Aliriad, H., Da'i, M., Adi, S., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609–4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Aliriad, H., Soegiyanto, S., Setijono, H., & Sulaiman, S. (2023). Effect of the Project-based Learning Model, Age, and Motor Educability on Fundamental Motor Skills in Early Children. *Health Education and Health Promotion*, 11(1), 125–131. <http://dx.doi.org/10.58209/hehp.11.1.125>
- Ananda, R., & Rafida, T. (2017). *Pengantar evaluasi program pendidikan*. Cv. Pusdikra Mitra Jaya.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Basuki, S. (2016). Pendekatan saintifik pada penjasorkes dalam rangka membentuk jati diri peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 117–124. <https://doi.org/10.21831/jppi.v12i2.17111>
- Boss, S., & Larmer, J. (2018). *Project based teaching: How to create rigorous and engaging learning experiences*. ASCD. <https://www.ascd.org/>
- Endrawan, I. B., & Aliriad, H. (2023). *Problem-Based Collaborative Learning Model Improves Physical Education Learning Outcomes for Elementary School Students*. <https://doi.org/10.23887/jjpsd.v11i1.59758>
- Engberg, J., Weinberger, G., & Gutierrez, I. A. (2016). *Improving Teaching Effectiveness: Impact on Student Outcomes: The Intensive Partnerships for Effective Teaching Through 2013–2014*. <https://doi.org/10.7249/rr1295.3>
- Fakhriyah, F. (2014). Penerapan problem based learning dalam upaya mengembangkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.967>
- Fatmawati, M., Rif'at, M., & Sunarti, D. F. (2023). Analisis Evaluasi Pembelajaran Matematika Secara Daring. *Numeracy*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.46244/numeracy.v10i1.1872>
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 25–34. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742>
- Fitriawan, D., Ijuddin, R., & Sayu, S. (2022). Analisis Materi Sulit Dipahami Dan Miskonsepsi Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Kalkulus Integral. *Numeracy*, 9(1), 27–

38. <https://doi.org/10.46244/numeracy.v9i1.1682>
- Haiah, R. N., & Putra, R. B. A. (2023). Penerapan Strategi Pembelajaran dalam Materi Praktik Penjas pada Masa Pandemi di SMP Negeri se Kecamatan Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 100-108. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49646>
- Hastuti, T. A., Jatmika, H. M., & Kalpikosari, Y. (2020). Kesiapan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi melaksanakan praktik kependidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Retrieved April, 7, 2022. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35506>
- Hastuti, T. A., Soegiyanto, S., Suherman, W. S., Rahayu, S., & Utami, N. S. (2022). Improving the pedagogic competence of physical education teachers. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 377-387. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i2.48231>
- Hotimah, H. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Bercerita Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi*, 7(2), 5-11. <https://doi.org/10.19184/jukasi.v7i3.21599>
- Junaidi, T. (2023). Model Pembelajaran Improve Untuk Meningkatkan Kemampuan Reflektif Matematis Siswa Sma. *Journal Numeracy*, 10(1), 41-51. <https://doi.org/10.46244/numeracy.v10i1.2137>
- Karo-Karo, A. A. P., Sari, L. P., & Hendrawan, D. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 218-232. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i2.1099>
- Khoerunnisa, P., & Aqwal, S. M. (2020). Analisis Model-model pembelajaran. *Fondatia*, 4(1), 1-27. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.441>
- Kyne, K., & Barrett, A. (2023). Educational change in a crisis: what has changed and what is here to stay in undergraduate teaching and learning in General Practice. *Rural and Remote Health*, 23(1), 7875. <https://doi.org/10.22605/rrh7875>
- Luqman, R. M., & Dewi, R. M. (2022). Pengaruh Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dan Konsep Diri terhadap Minat Menjadi Guru. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 5(2), 370-381. <https://doi.org/10.31539/joeai.v5i2.4377>
- Musthofa, B., Subroto, T., & Budiana, D. (2016). Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 48-56. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3663>
- Munzir. (2019). Analisis Pelaksanaan Manajemen Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Bagi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (Pplm) Tarung Derajat Kota Banda Aceh 2019 Munzir. *Jurnal Penjaskesrek Vol*, 6(2), 169. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.891>
- Novriani, M. R., Nasution, M. D., & Surya, E. (2017). Implementation Strategy Instant Assessment To Increase Activity and Result of Learning Mathematics of Al Maksu Junior High School Student. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 8(1), 53-60. <https://doi.org/10.15294/kreano.v8i1.7808>
- Papier, J. (2021). 21st Century competencies in Technical and Vocational Education and Training: Rhetoric and reality in the wake of a pandemic. *Journal of Education (University of KwaZulu-Natal)*, 84, 67-84. <https://doi.org/10.17159/2520-9868/i84a04>
- Priono, J., & Siregar, I. (2021). Implementasi Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Mts Se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 32-45. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1367>
- Rahmat, P. S. (2021). *Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Satria, M. H., Aliriad, H., Kesumawati, S. A., Fahritsani, H., Endrawan, I. B., & Adi, S. (2023). Model Pengembangan Keterampilan Motorik My Home Environment

- terhadap Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2336–2347. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4415>
- Subadi, T., & Hidayati, E. F. (2013). *Lesson Study sebagai inovasi pendidikan*.
- Syamsuri, A. S., & Md, A. (2021). *Pendidikan Guru dan Pembelajaran*. Nas Media Pustaka.
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Bumi Aksara.
- Wali, M., Mbabho, F., & Pali, A. (2020). Pembelajaran Terpadu Tipe Webbed Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(3), 404–411. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPGSD/article/view/29060/16515>

## HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN LEMPAR LEMBING

Fachrizal Ambia\*<sup>1</sup>, Zahara<sup>2</sup>, Ifwandi<sup>3</sup>, Alfian Rinaldy<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Syiah Kuala, Indonesia

\* Corresponding Author: [fachrizalambia@usk.ac.id](mailto:fachrizalambia@usk.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received June 15, 2023

Revised Sept 08, 2023

Accepted Oct 26, 2023

Available online Oct 31, 2023

#### Kata Kunci:

power otot lengan, olahraga, lempar lembing

#### Keywords:

arm muscle power, sports, javelin throw

### ABSTRAK

Lempar lembing merupakan kemampuan seseorang dalam menunjukkan atau melakukan gerak melempar yang mencerminkan tolak ukur objektif dari pegangan atau *grip* lembing, lari awalan, tahap berirama atau menyilang, kecepatan dan daya ledak otot lengan sangatlah berperan penting, tetapi gerakan lengan sangat luas. Dengan gerakan yang luas tersebut, Dengan demikian yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing, metode dalam penelitian ini menggunakan metode pengukuran power lengan dan lempar lembing, berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwasanya (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara power otot lengan dengan kemampuan dalam lempar lembing sebesar ( $r= 0,69$ ), Power otot Lengan memberikan hubungan sebanyak 47,61% terhadap kemampuan lempar lembing. Power Otot lengan merupakan bagian tubuh yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan aktivitas manusia, power merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet, terutama power lengan karena setiap gerakan yang dilakukan dalam olahraga lempar lembing membutuhkan power otot lengan yang baik juga didukung unsur-unsur lainnya.

### ABSTRACT

Javelin throwing is a person's ability to demonstrate or carry out throwing movements that reflect objective benchmarks from the javelin's grip, starting run, rhythmic or crossing stages, speed and explosive power of the arm muscles play an important role, the aim of this research is the contribution of arm muscle explosive power to javelin throwing ability. The method in this research uses methods for measuring arm power and javelin throwing. Based on the research carried out, the result show that (1) there is a relationship The positive and significant relationship between arm muscle power and javelin throwing ability is ( $r= 0.69$ ). Arm muscle power has a 47.67% relationship with javelin throwing ability. Arm muscle power Is a very important part of the body in supporting the success of human activities. Power is one of the important abilities that an athlete must have, especially arm power because every movement carried out in the sport of javelin throwing requires good arm muscle power which is also supported by the following elements other elements.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Olahraga merupakan salah satu metode penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga juga merupakan perilaku positif yang mengaktifkan metabolisme dan mempengaruhi kelenjar tubuh untuk menginduksi system kekebalan tubuh dalam upaya melindungi tubuh dari penyakit. Oleh karena itu, aktivitas olahraga sangat di anjurkan kepada setiap orang untuk melakukan secara rutin dan teratur.

Untuk memperkenalkan olahraga kepada anak-anak sejak dini, sekolah dasar dijadikan sebagai landasan pendidikan yang juga membuat olahraga menjadi mata pelajaran wajib. Tujuannya adalah untuk menjaga keseimbangan perkembangan mental dan fisik serta mengharmoniskan perkembangan kecerdasan otak dengan keterampilan jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani diberikan di sekolah dan dengan semakin tingginya tingkat pendidikan, minat dan semangat berolahraga siswa pun tumbuh, sehingga olahraga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan waktu luang.

Atletik adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan yang cepat dan teratur, seperti lari, lompat, lempar, dan jalan. Selain itu, atletik dapat digunakan sebagai sarana untuk mengajarkan orang tentang bagaimana meningkatkan koordinasi, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan kemampuan atletik lainnya. Dalam kamus kata Yunani untuk atletik adalah *Athlum* atau *Athlon* yang maknanya ialah pertandingan atau perlombaan, dan *Athleta* atau atlet adalah seseorang yang melakukannya.

Atletik disebut juga *Track and Field* di Amerika, Eropa, dan Asia. Di Jerman, disebut *Leicht Atheltik* serta di Belanda diistilahkan *Athletiek*. Oleh karena itu, atletik disebut juga "ibu olahraga" atau "ibu dari semua cabang olahraga" karena aktivitas jasmani sangat penting didalam olahraga atletik dan merupakan dasar (induk) dari semua cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu atletik merupakan menjadi dasar dari berbagai cabang olahraga lainnya, atletik harus diajarkan kepada siswa sejak sekolah dasar hingga atas. Menurut Ardian, Triansyah dan Haetam (2021:1), atletik merupakan olahraga pertama di dunia karena sejak dahulu kala manusia melakukan aktivitas seperti berjalan, berlari, menangkap, melompat, dan melempar.

Pada dasarnya, cabang olahraga atletik sudah ada sejak manusia ada. Ini karena olahraga atletik ini adalah cabang olahraga tertua dengan mencakup gerakan jalan, lari, lempar, dan lompat, yang merupakan hal atau gerakan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga lainnya. Dalam atletik perlombaan dibagi menurut nomor yang akan di laksanakan

seperti jalan dan lari, nomor lompat dan nomor lempar. beberapa bagian dari nomor lempar salah satunya lempar lembing, nomor lempar lembing ini mempunyai ciri khas tersendiri yaitu lembing tidak ditolakkan tetapi dilempar sampai sejauh-jauhnya.

Melempar lembing yang merupakan salah satu kegiatan olah raga, mencapai tujuannya secara luar biasa melalui kekuatan dan ledakan otot-otot tangan. Gaya dalam Memegang Lembing Lempas lembing bergantung pada pegangan tangan seorang atlet pada lembing. Lembing harus terletak pada lipatan tangan sehingga searah dengan area lemparan. Lembing juga harus terletak sepanjang telapak tangan dan tak melintang. Untuk menggunakan lembing, seorang atlet harus menggunakan beberapa gaya agar mendapat hasil lemparan yang maksimal. 3 (tiga) gaya melempar dalam melempar lembing yaitu :

### **1. American Grip**

Gaya memegang American Grip adalah dengan meletakkan jari tengah, jari manis dan jari kelingking rapat di lekukan tongkat lembing. Sementara, jari telunjuk berada di belakang tongkat namun sedikit ditekuk ke atas. Sedangkan, ibu jari diletakkan berlawanan arah agar berfungsi sebagai penguat genggamannya.

### **2. The Finnish Grip**

Dalam The Finnish Grip, ibu jari dan jari telunjuk menahan dari bagian samping tongkat lembing. The Finnish Grip membantu membantu rotasi lembing selama momen sebelum lemparan dilakukan.

### **3. The "V" Grip**

Lembing ditempatkan di antara telunjuk dan jari tengah di belakang. Kedua jari ini seperti sedang menjepit tongkat. Posisi dari jari membantu lengan lempas dengan tetap setinggi bahu selama awalan dilakukan.

Mikanda Rahmani (2014: 47). Kata lembing mempunyai makna yang lain yaitu tombak. Oleh karena itu, melempar lembing mirip dengan melempar tombak, namun ada beberapa peraturan yang harus dipatuhi dalam melakukannya. Ukuran lembing yang digunakan oleh atlet perempuan berkisar antara 220 cm hingga 230 cm dengan bobot sekitar 600 gram, sedangkan untuk atlet laki-laki, lembing memiliki ukuran sekitar 260 cm hingga 270 cm dengan bobot sekitar 800 gram. Prastito, Putra, & Armade (2020: 69) menjelaskan bahwa lempas lembing merupakan salah satu jenis olahraga yang melibatkan pelemparan benda berbentuk tombak atau lembing. Olahraga ini melibatkan serangkaian gerakan yang dimulai dengan sikap siap, ancap-ancap, sikap melempar, dan sikap akhir gerakan pada jalur yang telah ditentukan. Menurut Sukendro dan

melempar lembing adalah tindakan mengayunkan objek panjang dengan tangan dalam upaya untuk melemparnya sejauh mungkin. Lempar lembing adalah kombinasi dari dua kata, yakni melakukan pelemparan dan menggunakan alat yang disebut lembing. Lempar adalah upaya untuk menjauhkan, sementara lembing adalah batang dengan ujung yang tajam Yuliawan (2019: 79).

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat mutlak untuk meningkatkan prestasi, dan dapat dikatakan pula sebagai titik tolak yang mendasar dalam memulai prestasi olahraga. Ambara (2017:4), dalam pembinaan atlet Pemula harus diperhatikan unsur pengondisian fisik agar dapat meningkatkan prestasi atlet dan mampu mencapai puncak atau masa emas prestasi.

Widiastuti (2015:13) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan jasmani yang mewakili potensi jasmani dan kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Lempar Lembing adalah merupakan suatu kemampuan melempar benda berbentuk lembing sejauh mungkin, Suwadji (2014:74). Menurut Suwadji (2014:74), Sejalan dengan itu, Menurut Satria (2014:75), Lempar lembing terdiri dari tiga bagian utama, yakni mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan. Badan lembing terbuat dari logam dan memiliki mata lembing yang tajam di ujung depannya yang panjang. Menurut Iqbal (2016:22), melempar lembing juga dikenal sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam cabang olahraga Atletik. Nomor ini telah dipertandingkan sejak zaman Olimpiade Yunani. Lempar adalah sebuah gerakan yang memberikan energi pada suatu objek sehingga objek tersebut memiliki kekuatan untuk bergerak maju atau naik ke atas.

Menurut Winendra (2018) Gelanggang lempar lembing untuk dilengkapi dengan sebuah lintasan memanjang berukuran lebar 4 m, dengan panjang minimal 30 m dan panjang maksimal 36,5 m. Ini adalah lintasan di mana atlet lempar lembing mengambil ancang-ancang sebelum melempar. Setelah itu, atlet diharuskan melempar lembing di wilayah yang telah ditentukan. Lebar wilayah lemparan adalah sebuah bidang segitiga dengan sudut 290 dan panjang kedua sisinya 30 m.

Oleh karena kualitas daya ledak merupakan Komponen terpenting yang harus dimiliki oleh seorang atlet khususnya pelempar lembing. Kekuatan lembing berfokus pada peningkatan kapasitas otot bahu, bagian dominan lengan. Oleh karena itu, semakin besar daya ledak, daya tahan, ketangkasan, dan kelenturan, semakin cepat keterampilan tertentu diperoleh, maka semakin sempurna pula kinerjanya. Dari pendapat di atas jelas

bahwa faktor *power* atau daya ledak khususnya *power* Otot-otot lengan memegang peranan yang sangat penting dalam usaha mencapai prestasi maksimal dalam olahraga lembing. Sebab otot lengan merupakan bagian yang paling dominan pada lembing.

Lempar lembing merupakan salah satu cabang olahraga lempar atletik. Olahraga lembing kini berkembang pesat di seluruh dunia dan dirayakan dengan Kejuaraan Atletik Dunia, termasuk Olimpiade. Lempar lembing merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara melempar benda berbentuk tombak sejauh-jauhnya. Lembing dibuat dalam beberapa tahap gerak, dimulai dari permulaan, peralihan (langkah silang), tahap akhir dan lemparan. Bentuk fisik merupakan unsur terpenting dalam hampir semua cabang olahraga, sehingga latihan kebugaran harus mendapat perhatian yang serius dan direncanakan secara matang untuk meningkatkan bentuk dan kemampuan fisik atlet. Sidik, Pesurnay dan Afari (2019: 2) menyatakan banyak keuntungan dari bentuk fisik yang lebih baik, antara lain atlet dapat dan dengan mudah memperoleh Keterampilan baru yang relatif sulit tidak mudah membuat lelah saat latihan dan pertandingan. Program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kesulitan, pemulihan waktu lebih cepat, dan kita dapat menjalani latihan yang relatif sulit. Salah satu jenis olahraga lempar atletik adalah lempar lembing. Olahraga lembing kini berkembang pesat di seluruh dunia dan dirayakan dengan Kejuaraan Atletik Dunia, termasuk Olimpiade. Lempar tombak merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara melempar benda berbentuk tombak sejauh-jauhnya. Lembing dibuat dalam beberapa tahap gerak, dimulai dari permulaan, peralihan (langkah silang), tahap akhir dan lemparan. Bentuk fisik merupakan unsur terpenting dalam hampir semua cabang olahraga, sehingga latihan kebugaran harus mendapat perhatian yang serius dan direncanakan secara matang untuk meningkatkan bentuk dan kemampuan fisik atlet. Sidik, Pesurnay dan Afari (2019: 2) menyatakan banyak keuntungan dari bentuk fisik yang lebih baik, antara lain atlet dapat dan dengan mudah memperoleh keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat latihan dan pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat melakukan latihan yang relatif sulit.

Lembing adalah olahraga yang dilakukan seseorang dalam melempar lembing atau benda berbentuk tombak dengan gerakan tertentu. Mulai dari posisi siap, sikap berdiri, posisi melempar dan posisi akhir dalam suatu gerakan tertentu. Dari seluruh teknik dasar lempar lembing, kondisi fisik atlet sangat mempengaruhi tahapan pelaksanaan lempar lembing, kecuali tahapan awal. Kondisi fisik merupakan bagian yang tidak dapat dengan mudah diisolasi untuk perbaikan atau pemeliharaan. Purnomo (2021), beberapa kondisi

fisik tersebut antara lain kekuatan, daya tahan, dan daya ledak. kekuatan otot), kecepatan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi, daya ledak otot tangan dan ketangkasan.

Maksud dari belajar lempar lembing adalah kemampuan seseorang dalam menunjukkan atau melakukan gerak melempar yang mencerminkan tolak ukur objektif dari pegangan atau *grip* lembing, lari awalan, tahap berirama atau menyilang, lepasan lembing/*follow trough* secara serentak. Lempar lembing (Throwing Javelin) adalah gerakan yang mengalirkan kekuatan pada lembing sehingga menghasilkan daya pada benda tersebut dengan kekuatan ke depan atau ke atas. Arwih (2019). Sejalan dengan itu Menurut Harsono (2015:155), komponen kebugaran jasmani adalah: daya tahan, kelenturan, daya tahan, kelincihan, kekuatan, tenaga, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan.". Yang mendapatkan pengaruh terhadap hasil lempar lembing. Kompatibilitas antara daya ledak serta teknik dalam nomor lempar lembing sangatlah penting. Apabila *power* dan jika tidak ada kecepatan, tubuh tidak akan dapat menahan beban yang sangat cepat. kategori olahraga yang wajib mampu menguasai tekanan beban berat seperti lempar lembing, karena itu tenaga maksimal mempengaruhi Prestasi Atlet.

Latihan kekuatan Power otot lengan dalam lempar lembing atau tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan otot lengan setiap pelempar. Otot lengan adalah bisep dan trisep. Otot trisep berperan sangat penting dalam melakukan gerakan "mendorong" atau mendorong. Otot bisep membantu memperkuat gerakan "menarik" yang diperlukan saat mengangkat tubuh. Menurut Purnomo dan Dapani (2017:150), syarat biomotor Seorang pelempar lembing memiliki tiga faktor yang menjadi keunggulannya, yaitu daya ledak, kecepatan, dan koordinasi. Lempar lembing memiliki keunikan dibandingkan dengan lempar cakram dan tolak peluru. Dalam lempar lembing, tinggi badan, berat badan, dan kekuatan tidak menjadi penentu yang utama maksimalnya atlet, namun mengharuskan atlet tersebut mempunyai kekuatan dan tenaga lempar khusus karena tinggi badannya. memulai perlombaan.

Otot lengan sangat berperan penting dalam lempar lembing. Karena menarik lengan ke belakang dan menekuk lengan melibatkan otot; 1) bisep brachii, 2) otot deltoid, 3) trapezeus, 4) serratus anterior, latissimus dorsi. Sekaligus pada saat melempar dan merentangkan lengan, kontraksi yang terjadi adalah 1) triceps brachii, 2) vectoralis mayor, 3) latissimus dorsi, 4) deltoid anterior dan trapezeus. Power throw hanya bagus jika otot-otot ini dilatih dengan latihan yang tepat dan terutama pengembangan kekuatan. Karena gerakan membutuhkan kekuatan, maka latihan yang dilakukan juga harus berhubungan

dengan pengembangan kekuatan. Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam mengatasi tekanan atau beban yang diakibatkan oleh aktivitas yang dilakukan. Cara melempar, menangkap, menarik dan mendorong.

Menurut Hendri Irawandi (2014:170) keberhasilan dalam olahraga diukur dari seberapa jauh seseorang mampu melempar, mendorong, melompat, dan sebagainya. Kemampuan ini merupakan wujud dari kekuatan otot eksplosif seseorang. Agar seseorang dapat melompat setinggi-tingginya, diperlukan dorongan otot kaki yang kuat dan cepat selain mengayunkan lengan.

Daya ledak otot lengan mempengaruhi tenaga maksimal diantaranya, seseorang yang mempunyai daya ledak otot lengan yang *ideal* mampu melakukan lemparan dengan menggunakan tenaga maksimum hal tersebut sesuai pendapat Hermanzoni. (2020). "*Power* lengan adalah kemampuan otot lengan dalam menghasilkan gaya maksimal dalam waktu singkat. "Dalam aktivitas sehari-hari, daya ledak otot lengan terlihat pada gerakan melempar, mendorong, dan memukul". Pelaksanaan melempar lembing pada nomor lempar lembing, kecepatan dan daya ledak otot lengan sangat penting, namun gerakan tangan leluasa. Gerakan leluasa ini juga akan membutuhkan power otot lengan yang kuat, paling tidak ada melakukan gerakan efisien serta efektif. Oleh Karena itu yang di maksud dengan daya ledak otot lengan dalam penelitian ini adalah kemampuan *Power* otot lengan pada saat melakukan lempar lembing.

Salah satu teknik yang harus diperhatikan atlet lempar lembing sebelum melempar adalah berlari, Teknik Ini dilakukan sebelum memulai gerakan melempar agar atlet dapat menyalurkan kekuatan seluruh tubuhnya ke lengan dan tangan agar lembing dapat terlontar sejauh mungkin. Sejalan dengan itu, menurut Menurut Widiastuti (2015:16) Kekuatan dan kecepatan digabungkan dalam daya eksploratif. Daya ini melibatkan penggunaan otot dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal.". Selaras dengan Harsono (2015:25) "*power* ialah kekuatan otot dalam mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat". Hasil gerak yang baik akan di pengaruhi oleh kekuatan dan daya eksplosif. Daya ledak ialah produk dari gabungan dari kecepatan dan kekuatan.

*Power* mempunyai banyak manfaat dalam suatu kehidupan dalam olahraga seperti berlari, melempar, memukul, dan menendang. Dalam banyak gerakan olahraga, kekuatan merupakan keterampilan biomotorik yang sangat penting. Banyak gerakan olahraga yang dapat dilakukan dengan lebih baik dan terampil apabila atlet mempunyai kekuatan ledakan yang baik. Lempar lembing dengan menggunakan lembing yang diletakkan

sejajar dengan kepala, dengan mata masih menghadap ke luar sedikit dari punggung telapak tangan (punggung). Saat berlari, tangan yang memegang tombak hanya bergerak sedikit, sedangkan tangan yang lain bergerak seirama dengan ritme berlari. 5 (lima) langkah lari awal tanpa henti/interupsi, dalam proses melempar, bila diperlukan kekuatan atau daya ledak pada tangan untuk melempar sejauh-jauhnya.

Daya ledak otot lengan dapat dilihat dari hasil aktivitas yang menggunakan kekuatan dan kecepatan otot lengan. Seorang pelempar lembing yang mempunyai kekuatan otot yang baik tentunya dapat melempar dengan baik dan menghasilkan lemparan yang jauh. Menurut Yudiana (2018), daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Rahayu dkk (2015), daya ledak adalah faktor utama dalam olahraga yang membutuhkan gerakan yang eksplosif, termasuk gerakan yang melibatkan kecepatan dan kekuatan. Gerakan yang dapat ditimbulkan oleh gabungan gaya dan kecepatan disebut sebagai Power.

## **METODE PENELITIAN**

Tujuan penelitian pada hakikatnya adalah untuk menunjukkan kebenaran dan memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk mencapai tujuan tersebut digunakan metode yang sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian.

Metode penelitian deskriptif kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini, Suharsimi Arikunto (2013:3) menyatakan: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kondisi, keadaan atau permasalahan lain yang disebutkan dan hasilnya disajikan dalam bentuk laporan penelitian. Sedangkan metode kuantitatif menurut Sugiyono (2015:8) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan informasi melalui instrumen penelitian, analisis data kuantitatif. dinyatakan tujuan pengujian hipotesis uji korelasi dengan teknik analisis data.

Deskripsi kuantitatif menggunakan data untuk menggambarkan atau menyajikan data yang terkumpul secara objektif, tanpa bermaksud melakukan kesimpulan atau generalisasi yang berlaku untuk semua Sugiono (2018:20). Penelitian *korelasional* adalah penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti buat memahami fase antara hubungan dua variabel atau lebih, tanpa tidak melakukan perubahan tambahan atau memanipulasi terhadap data yang sudah ada. Suharsimi Arikunto (2013:3). Teknik pengumpulan data menggunakan tes Medicine Ball Throw dan tes kemampuan lempar lembing.

Desain penelitian ini menurut Kusumawati (2015:34) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 8. Desain penelitian hubungan kausal sebab akibat

X = variable bebas

Y = variabel terikat

Menurut Suharsim Arikunto (2016:173), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Namun Sugiyono (2018) berpendapat bahwa populasi adalah suatu wilayah umum yang terdiri atas obyek-obyek atau subyek-subyek yang mempunyai ciri-ciri dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa Penjaskesrek FKIP USK.

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2018), sampel merujuk pada sebagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat dalam populasi tersebut sehingga muncul permasalahan tentang bagaimana sebagian dari objek dapat mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, dilakukan pengambilan sampel secara Random sampling. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyono pada tahun 2018, random sampling dianggap sebagai metode yang sederhana karena proses pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan strata yang ada dalam populasi tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data di peroleh diperoleh  $t_{hitung}=5,069$  pada tahap signifikan  $\alpha = 0,05$  serta  $n=30$ , maka  $dk=n-2$  sama dengan  $dk= 30-2= 28$  sehingga diperoleh  $t_{tabel} = 1,701$ . ternyata  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  atau  $5,069 \geq 1,701$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya signifikan antara variabel *power* otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing. Oleh karena itu, dari hasil yang didapatkan, terlihat adanya hubungan yang signifikan antara Power otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada mahasiswa pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FKIP USK. *Power* otot lengan adalah terdapat komponen fisik yang sangat esensial peranan untuk mensupport kesuksesan seorang atlet. Kualitas penting yang harus dimiliki oleh atlet adalah *power* otot, dalam olahraga diperlukan *power* otot yang kuat.

*Power* ialah kondisi fisik dimana seseorang mampu dalam menggunakan otot dalam melakukan beban saat bekerja secara maksimal Berdasarkan pendapat Nurhasan (2015:3), otot lengan memiliki kemampuan untuk menghadapi beban dengan kekuatan maksimal. Dalam bentuk yang lebih sederhana, kekuatan bisa dijelaskan sebagai kemampuan untuk menggunakan kekuatan melawan tekanan. Demikian. Jori (2019) "Kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot dalam mengatasi hambatan suatu beban yang besar dengan gaya dan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan penuh". *Power* dalam otot lengan menggambarkan salah satunya komponen esensial yang berdampak pada Prestasi dalam lempar lembing. Dalam latihan jasmani yang dominan memerlukan *power* otot lengan seperti nomor lempar lembing, otot yang memiliki kekuatan paling esensial, sebab mustahil seseorang atlet lempar lembing mampu mendapatkan prestasi tanpa ada *Power* Otot lengan yang kuat.

Oleh karena itu, *power* adalah bagian dari keadaan kemampuan jasmani atlet yang dihasilkan oleh otot yang digunakan tubuh untuk mengatasi beban serta tahanan selama aktivitas khusus dan mempertahankan tubuh dari bahaya cedera. Di dalam hal olahraga, salah satu komponen biomotor utama yang sangat penting adalah memiliki *power* otot lengan. Didalam meraih prestasi tertinggi, seseorang Atlet wajib ada beberapa komponen esensial yang bisa membantu mereka mencapainya. Salah satu komponen penting yang dapat membantu seseorang mencapai hasil yang maksimal dalam nomor lempar lembing adalah *power* otot lengan. *Power* otot lengan sangat penting digunakan dalam olahraga melempar seperti lempar lembing, karena pada teknik dasar lempar lembing sangat dibutuhkan. Atlet lempar lembing tidak dapat berhasil tanpa menggunakan *power* otot lengan yang kuat. Kemudian menurut Sahid Amrullah, dkk (2021) Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat (sesingkat mungkin).

Menurut Mylsidayu (2015:13) adalah *power* (Daya ledak otot) dapat diartikan kecepatan dan kekuatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Di lain pendapat, menurut Wahyu (2015:159) Daya ledak (*power*) ialah salah satu unsur fisik yang dibutuhkan hamper seluruh cabang olahraga. Adapun menurut Munawir (2017:4) *Power*, atau daya ledak, adalah keahlian otot-otot dalam menghasilkan kekuatan yang luar biasa dalam waktu yang singkat. Jika kekuatan otot lengan mencapai puncaknya, seorang pelempar lembing akan mampu melempar dengan kekuatan yang hebat, sehingga jarak lemparannya juga dapat mencapai jarak yang jauh. *Power*, atau daya ledak, adalah keahlian otot-otot dalam menghasilkan kekuatan yang luar biasa

dalam waktu yang singkat. Jika kekuatan otot lengan mencapai puncaknya, seorang pelempar lembing akan mampu melempar dengan kekuatan yang hebat, sehingga jarak lemparannya juga dapat mencapai jarak yang jauh.

## **SIMPULAN**

Dari analisis data diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *Power* otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing, hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0,69. Karena itu power Otot lengan menyumbangkan kontribusi sebanyak 47,61 % terhadap kemampuan lempar lembing. hal tersebut membuktikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara power otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing. Berdasarkan kesimpulan di atas menunjukkan bahwa *Power* otot lengan sangat penting digunakan dalam olahraga melempar seperti lempar lembing, karena pada teknik dasar lempar lembing sangat dibutuhkan. Atlet lempar lembing tidak dapat berhasil tanpa menggunakan *power* otot lengan yang kuat.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan yaitu, pada usaha pengembangan keterampilan lempar lembing sebaiknya guru penjas atau pelatih perlu memonitor faktor yang dominan kondisi fisiknya pada cabang olahraga yang akan dilakukan seperti power otot lengan, elemen ini berperan sangat penting didalam Kemampuan lempar lembing. Buat penulis, Penelitian dapat dilakukan dengan sampel yang lebih luas yang jumlah sampel lebih besar, kemudian mampu membagikan sumbangsih gagasan terhadap Pelatih, Pembina, guru pendidikan jasmani serta atlet dalam upaya meraih prestasi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambara, arya prasetya. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda Di Sasana Kim Tiauw Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Ardian, Triansyah, A., & Haetami, M. (2021). Kondisi Fisik Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Kayong Utara. *Journal of Equatorial Education and Learning*, Vol 10, No 10. pp. 1-12.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Sman 1 Sampara Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 91-98.
- Carr, A. Gerry (2003). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindob Persada.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja
- Hendri, Irawadi (2014) *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Hermanzoni, (2020) Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli, *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 2.
- Iqbal, M. (2016). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Pinggang Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Lempar Lembing. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(1).
- Jori, Lahinda. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport*. Volume 2 Nomor 1, hal 33-42.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjaskes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Ed. Bandung: penerbit Alfabeta.
- Nurhasan. (2015), Bulutangkis, unesa, Universitas Press, Surabaya.
- Prastito, Muarif Arhas Putra, Made Armade,(2020) Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Kelas X IPS 1 Di SMA N 1 Rambah , *Journal Of Sport Education and Training* : Vol. 1 No. 2 (2020): *Sport Education and Health Journal*, Vol. 1, No. 2,
- Purnomi,M. (2021)' Analisis Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Putri KONI Sidoarjo dalam Menghadapi PORprov Ke VI 2019.; *Jurnal Prestasi Olahraga*, pp 71-78, available at <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurna-prestasi-olahraga/article/view/388989>.
- Rahayu, T., & dkk. (2015). *Jurnal Iptek Olahraga* (Vol. 17, Issue 2). Asisten Deputi Penerapan Iptek Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga. Rosdakarya.
- Sahid Amrullah, A. S. (2021). Provil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *Journal Active of Sport*, Volume 1 Nomor 1 Hal. 10-18.
- Satria, B. (2014). Analisis gerak lempar lembing (Studi Pada Atlet Atletik Cabor Lempar Lembing Pasi Sidoarjo, Ditinjau Dari Aspek Biomekanika Dan Kinesiologi). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Sidik, Dikdik Zafar., Paulus L., Pesurnat., dan Luky Afari. 2019. *Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta,Bandung.
- Sukendro & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Salim Media Indonesia.
- Suwadji, A. (2014). Analisis Gerak Lempar Lembing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2 (01) : 73-83.
- Widiastuti (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winendra. 2018. *Seni Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Yudiana, dkk. (2018). *Dasar-dasar Kepelatihan Edisi 1*. Universitas Terbuka.

## EFEK PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERILAKU SOSIAL PADA SISWA MAN MODEL BANDA ACEH TAHUN 2023

Amiruddin\*<sup>1</sup>, Ambia Nurdin<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Penjaskesrek FKIP, Universitas Syiah Kuala, Darussalam Banda Aceh.

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama Aceh, Lampoh Keudee Aceh Besar.

\* Corresponding Author: [amiruddin\\_ulka@usk.ac.id](mailto:amiruddin_ulka@usk.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : Sept 02, 2023

Revised : Oct 13, 2023

Accepted : Oct 25, 2023

Available online : Oct 31, 2023

#### Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani, Perilaku social, Kebugaran Fisik.

#### Keywords:

Physical Education, Social Behavior, Physical Fitness.

### ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian evaluasi kualitatif dengan metode deskriptif. Studi ini dilakukan di MAN Model Banda Aceh dan melibatkan 15 siswa, 1 wakil kepala sekolah, 1 guru bimbingan konseling, dan 1 guru pendidikan jasmani. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa era globalisasi telah berkontribusi pada perubahan pola perilaku siswa. Ketergantungan pada perangkat media sosial menjadi salah satu dampak utama, di mana siswa cenderung menghabiskan waktu yang lama di media sosial dan menjadi kurang aktif secara fisik. Selain itu, emosi siswa juga menjadi tidak stabil, mungkin karena tekanan sosial yang dihasilkan dari

interaksi online. Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku pasif dan penggunaan bahasa yang buruk dalam interaksi bisa menjadi dampak dari era globalisasi. Siswa cenderung lebih pasif dalam berinteraksi sosial dan menggunakan bahasa yang kurang sopan atau tidak sesuai norma dalam komunikasi sehari-hari. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan fisik memiliki peran yang penting dalam mengatasi dampak negatif era globalisasi. Melalui kegiatan fisik, siswa dapat meningkatkan kemampuan perilaku sosial mereka dan juga meningkatkan kebugaran fisik. Aspek kekuatan siswa juga terbukti dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Kesimpulannya, era globalisasi saat ini memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan siswa, termasuk pola perilaku dan kecenderungan yang disebabkan oleh ketergantungan pada perangkat media sosial, emosi yang tidak stabil, perilaku pasif, dan penggunaan bahasa yang buruk dalam interaksi. Namun, pendidikan fisik dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi dampak tersebut dengan meningkatkan kemampuan perilaku sosial siswa dan juga meningkatkan kebugaran fisik mereka.

### ABSTRACT

*This study was conducted at MAN Model Banda Aceh and involved 15 students, 1 deputy principal, 1 guidance and counseling teacher, and 1 physical education teacher. The data collection methods used in this research are observation, interviews and documentation. The research results show that the era of globalization has contributed to changes in student behavior patterns. Dependence on social media devices is one of the main impacts, where students tend to spend a long time on social media and become less physically active. In addition, students' emotions also become unstable, perhaps due to social pressure resulting from online interactions. This research*

*also found that passive behavior and poor use of language in interactions could be the impact of the era of globalization. Students tend to be more passive in social interactions and use language that is less polite or not according to norms in daily communication. However, this research also shows that physical education has an important role in overcoming the negative impacts of the globalization era. Through physical activities, students can improve their social behavior skills and also improve physical fitness. Aspects of student strength are also proven to be influenced by the level of physical activity undertaken. In conclusion, the current era of globalization has a significant impact on student development, including behavioral patterns and tendencies caused by dependence on social media devices, unstable emotions, passive behavior, and poor use of language in interactions. However, physical education can be an effective solution in overcoming this impact by improving students' social behavioral abilities and also improving their physical fitness*

---

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengacu pada proses pedagogis yang berpusat di sekitar aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, mendorong pengembangan keterampilan motorik, memperoleh pengetahuan, dan mempromosikan perilaku yang terkait dengan menjalani gaya hidup sehat dan aktif. Selain itu, ini menekankan budidaya sportivitas dan kecerdasan emosional (Mustafa & Dwiyoogo, 2020:423). Proses pendidikan olahraga dan kesehatan fisik dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar batas-batas kelas. Dalam skenario terakhir, aktivitas fisik, seperti permainan atau olahraga, dapat diadakan di ruang luar, seperti lapangan yang luas atau area yang disesuaikan secara khusus yang disesuaikan dengan permainan atau aktivitas tertentu yang sedang dipraktikkan. Terlibat dalam olahraga dan pendidikan jasmani kesehatan langsung di luar kelas memberi siswa kebebasan untuk bergerak dan berpartisipasi dalam kegiatan yang mungkin tidak layak dalam batas-batas kelas. Dalam konteks ini, prinsip dasar pendidikan jasmani terletak pada gerakan, yang mencakup kuantitas dan kondisi tertentu yang dapat menghasilkan efek positif pada individu yang terlibat di dalamnya, termasuk aspek psikomotor, kognitif, dan afektif (emosional).

Setiap individu memiliki kemampuan kognitif yang ditandai dengan rasionalitas dan emosi. Kedua cara berpikir yang berbeda ini secara sinergis berkontribusi pada pelaksanaan tindakan. Struktur otak yang menampung pikiran rasional dan emosional dapat dipelihara dan ditingkatkan melalui upaya pendidikan dalam sistem sekolah formal. Untuk mengukur kemajuan perilaku sosio-emosional siswa, menjadi penting untuk menetapkan tolok ukur yang menunjukkan kemajuan. Dalam konteks ini, Abdiana & Mayar (2021:7747) mengemukakan serangkaian indikator untuk mengukur perilaku sosio-emosional, yaitu: (a) kesadaran diri, meliputi efikasi diri, pemahaman, pengaturan

diri, dan kemampuan untuk menyelaraskan diri dengan orang lain; (b) kesadaran akan harapan tertentu dari orang lain, termasuk kapasitas untuk mengenali otonomi mereka, mematuhi prinsip, mengatur diri sendiri, dan mengambil tanggung jawab atas tindakan yang menguntungkan orang lain; dan (c) prososial perilaku, ditunjukkan melalui kemampuan untuk terlibat dengan teman sebaya, berempati, menanggapi emosi, dan menghargai keanehan dan penilaian orang lain, sambil membantu, toleran, dan cenderung melakukan tindakan altruistik. Efek dari pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial pada siswa MAN (Madrasah Aliyah Negeri). Dalam konteks pendidikan yang semakin kompleks dan tantangan sosial yang dihadapi oleh para siswa, penting untuk memahami peran pendidikan jasmani dalam pengembangan perilaku sosial mereka. Pendidikan jasmani memiliki dampak positif signifikan terhadap perilaku sosial siswa MAN. Siswa yang menerima pendidikan jasmani tambahan menunjukkan peningkatan yang lebih baik dalam keterampilan sosial, interaksi sosial yang positif, dan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Mereka juga menunjukkan tingkat empati yang lebih tinggi dan kemampuan mengelola konflik yang lebih baik.

Temuan ini memiliki urgensi yang tinggi dalam konteks pendidikan. Perkembangan perilaku sosial yang sehat dan kemampuan berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sosial sangat penting bagi siswa MAN untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka. Dengan mengakui efek positif pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial, lembaga pendidikan dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pengembangan program pendidikan jasmani yang komprehensif dan menyeluruh. Implikasi praktis bagi para pendidik dan pengambil kebijakan dalam merancang kurikulum yang mencakup pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan perilaku sosial siswa. Dengan memperkuat peran pendidikan jasmani dalam membentuk perilaku sosial yang positif, dapat diharapkan terciptanya lingkungan sekolah yang inklusif, harmonis, dan mendukung pertumbuhan holistik siswa MAN.

Temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi lembaga pendidikan dan pengambil kebijakan untuk memprioritaskan pengembangan program pendidikan jasmani yang komprehensif dan efektif dalam meningkatkan kualitas sosial siswa.

Pentingnya perkembangan sosio-emosional terletak pada perannya sebagai katalisator kemajuan siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kompetensi sosial dapat membekali siswa dengan alat yang diperlukan untuk mengatasi berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sosial masa depan mereka. Mengingat faktor-faktor ini, menjadi penting bagi siswa untuk menumbuhkan kepekaan dan ketahanan

untuk mengatasi emosi mereka secara efektif, sambil mengadopsi pendekatan yang bijaksana untuk regulasi emosional. Seringkali, siswa berjuang untuk memahami keadaan emosional internal mereka dan mengelola emosi yang luar biasa. Akibatnya, kecerdasan emosional menjadi sarana untuk memahami turbulensi emosional seseorang, serta emosi yang dialami oleh orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk memotivasi diri dan secara efektif menavigasi seluk-beluk emosi dan hubungan interpersonal seseorang. (Abdiana, 2021).

Perilaku sosial adalah upaya yang berkaitan dengan pola interaksi di antara individu dalam kegiatan yang terkait dengan perilaku sosial, membuatnya dapat diterima secara sosial. Mengingat bahwa manusia dilahirkan, setiap individu memerlukan persahabatan dengan orang lain karena keharusan biologisnya. Perilaku sosial seorang individu menjadi jelas melalui pertukaran timbal balik antara diri sendiri dan individu lain. Sebaliknya, munculnya era globalisasi kontemporer telah memberikan pengaruh pada perkembangan siswa, mencakup pola perilaku dan kecenderungan yang mengakibatkan ketergantungan pada perangkat teknologi dan media sosial. Hal ini menjadi semakin kritis karena pandemi COVID-19 melanda hampir setiap bagian dunia, khususnya Indonesia. Siswa yang dipaksa untuk terlibat dalam pembelajaran online menjadi semakin bergantung pada gadget, yang mengarah ke keadaan emosi yang relatif tidak stabil, perilaku pasif, dan penggunaan bahasa yang kurang optimal selama interaksi interpersonal. (Kusnaedi, R. (2018).

Namun demikian, fenomena tersebut dapat memfasilitasi integrasi sosial siswa dan meningkatkan pengalaman belajar mereka di berbagai konteks sosial. Perkembangan socio-emosional mengambil peran penting dalam mendorong perkembangan siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa keterampilan sosial dapat membantu siswa dalam mengatasi berbagai tantangan yang mungkin mereka hadapi dalam kehidupan sosial masa depan mereka. Di tengah keadaan ini, kebutuhan sensitivitas dan ketahanan siswa dalam mengatasi emosi yang muncul menjadi jelas, memerlukan kerangka kognitif yang tepat untuk mengatur emosi ini. Seringkali, siswa berjuang untuk memahami emosi mereka sendiri dan tidak memiliki kemampuan untuk mengelola ekspresi emosional yang intens secara efektif. Dengan demikian, kecerdasan emosional memerlukan pemahaman tentang fluktuasi emosional seseorang, berempati dengan emosi orang lain, memotivasi diri, dan mengelola emosi sendiri dan hubungan interpersonal dengan mahir.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di lapangan, diketahui bahwa permasalahan yang terjadi terletak pada siswa yang menggunakan gadget secara

berlebihan sehingga berdampak pada konsentrasi siswa. Hal ini menyebabkan hasil pembelajaran siswa yang relatif rendah, terutama pada aspek psikomotor. Kondisi ini mempengaruhi perilaku sosial siswa, khususnya pada aspek emosional. Selanjutnya, permasalahan yang muncul dari siswa sendiri berupa sulitnya mengendalikan emosi ketika terjadi perselisihan antara teman sejawat, adanya keraguan dalam bertindak, serta rendahnya rasa percaya diri saat tampil di depan kelas. Hal ini juga menimbulkan kendala ketika adanya pihak orang tua yang mengomentari cara guru dalam mengajar dan menilai hasil pembelajaran siswa. Hal ini juga memberi dampak pada tingkah laku siswa yang menjadi semena-mena kepada gurunya. Serta juga dapat disebabkan oleh perilaku orang tua yang selalu mempercayai perkataan siswa tanpa melihat permasalahan yang terjadi secara langsung di sekolah. Selanjutnya perilaku orang tua yang langsung menegur guru tanpa adanya mediasi dengan guru yang bersangkutan memberi dampak pada kinerja guru yang kurang profesional. Dengan demikian peran orang tua juga sangat diperlukan dalam mengawasi perilaku anak selama di rumah. Sehingga perilaku anak yang kurang baik seperti rendahnya etika dapat diminimalisir.

Harapan yang diperoleh dari pendidikan jasmani yaitu siswa mampu berkembang dengan baik pada aspek kognitif, psikomotor serta afektif (emosional) dalam perilaku sosialnya. Sehingga hal ini dapat meningkatkan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, yaitu mampu mendorong tumbuh kembangnya perilaku positif, diantaranya: gaya hidup buger, sikap jujur, percaya diri, sportif, kerjasama, kedisiplinan, tanggung jawab, toleransi, prakarsa atau kepemimpinan dan demokratis.

## **METODE PENELITIAN**

Investigasi ini menggunakan desain penelitian evaluasi yang bersifat kualitatif, disertai dengan metodologi deskriptif. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan dampak pendidikan jasmani terhadap perilaku emosional dan sosial siswa yang terdaftar di MAN Model Banda Aceh selama tahun 2023. Titik fokus penelitian ini adalah badan mahasiswa MAN Model Banda Aceh tahun 2023 yang terdiri dari total 1480 murid. Teknik pengambilan sampel yang bertujuan digunakan untuk memilih subkelompok 15 siswa kelas dua sebagai sampel untuk penelitian ini. Investigasi dilaksanakan selama rentang dua minggu, dimulai pada 15 April 2023.

Teknik Pengambilan Sampel yang digunakan adalah sampel acak sederhana. Dalam hal ini, subkelompok 15 siswa kelas dua dipilih sebagai sampel penelitian. Sampel ini dipilih secara acak dari populasi total 1480 murid di MAN Model Banda Aceh tahun

2023. Pengumpulan Data: Data akan dikumpulkan selama rentang waktu dua minggu, dimulai pada 15 April 2023. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dapat meliputi observasi langsung, wawancara, dan kuesioner perilaku sosial. Observasi langsung dilakukan untuk mengamati perilaku sosial siswa di lingkungan sekolah. Wawancara digunakan untuk mendapatkan wawasan lebih dalam tentang perilaku sosial siswa. Selain itu, kuesioner perilaku sosial dapat diberikan kepada siswa untuk mendapatkan tanggapan mereka tentang perilaku sosial mereka sendiri.

Pengkodean Data: Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengkodean data. Pengkodean data melibatkan memberikan label atau kode kepada setiap kategori atau variabel yang ada dalam data. Misalnya, perilaku sosial dapat dikodekan menjadi kategori seperti interaksi sosial, keterampilan sosial, empati, dan konflik. Kategori-kategori ini akan menjadi dasar untuk menganalisis dan menginterpretasikan data.

Analisis Data: Setelah data dikodekan, peneliti akan melakukan analisis data. Dalam penelitian ini, analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif, seperti analisis tematik atau analisis konten. Analisis data akan membantu dalam mengidentifikasi pola, tren, atau temuan yang muncul dari data yang dikumpulkan.

Interpretasi dan Penarikan Kesimpulan: Langkah terakhir adalah interpretasi dan penarikan kesimpulan berdasarkan analisis data. Peneliti akan menginterpretasikan temuan yang ditemukan dari data dan menghubungkannya dengan tujuan penelitian. Kesimpulan yang ditarik akan merangkum hasil penelitian dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial siswa MAN Model Banda Aceh tahun 2023.

Inventarisasi pertanyaan wawancara yang berkaitan dengan pengaruh pendidikan jasmani terhadap perilaku sosial siswa di MAN Model Banda Aceh adalah sebagai berikut: Proses analisis data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan pemanfaatan triangulasi data dan metode, di samping model analisis interaktif yang mencakup berbagai fase: pengumpulan data, pengurangan data, presentasi data, dan verifikasi data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan temuan penelitian wawancara, dampak pendidikan jasmani yang dilaksanakan melalui kegiatan olahraga memunculkan berbagai sensasi emosional dan

semangat hidup pada siswa, seperti yang ditunjukkan oleh tindakan perilaku mereka. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan emosional mereka dan meningkatkan kebugaran fisik mereka. Kebugaran fisik siswa memiliki implikasi untuk berbagai aspek tubuh dan organ mereka, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiopulmoner, dan fleksibilitas pada otot dan persendian. Selain itu, kebugaran motorik siswa mempengaruhi berbagai aspek kinerja mereka, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan konsentrasi. Pengembangan kemampuan fisik tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional siswa, tetapi juga meningkatkan perilaku sosial mereka.

Batista, Cubo, Honório, & Martins (2016) menegaskan bahwa aktivitas fisik memainkan peran penting dalam proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan, nilai, norma, persepsi diri, dan identitas. Aktivitas fisik dalam konteks sekolah dipupuk melalui pengajaran pendidikan jasmani, yang menempatkan penekanan pada kegiatan olahraga selama proses pembelajaran. Kegiatan olahraga difasilitasi melalui pemanfaatan kegiatan modifikasi permainan dan berbagai olahraga, yang berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran siswa. P03 menyatakan bahwa pendidikan jasmani mencakup berbagai materi instruksional, termasuk permainan bola besar, latihan bola kecil, permainan atletik, permainan tradisional, aktivitas kebugaran fisik, aktivitas air, senam lantai, senam ritmik, dan promosi pola perilaku sehat.

Tujuan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan anak secara holistik dengan terlibat dalam aktivitas fisik yang mempromosikan tidak hanya perkembangan fisik, tetapi juga mental, sosial, emosional, intelektual, dan kesehatan secara keseluruhan. Individu yang secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas fisik memiliki pengaruh positif pada perkembangan emosional dan perilaku sosial mereka. Perkembangan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali emosi sendiri, mengatur emosi ketika berinteraksi dengan orang lain, mengamati emosi diri sendiri dan orang lain, meningkatkan motivasi diri, dan secara efektif mengelola diri sendiri dan terlibat dalam perilaku yang sesuai secara sosial. Ini sejalan dengan perspektif Ashely Schiler (2022), yang berpendapat bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik selama periode enam bulan mengalami peningkatan kemampuan sosial dan emosional.

Selain itu, Kusnaedi (2018) juga menunjukkan bahwa selama masa remaja, ada manifestasi perubahan fisik dan kepribadian, di mana stabilitas emosional remaja mengalami fluktuasi atau gangguan, sehingga berdampak pada keadaan emosional

siswa. Reaksi emosional siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti keinginan, ketegasan, kepekaan, pengendalian ketegangan, kepercayaan, tanggung jawab, dan disiplin diri. Ini sejalan dengan respons yang diberikan oleh P03, yang menyatakan bahwa seorang siswa yang termotivasi oleh emosi mereka, seperti keinginan, akan menunjukkan kelincahan dan antusiasme dalam tindakan mereka. Sebaliknya, ketika keadaan emosi siswa tidak menguntungkan, mereka mungkin menunjukkan tingkat aktivitas yang berkurang dan dengan cepat mengalami kelelahan selama kegiatan pendidikan jasmani. Pernyataan ini didukung oleh P01, yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaktif antara guru dan siswa, di mana guru menyediakan materi dan praktik latihan yang menarik dan komunikatif yang menimbulkan rasa senang dan gairah pada siswa. Selain itu, komunikasi aktif dan kerjasama antar siswa dapat diamati selama permainan kelompok.

Terlibat dalam aktivitas fisik sehari-hari dapat merangsang fungsi kognitif siswa. Blaydes (2021) menganjurkan latihan fisik minimal 30 menit setiap hari. Ketika seseorang melakukan latihan fisik selama 30 menit, perubahan positif terjadi di otak dan tubuh, yang mengarah pada peningkatan kinerja. Manfaat latihan fisik secara teratur termasuk pengurangan stres dan peningkatan kepercayaan diri. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat memiliki konsekuensi negatif, menghambat proses pembelajaran dan mengakibatkan perasaan lesu dan kesulitan berfokus pada tugas-tugas akademik. Pendidikan jasmani memiliki dampak positif pada fungsi motorik, proses kognitif, regulasi emosional, dan perilaku sosial pada siswa. Terlibat secara konsisten dalam aktivitas fisik yang terencana dengan baik dan teratur dapat menumbuhkan rasa motivasi pada siswa, sehingga memaksimalkan prestasi akademik mereka.

Menurut James dan Frank (dalam Blaydes, 2001), dinyatakan bahwa anak-anak yang menerima pendidikan jasmani setiap hari menunjukkan peningkatan kebugaran motorik, kinerja akademik, dan sikap dibandingkan dengan anak-anak yang tidak menerima pendidikan jasmani. Individu yang lebih bugar secara fisik menunjukkan respons kognitif yang lebih cepat, yang diukur dengan waktu reaksi, kecepatan seseorang memproses informasi, kapasitas memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Ini terkait langsung dengan pendidikan jasmani, khususnya dimasukkannya gerakan, aktivitas fisik, dan pelatihan fisik terstruktur. Tindakan terlibat dalam gerakan berfungsi untuk mempersiapkan otak untuk pembelajaran yang optimal.

Gerakan yang dilakukan dalam pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk mengembangkan perilaku emosional dan sosial dengan cara yang mahir dan terarah. P04-

P18 mengusulkan bahwa saat terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani, siswa mampu mengenali berbagai emosi yang ada dalam diri mereka, seperti kemarahan, kesedihan, menangis, ketakutan, jijik, kejutan, kebahagiaan, depresi, dan kesenangan. Sebaliknya, sebagian kecil siswa lain belum dapat memahami dan mengalami berbagai ekspresi emosional yang terwujud dalam diri mereka sendiri. Siswa-siswa ini hanya mengenali kemarahan dan kesedihan sebagai puncak emosi. Ini dipengaruhi oleh penggunaan gadget *smartphone* yang berlebihan tanpa pengawasan orang tua. Akibatnya, kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi mereka terhambat. Menurut (Wijarneko 2017:30), gadget adalah perangkat canggih yang dilengkapi dengan berbagai aplikasi yang menyediakan akses ke media berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan. Hal ini membuat siswa terbiasa menggunakan gadget selama waktu senggang mereka dan secara bertahap mengembangkan kecanduan aplikasi ini. Kecanduan ini kemudian menyebabkan penurunan konsentrasi di antara siswa, yang berdampak negatif pada kemajuan akademik mereka. Akibatnya, siswa menghadapi kesulitan dalam komunikasi, gagal merespons ketika orang tua mencoba untuk terlibat dalam percakapan, dan menunjukkan partisipasi yang berkurang dalam kegiatan kelas.

Pengaruh gadget yang berlebihan memiliki dampak langsung pada keadaan emosional siswa, menghambat kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami emosi secara efektif. Siswa yang sering terlibat dengan gadget alih-alih berpartisipasi dalam kegiatan positif mengalami penurunan konsentrasi. Proses konsentrasi pada siswa didahului oleh perhatian. Konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk fokus pada tugas tanpa terganggu oleh rangsangan eksternal atau internal.

Komarudin (2013:138) menegaskan bahwa perhatian sangat penting dalam hal konsentrasi. Konsentrasi siswa dipupuk melalui proses pembelajaran mereka, dimulai dengan stimulasi keadaan emosional siswa. Keadaan emosional siswa dapat meningkatkan respons di dalam otak. Siswa yang mengalami emosi positif akan menyaksikan peningkatan respons otak, sehingga meningkatkan konsentrasi mereka. Surya (2014) juga berpendapat bahwa salah satu faktor merugikan yang mempengaruhi konsentrasi selama proses pembelajaran adalah adanya emosi negatif. Individu yang kurang konsentrasi dalam upaya belajar mereka cenderung fokus pada tindakan negatif yang ditampilkan oleh rekan-rekan mereka, membuatnya sulit untuk mengelola dan mengatasi emosi ini secara efektif. Kumara (2018) menekankan bahwa manajemen emosional adalah kapasitas untuk mengendalikan dan mengatur emosi pada tingkat yang sesuai untuk mencapai tujuan. Penting untuk mengakui bahwa kemampuan untuk

mengelola emosi tidak dapat diterapkan secara seragam untuk semua individu. Keterampilan manajemen emosional penting karena membantu dalam pengendalian diri dan menghindari gangguan selama berbagai kegiatan, termasuk olahraga.

Setiap emosi yang dialami siswa menjadi jelas melalui ekspresi wajah dan respons perilaku mereka terhadap orang lain. Tindakan ini dapat dianggap sebagai perilaku sosial siswa. Perilaku sosial bersifat subjektif, karena individu merespons orang lain dengan cara yang beragam. Misalnya, dalam hal kerja sama, beberapa individu mendekatinya dengan rajin, sabar, dan selalu memprioritaskan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi. Gagasan ini didukung oleh pendapat P04-P18, yang menyatakan bahwa mereka terlibat dalam kegiatan positif di lingkungan sekolah, seperti berpartisipasi dalam OSIM, PIK-R, PPLH, dan organisasi donor darah. Selain itu, beberapa siswa mengikuti rekan-rekan mereka yang secara aktif terlibat dalam organisasi layanan sosial, terlibat dalam kegiatan seperti bersosialisasi, berpartisipasi dalam amal Jumat untuk membantu teman-teman yang membutuhkan, dan menunjukkan kepatuhan kepada guru. Sebaliknya, ada siswa yang menunjukkan perilaku negatif, seperti sering terlambat, mengganggu proses kelas, atau bahkan melewatkan kelas ketika secara emosional tidak sehat.

Kegiatan terkait sekolah dan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh siswa berkontribusi pada peningkatan emosi mereka dan pengembangan perilaku sosial mereka. Oleh karena itu, setiap tindakan yang dilakukan oleh siswa memiliki dampak positif pada kepribadian individu mereka. Kelas pendidikan jasmani dilakukan dari kelas 1 hingga kelas 3, yang mencakup durasi tiga tahun. Kelas ini berlangsung seminggu sekali dan mencakup berbagai materi dan modifikasi pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Ini memiliki pengaruh besar pada siswa, menghasilkan perubahan yang disengaja dan dapat diukur dalam kepribadian mereka. Perubahan ini terutama bermanifestasi dalam transformasi fisik, kesejahteraan emosional, kontrol emosional bertahap, dan perubahan bermakna dalam perilaku sosial. Perilaku sosial siswa menumbuhkan empati dan solidaritas, memungkinkan mereka untuk secara aktif terlibat dan menanggapi berbagai kegiatan. Perilaku sosial siswa dibentuk oleh nilai-nilai yang mereka junjung tinggi, termasuk kepercayaan diri. Akibatnya, siswa mewujudkan sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, disiplin, kejujuran, kesetiaan, dan kualitas luhur lainnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dampak pendidikan jasmani, yang dilaksanakan melalui kegiatan olahraga, memunculkan berbagai sensasi emosional positif dan kekuatan turbulen aktif dalam tubuh siswa. Efek ini dimanifestasikan dalam tindakan perilaku setiap siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani memiliki potensi untuk meningkatkan stabilitas emosional dan meningkatkan kebugaran fisik siswa. Kebugaran fisik siswa memiliki pengaruh pada berbagai aspek, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiopulmoner, dan fleksibilitas otot dan sendi. Akibatnya, penampilan siswa terkait dengan kualitas gerakan mereka, seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, dan konsentrasi. Dengan berfokus pada aspek-aspek ini, perkembangan emosional siswa yang stabil dapat ditingkatkan, termasuk kemampuan untuk mengenali dan mengendalikan emosi mereka sendiri, mengamati emosi diri sendiri dan orang lain, meningkatkan motivasi diri, dan mengelola diri sendiri dan berperilaku baik dalam interaksi sosial. Selain itu, pendidikan jasmani memiliki dampak positif pada fungsi motorik, proses kognitif, regulasi emosional, dan perilaku sosial siswa.

Kegiatan perilaku sosial siswa, baik di dalam maupun di luar sekolah, berkontribusi pada pengayaan emosional dan pengembangan perilaku sosial mereka. Akibatnya, setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa berdampak pada perubahan fisik dan transformasi yang berarti dalam perilaku sosial mereka. Perilaku sosial ini mendorong pengembangan empati dan solidaritas di antara siswa, mendorong keterlibatan kooperatif dan aktif dalam berbagai kegiatan. Perilaku sosial siswa dipengaruhi oleh nilai-nilai mereka, salah satunya adalah kepercayaan diri. Ketika pendidikan jasmani dilakukan secara efektif dan konsisten, dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan memaksimalkan prestasi akademik dan non-akademik mereka. Oleh karena itu, budidaya nilai-nilai olahraga dalam perilaku sosial siswa teladan, seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, disiplin, kejujuran, kesetiaan, dan kebaikan, difasilitasi.

Lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan bantuan dan memfasilitasi semua upaya yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, sekaligus memahami spektrum komprehensif perilaku emosional dan sosial yang ditunjukkan oleh siswa MAN Model Banda Aceh, dengan tujuan mengurangi manifestasi kecenderungan emosional dan perilaku negatif pada siswa MAN Model Banda Aceh yang berkinerja buruk, sehingga mencegah dampak buruk pada mereka yang berada di sekitarnya.

Sangat penting bagi para pendidik di Jasmnai Education untuk memperoleh pemahaman yang kuat tentang ilmu psikologi, terutama yang berkaitan dengan perilaku emosional dan sosial siswa, sehingga membekali mereka dengan pemahaman mendalam tentang perilaku emosional dan sosial siswa MAN Model Banda Aceh, dan dengan demikian memungkinkan mereka untuk secara efektif mengatasi masalah apa pun yang mungkin timbul di antara siswa.

Siswa didorong untuk terus memperbaiki perilaku emosional dan sosial mereka, sambil juga mengeksplorasi potensi yang melekat mereka, dan menumbuhkan kepercayaan pada kemampuan individu dan kolaboratif mereka. Selanjutnya, mereka diharapkan untuk bertahan dalam studi mereka dengan tekad yang teguh, dan mematuhi bimbingan yang diberikan oleh instruktur mereka.

Pada akhirnya, temuan penyelidikan ini dapat berfungsi sebagai referensi berharga bagi peneliti lain, yang mungkin dihadapkan dengan keadaan atau konteks analog dalam berbagai bidang studi, dalam upaya mereka untuk meningkatkan perilaku emosional dan sosial siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdiana, I., & Mayar, F. (2021). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7747-7750
- Bandura, A. (2017). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310.
- Blaydes, Jean. 2014. *A case for Daily Quality Physical Education*. [www.Actionbasedlearning.com](http://www.Actionbasedlearning.com).
- Garaigordobil, M., & García-Linares, M. C. (2006). Physical activity as a moderator of the influence of psychosocial variables on obesity. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(1), 21-29.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (2020). *Social skills rating system manual*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Hellison, D. R. (2014). *Teaching responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Kumara, A. (2018). *Mengenal dan Menangani Emosi Pada Siswa*. PT Kanisius.
- Kusnaedi, R. (2018). *Tingkat Aktivitas Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (2021). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 37-54.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.

- Ma, C., & Ma, J. K. (2019). The relationship between physical activity and social competence in adolescents: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 2844-2851.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., & Vallerand, R. J. (2013). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In D. McNerney, H. Marsh, R. Craven, & A. McNerney (Eds.), *Theory driving research: New wave perspectives on self-processes and human development* (pp. 45-64). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Schiller, A. (2021). Motivation but not perceived control correlated with exercise adherence behaviour 12 months after a randomized controlled trial of exercise training in postmenopausal women. *Journal of Undergraduate Research in Alberta*, 2(2), 16.
- Stuntz, C. P., & Weiss, M. R. (2020). Motivational processes in physical education and physical activity contexts. In S. J. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 107-124). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 118.
- Wijarnarko, J. (2017). Pengaruh Pemakaian *Gadget* dan Perilaku Anak, Terhadap Kemampuan anak tanam kanak-kanak Happy Holy Kids Jakarta. *Jurnal Institut Kristen Borneo*, 1-40.
- Weiss, M. R., & Smith, A. L. (2022). The relationship between motivational climate and psychological outcomes in competitive youth sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-396.
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York, NY: Guilford Press.

## PENGEMBANGAN BAHAN AJAR PENCAK SILAT BERBASIS DIGITAL DI SD NEGERI KOTA BANDA ACEH

Novia Rozalini\*<sup>1</sup>, Munawar<sup>2</sup>, Putri Kinanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

\* Corresponding Author: [noviarosalini08@gmail.com](mailto:noviarosalini08@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : Sept 02, 2023

Revised : Oct 13, 2023

Accepted : Oct 27, 2023

Available online : Oct 31, 2023

#### Kata Kunci:

Pengembangan Bahan Ajar,  
Pencak silat, beladiri, bahan ajar  
digital

#### Keywords:

Development of teaching materials,  
pencak silat, self-defense, digital  
teaching materials

### ABSTRAK

Bahan ajar materi pencak silat yang selama ini digunakan pada tingkat sekolah dasar di kota Banda Aceh masih belum berbentuk digital dan hanya menggunakan tampilan gambar-gambar biasa bahkan masih dalam bentuk gambar yang tidak berwarna. Tujuan penelitian ini untuk memudahkan guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar menggunakan video teknik dasar pencak silat yang dikembangkan dan didesain sedemikian rupa dan kemudian ditampilkan melalui Youtube agar tujuan pembelajaran tercapai dengan baik. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SDN 43 Kota Banda Aceh yang berjumlah 20 orang siswa. Metode Penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan metode ADDIE. Berdasarkan dari metode penelitian tersebut, terdapat lima tahapan; analisis (analyze), desain (design), pengembangan (development), penerapan (Implementation), dan evaluasi (evaluation). Hasil penelitian ini adalah ahli isi/materi pembelajaran berada pada kategori "Sangat Layak" dengan persentase 90,6%, ahli media dan desain pembelajaran pada kategori "Sangat Layak" dengan persentase 93,38%, ahli praktisi lapangan pada kategori "Sangat Layak" dengan persentase 92 %, uji coba perorangan kategori "Sangat Baik" dengan persentase 95%, uji coba kelompok kecil dengan persentase 93,36% pada kategori "Sangat Layak", uji kelompok besar dengan persentase 96,4%, dan uji coba lapangan pada kategori "Sangat Layak", dan memperoleh nilai rata-rata dengan persentase 93,39%. hasil analisis data penelitian. Nilai yang diperoleh keseluruhannya berada dalam rentang 90-100 dengan kata lain pengembangan bahan ajar pembelajaran pencak silat ini sangat layak dan cocok untuk digunakan kepada siswa sekolah dasar tingkat V SD Negeri 43 Banda Aceh.

### ABSTRACT

The pencak silat teaching materials that have been used at the elementary school level in the city of Banda Aceh are still not in digital form and only use ordinary picture displays and are still in the form of colorless pictures. This research aims to make it easier for teachers to carry out the teaching and learning process using video. The basic techniques of pencak silat are developed and designed in such a way and then displayed via YouTube so that learning objectives are achieved well. The population and sample in this research were 20 students at SDN 43 Banda Aceh City. This research method was developed using the ADDIE method. Based on this research method, there are five stages; analysis (analyze), design (design), development (development), implementation (Implementation), and evaluation (evaluation). The results of this research are that content/learning material experts are in the "Very Appropriate" category with a percentage of

90.6%, media, and learning design experts are in the "Very Appropriate" category with a percentage of 93.38%, field practitioner experts are in the "Very Good" category with a percentage of 92%, individual trials in the "Very Good" category with a percentage of 95%, small group trials with a percentage of 93.36% in the "Very Good" category, large group trials with a percentage of 96.4%, and field trials in category "Very Good, and obtained an average score with a percentage of 93.39%. The development of video-based teaching materials for learning pencak silat techniques is suitable for use based on the results of research data analysis. The overall scores obtained are in the range of 90-100, in other words, this pencak silat learning teaching material is very suitable and suitable for use with grade V elementary school students at SD Negeri 43 Banda Aceh.

---

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Keberadaan Bahan ajar untuk materi pencak silat di tingkat Sekolah dasar negeri kota Banda aceh sudah tersedia dengan baik akan tetapi, belum tersedia nya petunjuk tutorial pelaksanaan materi ajarnya yang berbasis digital dalam bentuk video youtube. Bahan ajar materi pencak silat yang selama ini digunakan masih belum berbentuk digital dan hanya menggunakan tampilan gambar-gambar biasa bahkan masih dalam bentuk gambar yang tidak berwarna. Penyampaian materi pelajaran pencak silat yang menggunakan gambar tidak berwarna dan tidak menggunakan video penjelasan lebih rinci mengenai pelaksanaan Teknik dasar pencak silat tingkat sekolah dasar. Urgensi dalam hal ini tentunya menyulitkan bagi siswa dalam memahaminya sehingga tujuan pembelajaran pencak silat tidak tercapai yaitu kemampuan motoriknya. materi yang mengarah pada petunjuk pelaksanaan Teknik dasar pencak silat masih belum mencapai tujuan pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka tahun 2023.

Tujuan Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini untuk: 1) memudahkan guru dalam mengajar materi pencak silat ditingkat sekolah dasar, 2) mengembangkan bahan ajar yang menampilkan Teknik pelaksanaan materi pencak silat melalui vidio tutorial yang didesain sedemikian rupa sehingga memudahkan siswa dalam memahami dalam melaksanakan praktek Teknik pencak silat sehingga tujuan pencapaian kemampuan motorik siswa dapat terlaksana dengan baik. Luaran yang akan dihasilkan dari penelitian ini berupa artikel yang akan dipublikasikan ke jurnal nasional bereputasi (Sinta 3) yang akan dipublikasikan setelah penelitian ini selesai dilaksanakan. Luaran tambahan yang ditargetkan yaitu HKI artikel hasil penelitian vidio tutorial yang akan dibagikan melalui Youtube.

Pembelajaran pencak silat di sekolah dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman-pemahaman dan hakikat tentang pencak silat serta nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat. Selain mengedepankan pengembangan karakter siswa di tingkat sekolah dasar, pembelajaran pencak silat di sekolah juga mengajarkan tentang teknik dasar tanding serta jurus jurus yang dipertandingkan dalam pertandingan pencak silat. idealnya proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar harus mencakup (1) keterampilan sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Mata pelajaran yang menjadi inti tujuan kurikulum adalah pencak silat. Kurikulum mencakup materi studi seni untuk memahami bentuk seni tertentu. Keberhasilan materi olahraga Pencak Silat tingkat dasar diawali dengan mengetahui cara memulai kelas dan menyiapkan materi pembelajaran agar siswa siap dalam melakukan pengajaran dan materi pembelajaran mudah disajikan. Bagian terpenting dari proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah menyiapkan siswa agar segera memusatkan perhatian pada tugas yang akan diberikan melalui bahan ajar yang disiapkan.

Kenyataan yang terjadi saat ini adalah bahan ajar yang disampaikan di tingkat Sekolah Dasar Kota Banda Aceh masih belum berbentuk digital dan hanya menggunakan tampilan gambar-gambar biasa bahkan masih dalam bentuk gambar yang tidak berwarna. Penyampaian materi pelajaran pencak silat yang menggunakan gambar tidak berwarna dan tidak menggunakan video penjelasan lebih rinci mengenai pelaksanaan Teknik dasar pencak silat. hanya beberapa sekolah yang mangajarkannya. Penyebabnya adalah kurangnya bahan ajar dan ketidak menarik media pembelajaran yang disajikan. Penggunaan bahan ajar yang interaktif dalam pembelajaran Materi Pencak Silat merupakan solusi untuk membantu guru dan peserta didik memahami materi pencak silat dalam proses pembelajaran. Dari uraian permasalahan tersebut diatas maka penulis akan meneliti terkait pegeembangan bahan ajar materi pencak silat tingkat sekolah dasar berbasis digital dengan menggunakan video tutorial teknik dasar pencak silat untuk meningkatkan mutu Pendidikan sesuai dengan kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka tahun 2023. Untuk itu, **Urgensi** dalam penelitian ini adalah untuk melakukan Pendekatan dan pemecahan masalah yang baik, agar siswa tidak mengalami kesulitan dalam mempelajari materi pencak silat. Salah satu Solusi yang baik adalah dengan menyiapkan bahan ajar yang dapat digunakan guru sebagai pedoman bagi siswa yang bekerja mandiri di luar sesi belajar. Hal ini harus dilakukan dengan asumsi tidak ada buku teks yang dapat dijadikan pedoman belajar siswa. Materi ajar berbasis digital

dalam bentuk video pembelajaran Teknik pencak silat merupakan salah satu solusi yang dapat dijadikan sebagai bahan ajar alternatif dan representatif, sehingga dapat memfasilitasi siswa dalam proses pembelajaran untuk memenuhi target capaian pembelajaran. Materi yang terintegrasi digital membantu proses pembelajaran (1) serta memberikan motivasi dalam proses belajar gerak yang dilakukan tahap demi tahap dari keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari. Penggunaan teknologi digital dalam proses pembelajaran dan praktik mengajar dalam pengajaran formal sangat tergantung pada kemampuan guru mengenkannya tanpa membahayakan kekayaan lingkungan kelas, yaitu perhatian yang harus dipenuhi oleh siswa untuk mengikuti alur argumentasi dan untuk menjamin kualitas bertanya hal ini merujuk pada penelitian terdahulu yaitu dalam penelitian (Tama and Purwono 2015) yang berjudul Survei Kendala Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Pencak Silat SMP Negeri di Kabupaten Semarang. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK SMPN di Kabupaten Semarang sudah sesuai dengan Kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) akan tetapi untuk materi pencak silat tidak diajarkan karena adanya kendala pada kemampuan dan ketepatan teknik dasar pencak silat yang diajarkan tidak mudah difahami oleh siswa. Berdasarkan penelitian tersebut maka peneliti merujuk pada penelitian selanjutnya (Wahyudi, Darmayasa, and Gunarto 2023). Tentang pengembangan video pembelajaran aktivitas ritmik untuk peserta didik kelas vi sd negeri 1 tulamben tahun pelajaran 2022/2023. Hasil penelitian ini adalah Pengembangan media pembelajaran berbasis video pembelajaran aktivitas ritmik layak digunakan dilihat dari keseluruhan hasil analisis data. Nilai yang diperoleh seluruhnya berada dalam rentangan 90-100. Dengan kata lain media pembelajaran ini sangat layak dan cocok diterapkan kepada peserta didik kelas VI SD Negeri 1 Tulamben.

**State of the art** Sering kita temukan teknik dasar menggunakan serangan tungkai kaki dalam pencak silat yang diajarkan kepada siswa yang hasilnya kurang maksimal. Contohnya pada bentuk tendangan siswa yang diajarkan di SD Negeri Kota Banda Aceh ditemukan teknik tendangan yang kurang jelas mulai dari bentuk tendangan, tinggi tendangan, akurasi tendangan, serta kekuatan otot tungkai pada tendangan mereka yang kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti akan meneliti model pembelajaran yang lebih efektif dan mudah dimengerti oleh siswa serta cocok untuk memecahkan masalah tersebut. Pembelajaran pencak silat di sekolah tak lepas dari media belajar yang ada di sekolah yang merupakan faktor pendukung setia kegiatan latihan. Media belajar merupakan benda yang umumnya di

gunakan untuk membantu peserta didik memahami pelajaran. Salah satunya media belajar berbasis digital dengan menunjukkan video Teknik dasar tendangan pencak silat, Karena dengan menggunakan video tutorial ini siswa lebih mudah memahami dan mengerti pelaksanaan Teknik dasar yang benar. Menggunakan media pembelajaran yang sangat efisien untuk di jadikan media pembelajaran Teknik dasar beladiri pencak silat menggunakan video tutorial pelaksanaan Teknik tendangan dan pukulan dalam pencak silat.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *research and development*. Sebuah penelitian sejatinya adalah untuk menemukan kebenaran. Kebenaran yang bukan dibenar-benarkan, tapi kebenaran yang memang benar-benar, benar. Karena kebenaran itulah yang akan dijadikan landasan bertindak (Sarasini, 2012). Teliti cara memproduksi produk tertentu dan uji keefektifan produk tersebut. Instrumen penelitian ini merupakan alat untuk mengevaluasi hasil validitas produk bagi ahli materi dan media. Indikator efektivitas produk diperoleh melalui kuesioner dan lembar penilaian yang dibuat berdasarkan review. Teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SD N 43 Kota Banda Aceh, penelitian dilakukan pada siswa kelas V dan VI tahun ajaran 2023-2024 dengan uji kelompok kecil dan uji kelompok Besar. Penelitian dilakukan pada awal bulan Agustus-September 2023. Prosedur perancangan, konstruksi, dan evaluasi (verifikasi) yang dilakukan dalam penelitian ini didasarkan pada pendapat Borg dan Gall, dan dimodifikasi dari Sushiyono: 1). Kemungkinan dalam permasalahan, 2). Pengumpulan data, 3). Desain produk, 4). Verifikasi ahli, 5). Revisi desain, 6). Pengujian produk, 7). Revisi Produk. Teknik analisis data yang digunakan dalam uji validasi profesional peneliti ini adalah statistik deskriptif kuantitatif dan analisis data kualitatif..

Teknik analisis data yang digunakan dalam uji validasi ahli dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif dan analisis data kualitatif. Analisis data menurut Bogdan & Biklen (dalam Artikel Erdian, et.al 2023: 6) upaya yang dilakukan dengan data, mengorganisasi data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Sedangkan statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau dibuat dengan fenomena sebenarnya tanpa membuat

kesimpulan secara umum atau generalisasi. Data dibuat dalam bentuk kuisioner atau angket dengan skala 1-5 dimana untuk uji validasi oleh para ahli yaitu ahli materi, bahasa dan ahli media. Skor 1 untuk sangat kurang baik, skor 2 untuk kurang baik, skor 3 untuk cukup baik, skor 4 untuk baik dan skor 5 untuk sangat baik. Perhitungan statistik dengan menggunakan rumus berikut:

$$\frac{\text{Rata-Rata Skor hasil Pengumpulan data}}{\text{Jumlah butir Soal} \times \text{Jumlah Poin Tertinggi Soal}} \times 100\%$$

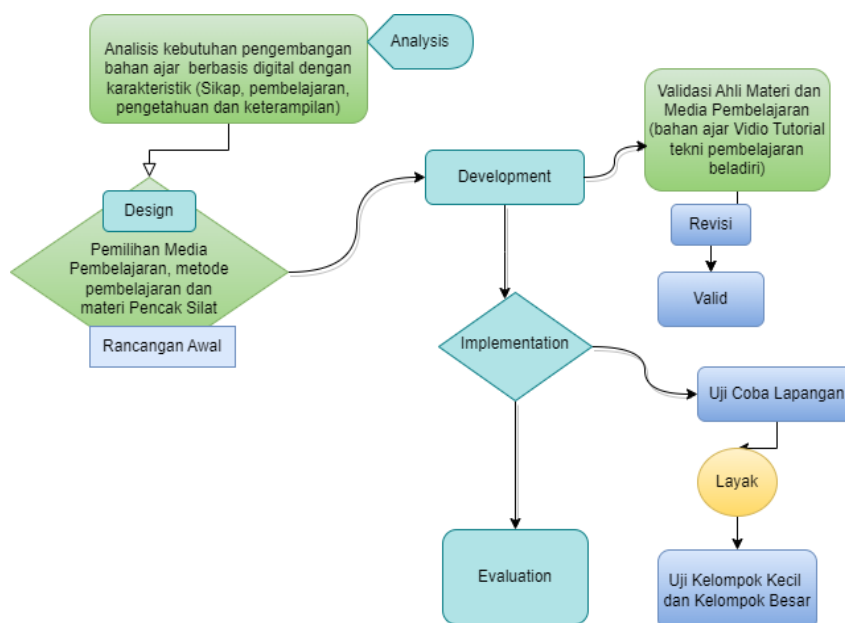
Setelah hasil dari data kuantitatif diperoleh maka data diolah dalam bentuk kualitatif menurut Akbar & Sriwiyana (dalam Artikel Erdian, et, al 2023: 9) yaitu data kuantitatif yang diubah dengan kriteria sebagai berikut:

**Tabel.1.** Kriteria Kelayakan Instrumen Evaluasi

| PRESENTASE | KETERANGAN   | MAKNA  |
|------------|--------------|--|
| 86%-100%   | Sangat Cocok | Digunakan tanpa revisi                                   |
| 70%-85%    | Cukup        | Digunakan dengan revisi kecil                            |
| 60%-69%    | Kurang       | Kurang cocok digunakan, disarankan untuk tidak digunakan |
| 0%-59%     | Tidak Cocok  | Tidak Cocok digunakan                                    |

Sumber: (Edo Erdian & Ramdon Ginanjar, n.d.2023:9).

Selanjutnya Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan pengembangan model Design (sarasin, 2012) (Culatta), Design, Development, Implementation, and Evaluation (ADDIE) model Instruksional Design (ISD) (6). Pada penelitian ini kami mengembangkan produk pengembangan materi ajar pencak silat dalam format digital untuk siswa sekolah dasar di kota Banda Aceh. jika membuat suatu produk penelitian sebelum dapat digunakan oleh masyarakat, harus melalui review oleh ahli di bidangnya untuk memastikan aman digunakan. Setelah mendapat persetujuan ahli, pengembangan produk dan uji lapangan dilanjutkan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan produk yang dihasilkan, seperti terlihat pada Gambar 1 di bawah ini.:



**Gambar 1. Desain Penelitian Pengembangan Bahan ajar pembelajaran beladiri pencak silat di SDN 43 Kota Banda Aceh**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 43 Kota Banda Aceh yang melibatkan peserta didik kelas VI sekolah dasar sebagai subjek penelitian yang berjumlah 20 orang. Pengembangan bahan pembelajaran beladiri berbasis digital ini dilakukan untuk peserta didik kelas VI SD Negeri 43 Kota Banda Aceh menggunakan model pengembangan ADDIE (Edo Erdian & Ramdon Ginanjar, n.d.) yang terdiri dari 5 tahap, yaitu tahap analisis (analyze), perencanaan (design), pengembangan (development), implementasi (implementation), dan evaluasi (evaluation).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Hasil penelitian** pengembangan bahan ajar ini merupakan upaya pengembangan bahan ajar materi pembelajaran beladiri pencak silat berbasis digital (vidio tutorial) untuk siswa sekolah dasar tingkat V, bahwa hasil penelitian menunjukkan dari hasil produk yang dilakukan oleh ahli isi/materi pembelajaran, desain, dan media pembelajaran, uji praktis lapangan, uji coba perorangan, uji kelompok kecil dan uji coba lapangan, maka bahan ajar menggunakan vidio tutorial ini sangat layak digunakan. Berdasarkan hasil data penelitian yang didapatkan sebagai berikut:

### 1. Hasil validasi ahli materi

Data yang diperoleh dari hasil validasi ahli materi dengan melakukan pengisian angket. Validasi ahli materi yang dilakukan oleh Danil, F Ama, M.Pd pada tanggal 1-14

November 2023 pedoman melakukan validasi ini terdiri dari 15 indikator pertanyaan. Berikut data hasil validasi ahli materi yang disajikan pada tabel 3. Dibawah ini.

**Tabel 2.** Data hasil validasi ahli materi

| Pilihan Jawaban |                 |                  |                |
|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| No              | X (Ahli Materi) | Xi (Jumlah Skor) | Persentase (%) |
| 1               | 5               | 5                | 100%           |
| 2               | 5               | 5                | 100%           |
| 3               | 5               | 5                | 100%           |
| 4               | 4               | 5                | 80%            |
| 5               | 5               | 5                | 100%           |
| 6               | 5               | 5                | 100%           |
| 7               | 4               | 5                | 80%            |
| 8               | 5               | 5                | 100%           |
| 9               | 4               | 5                | 80%            |
| 10              | 5               | 5                | 100%           |
| 11              | 4               | 5                | 80%            |
| 12              | 4               | 5                | 80%            |
| 13              | 4               | 5                | 80%            |
| 14              | 5               | 5                | 100%           |
| 15              | 4               | 5                | 80%            |
| total           | 68              | 75               |                |
|                 |                 | 90,6 %           |                |

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\% \\
 &= \frac{68}{75} \times 100\% \\
 &= 90,6\%
 \end{aligned}$$

Tabel hasil uji validasi ahli materi diatas merupakan hasil dari pengisian angket. Perolehan Poin maksimal dari keseluruhan pertanyaan yang dijawab melalui angket adalah 75, ahli materi memperoleh nilai 68, maka hasil persentase yang diperoleh dari ahli materi adalah 90,6 % dengan keterangan sangat layak tanpa revisi

2. Uji ahli media dan Bahan Ajar

Uji ahli media dan bahan ajar diperoleh yaitu validasi uji ahli media dan bahan ajar memperoleh hasil validasi yang disajikan pada table 3. Berikut:

**Tabel 3.** Hasil Uji validasi media dan bahan ajar

| Pilihan Jawaban |                |                  |                |
|-----------------|----------------|------------------|----------------|
| No              | X (Ahli Media) | Xi (Jumlah Skor) | Persentase (%) |
| 1               | 5              | 5                | 100%           |
| 2               | 5              | 5                | 100%           |
| 3               | 5              | 5                | 100%           |
| 4               | 4              | 5                | 80%            |

| Pilihan Jawaban |                |   |                |
|-----------------|----------------|---|----------------|
| No              | X (Ahli Media) | Xi (Jumlah Skor)                        | Persentase (%) |
| 5               | 5              | 5                                       | 100%           |
| 6               | 5              | 5                                       | 100%           |
| 7               | 4              | 5                                       | 80%            |
| 8               | 5              | 5                                       | 100%           |
| 9               | 4              | 5                                       | 80%            |
| 10              | 5              | 5                                       | 100%           |
| 11              | 4              | 5                                       | 80%            |
| 12              | 5              | 5                                       | 80%            |
| 13              | 3              | 5                                       | 80%            |
| 14              | 5              | 5                                       | 100%           |
| 15              | 3              | 5                                       | 80%            |
| total           | 67             | 75                                      |                |
|                 |                | 89,33 %                                 |                |
|                 |                | $= \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$ |                |
|                 |                | $= \frac{67}{75} \times 100\%$          |                |
|                 |                | = 89,33%                                |                |

Dari Tabel hasil uji validasi ahli materi diatas merupakan hasil dari pengisian angket. Perolehan Poin dari keseluruhan jawaban angket adalah 75, ahli media dan bahan ajar memperoleh nilai 67, maka hasil persentase yang diperoleh dari ahli media dan bahan ajar ini adalah 89,33 % dengan keterangan sangat layak tanpa revisi.

### 3. Hasil uji coba praktisi lapangan

Tabel 4. Hasil uji praktisi lapangan

| Pilihan Jawaban |                |                  |                |
|-----------------|----------------|------------------|----------------|
| No              | X (Ahli Media) | Xi (Jumlah Skor) | Persentase (%) |
| 1               | 5              | 5                | 100%           |
| 2               | 5              | 5                | 100%           |
| 3               | 5              | 5                | 100%           |
| 4               | 5              | 5                | 80%            |
| 5               | 5              | 5                | 100%           |
| 6               | 5              | 5                | 100%           |
| 7               | 5              | 5                | 80%            |
| 8               | 5              | 5                | 100%           |
| 9               | 4              | 5                | 80%            |
| 10              | 5              | 5                | 100%           |
| 11              | 4              | 5                | 80%            |
| 12              | 5              | 5                | 80%            |
| 13              | 3              | 5                | 80%            |
| 14              | 5              | 5                | 100%           |
| 15              | 3              | 5                | 80%            |
| total           | 69             | 75               |                |
|                 |                | 92%              |                |

$$\begin{aligned} &= \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\% \\ &= \frac{69}{75} \times 100\% \\ &= 92\% \end{aligned}$$

#### 4. Hasil uji coba individu

Berdasarkan hasil percobaan individu tiga orang siswa yang mempunyai kemampuan berbeda (tinggi, sedang, rendah). Responden A mendapat skor 68 dengan kategori "Sangat Baik", responden B mendapat skor 70 dengan kategori "Sangat Baik", sedangkan responden C mendapat skor 66 dengan kategori "Sangat Baik" kategori. ' kategori. Kategori "Sangat bagus". Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada kategori "Sangat Baik" rata-rata hasil yang diperoleh sebesar 68 persen dan 95 persen.

#### 5. Hasil uji kelompok kecil

Tes kelompok ini dilakukan dalam kelompok kecil yaitu 6 orang siswa yang dikelompokkan berdasarkan jenis kemampuannya meliputi 2 orang siswa berkemampuan baik, 2 orang siswa berkemampuan sedang, dan 2 orang siswa berkemampuan rendah dan hasilnya sebagai berikut.: 2 responden yaitu A dan B memperoleh skor 90 dan 89 pada kategori "baik". 2 responden C dan D memperoleh skor 88 dan 90 yaitu berada pada kategori "sangat baik". 2 Responden E dan F memperoleh skor 89 dan 88 berada pada kategori "Baik". Dengan demikian rata-rata hasil skor yang diperoleh kelompok kecil adalah 89 yaitu berada pada Kategori "sangat baik" 93,6 %.

#### 6. Uji coba kelompok besar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan kelompok besar yang terdiri dari 20 orang responden memperoleh total skor 1374, dibandingkan dengan skor yang diharapkan sebesar 1425. Maka hasil kelayakan bahan ajar yang digunakan dalam pembelajaran materi pencak silat menurut responden adalah sebesar 96,4 % yaitu berada pada kategori sangat layak.

Tahap selanjutnya dilaksanakan tahap evaluasi (evaluation). Pada Tahap evaluasi ini peneliti lakukan untuk mengetahui produk atau bahan yang dikembangkan sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran pencak silat. Jenis evaluasi yang digunakan pada penelitian ini adalah evaluasi formatif, yaitu menilai atau

mengukur produk yang dikembangkan ketika tahapan masih berlangsung, meliputi validitas ahli isi/materi pembelajaran, ahli desain dan media pembelajaran, ahli praktisi lapangan, uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Berdasarkan hasil analisis data yang mengacu pada hasil uji validitas produk yang dikembangkan, hasil review dan penilaian dari masing masing subjek penelitian dipaparkan hasil secara rinci pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Hasil uji validasi Bahan Pembelajaran Berbasis Digital Video Teknik Pembelajaran Pencak Silat

| No | Subjek Penelitian                      | Hasil Uji Kelayakan | Keterangan   |
|----|--|---------------------|--------------|
| 1  | Uji Ahli Isi/ Materi Pembelajaran      | 90,6 %              | Sangat Layak |
| 2  | Uji Ahli Media dan Desain pembelajaran | 93,38 %             | Sangat Layak |
| 3  | Uji Ahli Praktisi lapangan             | 92 %                | Sangat Layak |
| 4  | Uji Coba Perorangan                    | 95 %                | Sangat Layak |
| 5  | Uji Coba Kelompok Kecil                | 93,6 %              | Sangat Layak |
| 6  | Uji coba kelompok besar                | 96,4 %              | Sangat layak |
|    |  | 93,39 %             | Sangat layak |

Bahan ajar pembelajaran berbasis video tutorial youtube yang menunjukkan langkah-langkah melaksanakan teknik dasar pencak silat yang merupakan tampilan dari suatu proses atau langkah-langkah yang dapat menerangkan materi melalui audio dan video yang dimaksudkan untuk memudahkan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran yang dipelajari. Dalam hal ini peserta didik dapat belajar secara mandiri menggunakan video tutorial dan guru hanya sebagai fasilitator, yang membuat peserta didik lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran sehingga dengan begitu diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik. (Mardhatillah 2017) Bahan pembelajaran yang sebelumnya hanya menggunakan Buku Cetak yang berisikan materi teknik dasar pencak silat berbentuk gambar yang tidak variatif. dizaman sekarang ini, media pembelajaran digital semakin mudah dan efektif untuk menunjang proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh (Yunus et al., 2020) bahwa bahan ajar berbasis digital lebih praktis, lengkap dan berisi konten yang dapat memudahkan peserta didik untuk belajar dibandingkan dengan bahan ajar seperti modul cetak, LKS, dan buku PJOK pada umumnya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi permasalahan penelitian yang ditemukan di SD N 43 Banda Aceh, bahan ajar yang diberikan sebagai penunjang proses pembelajaran masih menggunakan bahan dan materi pembelajaran teknik dasar pencak silat dengan

menggunakan buku cetak dan LKS yang masih berisikan gambar dalam bentuk petunjuk gambar biasa dan tidak berwarna, dan belum ada materi bahan ajar yang berbasis video tutorial atau digital. Oleh karena itu peneliti melakukan pengembangan bahan ajar materi teknik dasar pembelajaran beladiri khususnya pencak silat berbasis video tutorial atau digital untuk siswa kelas V SD Negeri 43 Banda Aceh, sehingga dapat menjadi bahan acuan dan media pembelajaran dan sumber belajar yang lebih efektif dan efisien bagi guru PJOK dan siswa sebagai penunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di tingkat Sekolah Dasar Negeri 43 Banda Aceh kelas V pada materi Pencak Silat. Media pembelajaran pencak silat untuk siswa kelas V SD Negeri 43 Banda Aceh merupakan salah satu media dan bahan ajar yang memanfaatkan perkembangan teknologi dalam dunia olahraga. Hal ini tentunya sesuai dengan pendapat (Adisel & Pranansa, 2020) bahwa perkembangan teknologi mampu membuat penyajian suatu materi atau pembelajaran menjadi lebih menarik, tidak monoton dan mudah untuk dipahami oleh siswa. Melalui bahan ajar video tutorial ini proses pembelajaran siswa dapat meningkatkan minat belajar, serta siswa mampu memperoleh gambaran secara nyata mengenai konsep yang dikaji dan memiliki manfaat khusus bagi siswa, karena secara tidak langsung siswa dapat diajak memahami konsep teknik dasar pembelajaran materi pencak silat secara nyata dan membuat siswa lebih mandiri dan aktif dalam proses pembelajaran.

Hal ini tentunya sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (H Yahya, et al. 2021) penelitian tentang pengembangan video animasi sebagai media edukasi tematik tingkat sekolah dasar. Hasil penelitian yang telah dikembangkan adalah Rancangan media pembelajaran berupa video animasi untuk pembelajaran tematik dengan perbandingan 90 ahli media dan 87 ahli dokumen dengan kriteria "sangat layak". Persentase siswa menanggapi kemenarikan produk pada tes skala kecil sebesar 94,25 dengan kriteria "sangat menarik" dan pada tes skala besar sebesar 95,75 dengan kriteria "sangat menarik" dan respon guru sebesar 97,22 dengan kriteria "sangat menarik". kriteria "sangat menarik". Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa materi bahan ajar yang digunakan berbasis digital atau video dengan kriteria sangat layak digunakan sebagai penunjang proses pembelajaran. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Kadek et al., 2021) tentang Pengembangan video permainan PJOK berbasis tematik (tema kegemaranku) untuk siswa kelas 1 sekolah dasar, tanggapan dari ahli isi mata pelajaran memperoleh persentase 92% dengan kualifikasi sangat baik, ahli media pembelajaran memperoleh persentase 97,5% dengan kualifikasi sangat baik, ahli

desain pembelajaran memperoleh persentase 96,3%, dengan kualifikasi sangat baik, dan praktisi lapangan memperoleh persentase 95,2% dengan kualifikasi sangat baik.

Berdasarkan nilai yang diperoleh keseluruhannya berada dalam rentang 90-100 dengan kata lain materi ajar pembelajaran pencaksilat ini **sangat layak dan cocok** untuk diterapkan kepada siswa sekolah dasar tingkat V SD Negeri 43 Banda Aceh. pengembangan bahan ajar yang dikembangkan untuk mata materi Pencaksilat pada siswa kelas V dan VI yang diterapkan sesuai dengan karakteristik materi ajar yang diberikan, materi pembelajaran ini juga dapat disesuaikan dengan perkembangan teknologi saat ini dan tentunya dapat disesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang inovatif dan terus berkembang saat ini. Sebagaimana dikemukakan Hills dan Thomas, (dalam artikel Luthfie, hingga 2020: 24) Jika teknologi berkembang pesat, tentu akan membawa perubahan atau dampak pada segala bidang kehidupan, salah satunya dunia pendidikan. Pentingnya dan manfaat teknologi digital telah berkembang sedemikian rupa sehingga dapat menjangkau seluruh kehidupan masyarakat. Teknologi digital mempunyai kekuatan strategis yang kuat dan peluang untuk terlibat dan mendukung keberhasilan pendidikan dan pembelajaran di tingkat sekolah dasar. Pembelajaran yang efektif berperan penting dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli tentang pentingnya pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan tujuan pencapaian pembelajaran yaitu Prinsip-prinsip tersebut meliputi perencanaan pembelajaran yang baik, penggunaan strategi pembelajaran yang tepat, komunikasi yang efektif antara guru dan siswa, serta penggunaan evaluasi yang baik (Aliriad, H., Adi, S., Fahrudi, A., Apriyanto, R., & Da'i 2023). Hal ini sejalan dengan pernyataan (Khoerunnisa and Aqwal 2020) Konsep prinsip pembelajaran efektif sangat penting bagi kesuksesan proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pada rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil analisis data pada pengembangan bahan ajar pembelajaran beladiri pencaksilat berbasis video atau digital dapat disimpulkan bahwa: 1). Bahan ajar berbasis video pembelajaran beladiri pencaksilat dikembangkan dengan menggunakan metode ADDIE. Berdasarkan dari metode penelitian tersebut, terdapat lima tahapan; analisis (analyze), desain (design), pengembangan (development), penerapan (Implementation), dan evaluasi.

Penelitian ini menghasilkan sebuah produk yaitu sebuah media sebagai bahan ajar materi Pelajaran PJOK teknik dasar Pencak silat pada siswa kelas V dan VI SDN 43 Kota Banda Aceh. Produk bahan ajar yang telah dilakukan uji validasi para ahli dan uji kelayakan penggunaan media pembelajaran yaitu dengan hasil 93,39 % nilai rata-rata dari 6 item uji kelayakan yaitu: (1) uji ahli materi pembelajaran, (2) uji ahli bahan/media dan desain pembelajaran, dan (3) uji ahli praktisi lapangan (4) uji coba perorangan, (5) uji coba kelompok Kecil, dan (6) uji coba kelompok besar.

(Syarif Hidayatullah SMP Negeri 2017) Bahan ajar ini dikembangkan dengan menggunakan aplikasi Adobe Premiere Pro CS6 untuk editing video dan Adobe Animate untuk menyusun desain bahan ajar berbasis video. Alur kerja dari bahan pembelajaran disusun melalui storyboard yang dapat membuat tampilan gambar secara digital menggunakan templat gambar, teks, dan desain yang direncanakan sebelumnya. Hasil pengembangan bahan ajar ini dilakukan oleh: ahli isi/materi pembelajaran berada pada kategori "**Sangat Layak**" dengan persentase 90,6%, ahli media dan desain pembelajaran pada kategori "**Sangat Layak**" dengan persentase 93,38%, ahli praktisi lapangan pada kategori "**Sangat Baik**" dengan persentase 92 %, uji coba perorangan kategori "**Sangat Baik**" dengan persentase 95%, uji coba kelompok kecil dengan persentase 93,36% pada kategori "**Sangat Baik**", uji kelompok besar dengan persentase 96,4%, dan uji coba lapangan pada kategori "**Sangat Baik**, dan memperoleh nilai rata-rata dengan persentase 93,39%.

Penelitian pengembangan bahan ajar ini dilaksanakan dengan tujuan mendesain materi ajar pembelajaran beladiri yang ada menjadi materi yang mudah difahami para siswa dalam melaksanakan praktek teknik dasar beladiri pencak silat dengan luaran berupa tutorial video pelaksanaan teknik dasar beladiri pencak silat pada link youtube. Hal ini tentunya memudahkan siswa dalam mempelajari serta mampu mempraktekkan teknik dengan baik dan benar sehingga capaian pembelajaran materi pencak silat dapat tercapai. (Lili Kasmini 2023) Video animasi menggunakan audio visual yang memudahkan dalam penyampaian materi pembelajaran pada siswa dimana ini tidak hanya bisa dilihat namun bisa didengar. Video selama pembelajaran juga menjadi faktor yang disukai oleh siswa karena dapat diulang ketika siswa lupa karena dalam bentuk gambar fleksibel dan mudah diutar. Kegunaan lain dari media belajar yang bervariasi bisa membuat gairah belajar siswa menjadi tidak bosan selama belajar

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisel, A., & Pranansa, A. G. (2020). Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Sistem Manajemen Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid 19. *Journal Of Administration and Educational Management (ALIGNMENT)*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.31539/alignment.v3i1.1291>
- Edo Erdian, A., & Ramdon Ginanjar, R. (n.d.). *Pengembangan Media Audio Visual Untuk Perilaku Hidup Sehat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas 2 Sd Negeri Poris Pelawad 3*.
- Kadek, I., Prabawa<sup>1</sup>, R., Satyawan<sup>2</sup>, I. M., Putuspyanawati<sup>3</sup>, N. L., & Korespondensi, P. (2021). *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) ~ 11 Is licensed under a Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International Llicense Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. 1(1), 11-26. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Pendidikan, J., Olahraga, J., & Kesehatan, D. (2020). *Pengembangan Video Tutorial Materi Passing Sepakbola Mata Pelajaran Pjokuntuk Kelas X Sma/Smk* (Vol. 8, Issue 3).
- Yunus, R., Diana, N., Patimah, S., & Pahrudin, A. (2020). Kirkpatrick Model Evaluation On The Implementation Of Strengthening School Supervisors Based On Best Practice, Hots And Adult Learning. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(02), 651. <https://doi.org/10.30868/ei.v9i02.1286>
- Aliriad, H., Adi, S., Fahrudi, A., Apriyanto, R., & Da'i, M. 2023. "Implementasi Prinsip Pembelajaran Efektif Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Bekal Pengenalan Lapangan Persekolahan Bagi Mahasiswa." <https://Ejournal.Bbg.Ac.Id/Penjaskesrek/Article/View/2102> 10 (Vol. 10 No. 2 (2023)).
- Edo Erdian, Ahmad, And Romi Ramdon Ginanjar. N.D. "Pengembangan Media Audio Visual Untuk Perilaku Hidup Sehat Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas 2 Sd Negeri Poris Pelawad 3."
- Khoerunnisa, Putri, And Syifa Masyhuril Aqwal. 2020. "Analisis Model-Model Pembelajaran." *Fondatia* 4(1):1-27. Doi: 10.36088/Fondatia.V4i1.441.
- Lili Kasmini. 2023. "Pengembangan Media Video Animasi Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Literasi Lingkungan Pada Pembelajaran Ipa." <https://Ejournal.Bbg.Ac.Id/Visipena/Article/View/2340> (Vol. 14 No. 2 (2023): ). Doi: <https://doi.org/10.46244/visipena.V14i2.2340>.
- Mardhatillah, Febry Fahreza. 2017. "Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Macromedia Flash Professional 8 Untuk Kelas V Sdn Kasik Putih Kecamatan Samadua Kabupaten Aceh Selatan." <https://Ejournal.Bbg.Ac.Id/Visipena/Article/View/411> (Vol. 8 No. 2 (2017)). Doi: <https://doi.org/10.46244/visipena.V8i2.411>
- Syarif Hidayatullah Smp Negeri, M. 2017. *Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Video Dengan Piranti Lunak Netop School 6.0 Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pelajaran Tik Kelas 7.4 Tahun 2011-2012 Di Smp Negeri 6 Malang*. Vol. 1.
- Tama□, Risang Andika, And Endro Puji Purwono. 2015. "Survei Kendala Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Materi Pencak Silat Smp Negeri Di Kabupaten Semarang." *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation* 6 (1) (2017) 6(1).
- Wahyudi, I. Putu, I. Putu Darmayasa, And Peby Gunarto. 2023. "Pengembangan Video Pembelajaran Aktivitas Ritmik Untuk Peserta Didik Kelas Vi Sd Negeri 1." 11:49-60.

## PENGEMBANGAN STANDAR FISIK DAN NON FISIK WASIT SEPAKBOLA ASOSIASI PSSI KABUPATEN ACEH BESAR

Tawakal\*<sup>1</sup>, Munzir<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Education and Teacher Training, Physical Education Study Program, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia (UNIKI),

<sup>2</sup> Faculty of Education and Teacher Training, Physical Education, Health and Recreation Study Program, Bina Bangsa Getsempena University (UBBG)

\* Corresponding Author: [tawakalmn1992@gmail.com](mailto:tawakalmn1992@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : March 15, 2023

Revised : Sept 08, 2023

Accepted : Oct 26, 2023

Available online : Oct 31, 2023

#### Kata Kunci:

Pengembangan, Standar Wasit, Sepak bola

#### Keywords:

Development, Referee Standards, Football.

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah pengembangan standar fisik dan non fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar yang memiliki validitas dan reliabilitas serta dapat dipergunakan sebagai acuan standar standar wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini diambil sejumlah 5 sampel. Hasil dari penelitian yang sudah diperoleh berdasarkan analisis dan pembahasan, pengembangan standar fisik dan non fisik wasit sepakbola Asosiasi Provinsi PSSI yang memiliki dua standar yang masing-masing standar terdiri dari 7 aspek untuk standar

fisik, dan 15 aspek untuk standar non fisik wasit. Berdasarkan standar fisik dan standar non fisik wasit semua dapat diikutsertakan dalam skala pengembangan wasit sepakbola karena memiliki tingkat kesahihan yang sedang dengan perolehan nilai indeks validitas 0,485 sehingga dapat digunakan untuk bahan standar fisik dan standar non fisik. Sedangkan nilai indeks reliabilitas memiliki tingkat kehandalan yang sedang dengan perolehan nilai indeks reliabilitas, 0,443, sehingga dapat digunakan dalam standar fisik dan non fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar.

### ABSTRACT

The aim of this research is to develop physical and non-physical standards for football referees for the PSSI Association of Aceh Besar Regency which have validity and reliability and can be used as a standard reference for football referee standards for the PSSI Association of Aceh Besar Regency. This research uses a quantitative approach, the number of samples taken in this research was 5 samples. The results of the research that have been obtained are based on analysis and discussion, the development of physical and non-physical standards for football referees at the PSSI Provincial Association, which has two standards, each standard consisting of 7 aspects for physical standards, and 15 aspects for non-physical standards for referees. Based on physical standards and non-physical standards, all referees can be included in the football referee development scale because they have a moderate level of validity with a validity index value of 0.485 so they can be used for physical standards and non-physical standards. Meanwhile, the reliability index value has a moderate level of reliability with a reliability index value of 0.443, so it can be used in the physical and non-physical standards for football referees from the PSSI Association of Aceh Besar Regency.



## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina kesatuan dan persatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa. Dari sekian banyak cabang olahraga, sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari masyarakat, sepakbola dimainkan oleh banyak orang baik lelaki maupun perempuan, tua maupun muda, dewasa dan anak-anak.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia maupun di Indonesia. Masyarakat Indonesia sangat terkenal dengan olahraga sepakbolanya, dan olahraga ini menjadi satu tontonan yang sangat menarik di hati mereka. Lebih-lebih olahraga ini sudah ada sejak sebelum Indonesia merdeka. Sebagai suatu tontonan, olahraga ini diharapkan oleh penggemarnya akan menyajikan suatu tontonan yang sangat menarik. Untuk itu diperlukan suatu keterpaduan antara berbagai pihak yang terlibat di dalamnya. Tidak hanya pemain, wasit pun merupakan salah satu bagian yang sangat penting di dalam tontonan itu.

Wasit memiliki arti sebagai pengadil dan pengendali suatu permainan yang ada di lapangan (Mudian, 2016). Sebagai suatu bagian yang sangat penting, kiranya seorang wasit diharapkan akan menjalankan fungsinya secara baik dan benar dengan selalu menjunjung tinggi rasa keadilan dan tanggung jawab terhadap terselenggarakannya pertandingan. Akan mudahkan seorang wasit menjalankan fungsinya, Tentunya jawabnya adalah tidak mudah. Kesukaran yang muncul di lapangan tidak saja disebabkan oleh kurang dikuasainya 'medan' lapangan, melainkan juga faktor-faktor eksternal yang mendukungnya.

Dari sejumlah pengalaman pertandingan, tidak jarang wasit dijadikan biang keributan dan ketidakpuasan baik yang dilakukan oleh pemain, ofisial, maupun penonton. Hal ini kiranya bukan menjadi suatu kendala kemajuan dalam perwasitan,

melainkan lebih menjadikan suatu tantangan yang perlu dihadapi oleh wasit dalam menegakkan otoritas dan kredibilitasnya.

Agar wasit bisa menjalankan tugas dan fungsinya, maka ia pun perlu melakukan suatu persiapan baik perlengkapan, warming-up maupun kegiatan psyching-up yaitu kegiatan menempatkan mental dan fisik dalam situasi pertandingan. Selain itu, wasit sebagai pemimpin pertandingan hendaknya juga mengenal kepribadiannya. Kepribadian wasit merupakan modal yang sangat utama. Dari kapasitas ini memiliki modal dasar yang perlu untuk menjalankan fungsi dan tugasnya di lapangan.

Dalam sebuah pertandingan atau permainan tentunya ada peraturan yang harus ditaati atau dijalankan, begitu juga dalam permainan sepakbola. Adanya peraturan maka tidak ada salah satu pihak yang dirugikan selain itu agar permainan tertata dengan baik, peraturan permainan adalah suatu aturan yang mengatur jalannya sebuah permainan atau pertandingan agar tercipta rasa adil, tidak ada satu pihak yang merasa dirugikan, dan supaya jalannya permainan atau pertandingan lebih teratur.

Salah satu elemen penting dalam pertandingan sepakbola adalah pengadil di tengah lapangan hijau. Semua keputusan terletak dipundaknya saat pertandingan berlangsung. Ia berlari hampir sepanjang waktu saat pertandingan berlangsung, tidak boleh lelah, lengah ataupun lalai. Dengan di bantu oleh 2 orang linesman, membuat tugasnya agak sedikit ringan. Saat memasuki lapangan, wasit dan linesman tahu bahwa misi mereka adalah menjadi pengadil yang menjalankan tugas seadil-adilnya. Memberikan hukuman yang sepatutnya jika memang terjadi pelanggaran yang dilakukan oleh pemain yang saling bertanding.

Tak jarang terjadi, jika di Liga Indonesia, keputusan wasit dianggap salah, bahkan sampai ada yang dipukul oleh pemain, official bahkan pelatih. Sungguh berat menjadi pengadil, karena hukuman bagi pemain, official dan pelatih yang berlaku tidak pantas terhadap wasit, kurang memberi efek kepada pemain yang melakukan tindakan tak terpuji tersebut.

Wasit memiliki peranan yang sangat penting dalam suatu pertandingan atau permainan olahraga, apalagi olahraga yang menuju prestasi. Tentu saja wasit bukan penentu utama dari pertandingan olahraga. Tegaknya peraturan dalam olahraga sepakbola bergantung pada wasit. Hal ini dikarenakan wasit adalah pengatur, pengadil, dan penegak aturan pertandingan di lapangan. Wasit memiliki hak penuh selama pertandingan kepada seluruh pemain dan pelatih dan ofisial sebuah tim. Wasit juga memiliki perlindungan penuh dari Federasi Internasional Sepakbola (FIFA) sebagai

lembaga tertinggi sepakbola dunia atau dari lembaga sepakbola di suatu negara. Peran wasit sangat penting demi terselenggaranya sebuah pertandingan sepakbola dengan teratur. Wasit mempunyai hak penuh pada suatu pertandingan untuk menerapkan aturan yang berkenaan pada pemain, pelatih dan ofisial tim

Aspek-aspek penentu kinerja wasit sepakbola salah satunya dipengaruhi oleh penempatan sudut dan posisi wasit dengan bola. Keputusan dari wasit akan tepat dan benar sesuai dengan law of the game jika wasit mampu menempatkan sudut yang ideal dan posisi selalu dekat dengan bola. Maka dari itu seorang wasit sepakbola harus memiliki kebugaran yang baik.

Seorang wasit sepakbola diharuskan memiliki kebugaran yang baik, dikarenakan wasit sepakbola harus bergerak selama 2 x 45 menit di dalam lapangan. Hal ini sesuai dengan ketentuan FIFA (IFAB: International Football Association Board, 2020) "during a match, an elite soccer referee covers an average of 10,983 m - 11,469 m his physical activity". Pendapat tersebut menyatakan bahwa seorang wasit sepakbola bergerak dalam satu pertandingan mencapai 10,983-11,469 meter, atau sekitar 11-12 kilometer. Atau dengan kata lain seorang wasit sepakbola harus memiliki kebugaran yang baik, karena fakta di lapangan menunjukkan seorang wasit sepakbola harus berlari untuk memperoleh posisi yang selalu dekat dengan bola kurang lebih 10 meter dan sudut pandang yang tepat sehingga tidak ada keraguan dalam pengambilan keputusan.

Seorang wasit sepakbola profesional dengan berbekal pada pengetahuan, pengalaman, serta penguasaan dalam peraturan permainan diharapkan bisa memimpin suatu pertandingan dengan baik dan aman sesuai dengan tujuan serta sasaran yang direncanakan. Agar wasit bisa menjalankan tugas dan fungsinya, maka ia pun perlu melakukan suatu persiapan baik perlengkapan, warming-up maupun kegiatan psyching-up yaitu kegiatan menempatkan mental dan fisik dalam situasi pertandingan.

Wasit dalam memimpin sebuah pertandingan harus berdiri di atas garis kebenaran, tidak boleh keluar dari garis yang telah ditetapkan dalam peraturan permainan sepakbola walaupun ada intervensi atau kritikan atau proses yang dilakukan oleh pemain saat wasit mengambil keputusan dalam suatu pertandingan. Sikap seorang wasit dalam menanggapi kritikan dari pemain yang tidak setuju dengan keputusan yang di ambil harus bijaksana dalam menghadapi hal tersebut, sehingga pertandingan berlangsung sesuai dengan tujuan. Seorang wasit dalam mengambil keputusan tidak boleh memihak sebelah pihak dan tidak dibenarkan dalam mengambil keputusan yang tidak ada dasar dalam pertandingan sepakbola untuk merugikan salah satu tim yang bertanding.

Seorang wasit yang diharapkan akan menjalankan fungsinya secara baik dan benar dengan selalu menjunjung tinggi rasa keadilan dan tanggung jawab terhadap terselenggarakannya pertandingan. Kesukaran yang muncul di lapangan tidak saja disebabkan oleh kurangnya menguasaainya 'medan' lapangan, melainkan juga faktor-faktor eksternal yang mendukungnya. Hal ini kiranya bukan menjadi suatu kendala kemajuan dalam perwasitan, melainkan lebih menjadikan suatu tantangan yang perlu dihadapi oleh wasit dalam menegakkan otoritas dan kredibilitasnya.

Wasit adalah seorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga. Menurut Romiya (2021) Wasit adalah seseorang yang memimpin dalam suatu pertandingan dan juga termasuk kedalam perangkat suatu pertandingan sepak bola, tanpa adanya wasit yang memimpin dalam suatu pertandingan sepak bola maka pertandingan tersebut tidak akan bisa berlangsung. Ada bermacam-macam istilah wasit. Dalam bahasa Inggris dikenal referee, umpire, judge atau linesman. Istilah wasit dalam bahasa Inggris Referee berasal dari sepakbola. Awalnya kapten dari setiap tim saling berkonsultasi untuk menyelesaikan perselisihan yang terjadi di lapangan. Kemudian peran ini didelegasikan kepada seorang umpire. Setiap tim membawa umpire-nya masing-masing sehingga masing-masing kapten tim dapat berkonsentrasi kepada permainan. Akhirnya, seorang yang dianggap netral dinamai referee (dari would be "referred to") bertindak sebagai orang yang akan menyelesaikan permasalahan jika umpire tidak bisa menyelesaikannya.

Permainan sepakbola tidak terlepas dari beberapa komponen pendukung seperti, panitia, aparat pertandingan, manajer, pelatih, pemain, official, wasit dan penonton. Tanpa komponen-komponen tersebut, suatu pertandingan sepakbola belum bisa terlaksana sebagaimana mestinya. Saat ini para penonton, pemain serta pelatih sepakbola di Indonesia tingkat sportifitasnya masih rendah. Itu terlihat ketika salah satu tim yang didukungnya mengalami kekalahan, mereka cenderung tidak terima dan kebanyakan mengkambing hitamkan wasit sebagai penyebab kekalahannya. Oleh sebab itu fanatisme negatif seorang penonton, pemain serta pelatih yang seperti itu dapat mempengaruhi mental wasit ketika memimpin pertandingan.

Melihat hal seperti itu wasit harus benar-benar memiliki mental serta motivasi yang sangat kuat untuk memimpin pertandingan dengan baik. Berbagai kerusuhan yang terjadi selama ini hampir selalu dihubungkan dengan kinerja wasit yang dinilai kurang memuaskan. Wasit cenderung membela tuan rumah. Akibatnya, keputusan wasit bisa menjadi pemicu keributan. Wasit harus memiliki standar fisik dan non fisik yang baik,

serta harus mampu menguasainya. Standar fisik dan non fisik wasit sepakbola dapat mempengaruhi kepemimpinan serta mengganggu penampilan seorang wasit di lapangan.

Wasit dan asisten wasit harus memiliki pengetahuan tentang peraturan permainan yang telah ditetapkan, hal ini agar objektivitas seorang wasit dapat dipertanggung jawabkan. Pengetahuan seorang wasit tentang peraturan permainan yang rendah dapat berpengaruh pada integritasnya dalam menentukan sebuah pelanggaran. Seorang wasit harus benar-benar memiliki kemampuan kognitif yang tinggi tentang peraturan permainan sepakbola. Selain itu, seorang wasit juga harus memiliki mental serta motivasi yang sangat kuat untuk memimpin pertandingan dengan baik.

Wasit yang memimpin pertandingan harus memiliki kesiapan karena apapun keputusan dari wasit adalah mutlak dan sangat perlu untuk mempertanggung jawabkan keputusan yang di ambil oleh seorang wasit kepada pemain, official dan penonton yang menyaksikan pertandingan. Kesiapan fisik maupun non fisik sangat dibutuhkan dalam memimpin suatu pertandingan, siap secara fisik seperti seseorang tidak dalam keadaan sakit yang mana bisa menanggung kualitas konsentrasi. Seorang wasit sebelum memulai pertandingan terlebih dahulu mempersiapkan diri baik itu secara fisik maupun non fisik agar tidak menjadi sebuah kesalahan yang fatal dalam memimpin pertandingan.

Wasit dalam memimpin sebuah pertandingan harus berdiri di atas garis kebenaran, tidak boleh keluar dari garis yang telah ditetapkan dalam peraturan permainan sepakbola walaupun ada intervensi atau kritikan atau proses yang dilakukan oleh pemain saat wasit mengambil keputusan dalam suatu pertandingan. Sikap seorang wasit dalam menanggapi kritikan dari pemain yang tidak setuju dengan keputusan yang di ambil harus bijaksana dalam menghadapi hal tersebut, sehingga pertandingan berlangsung sesuai dengan tujuan. Seorang wasit dalam mengambil keputusan tidak boleh memihak sebelah pihak dan tidak dibenarkan dalam mengambil keputusan yang tidak ada dasar dalam pertandingan sepakbola untuk merugikan salah satu tim yang bertanding

Tingkat standar fisik dan non fisik wasit sepakbola yang belum memenuhi standar dapat mengakibatkan terjadinya kepemimpinan pertandingan yang buruk. Hal ini sering terjadinya keributan dalam pertandingan antara wasit dan pemain yang diawali dengan sikap wasit kurang tepat dalam mengambil keputusan. Agar wasit bisa menjalankan tugas dan fungsinya dengan baik maka wasit pun perlu memiliki standar fisik dan non fisik sebagai seorang wasit sepakbola yang selama ini sudah ada standar fisik dan non fisik yang ditentukan oleh PSSI tetapi belum semua aspek standar termasuk.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa wasit merupakan bagian dalam suatu pertandingan sepak bola karena wasit memiliki peranan yang sangat penting, perlu bagi seorang wasit untuk menjalankan fungsinya secara baik dan benar, tanpa memihak salah satu tim yang dipimpinya. dalam pertandingan sepak bola, wasit berfungsi sebagai penengah dan hakim yang mempunyai wewenang penuh untuk menegakkan hukum dalam permainan. Menurut Adinata Kusuma (2016:240) mengatakan bawah kondisi fisik umum merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu.

Selanjutnya Azizil Fikri. (2019:35) berpendapat komponen kondisi fisik terdiri atas 2 bagian yaitu: pertama, kondisi fisik umum adalah kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan tubuh yang terdiri dari : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. kondisi fisik adalah salah satu yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang wasit bahkan dapat dikatakan sebagai sesuatu yang di miliki oleh seorang wasit dalam memimpin suatu pertandingan, karena kondisi fisik merupakan kemampuan yang meliputi baik itu kekuatan,kecepatan, daya tahan. hal ini juga dapat di karenakan bawah kondisi fisik tersebut sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

Khusus wasit sepak bola yang merupakan komponen kondisi fisik yang berdominan adalah daya tahan dan kecepatan. sehingga dalam hal ini dapat dibuktikan dengan tes kebugaran wasit sepak bola untuk mengetahui tingkat kondisi fisik wasit. Menurut Fikri (2019:35) mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi factor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan ditambah dengan faktor kelenturan (fleksibility) dan koordinasi (coordination).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu masalah utama dalam perwasit di Indonesia khususnya di Aceh yang hingga dewasa ini belum ada standar fisik dan non fisik pada wasit sepakbola. Karena tanpa kondisi fisik yang bagus maka seorang wasit akan cepat mengalami kelelahan sehingga dalam mengambil keputusan tidak tepat lagi pada peraturan yang sesungguhnya. Dengan tujuan ini adalah adalah pengembangan standar fisik dan non fisik wasit sepakbola PSSI Kabupaten Aceh

Besar yang memiliki validitas dan reliabilitas serta dapat dipergunakan sebagai acuan standar standar wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan jenis penelitian adalah penelitian deskriptif yaitu bertujuan menggambarkan suatu kondisi sesuai dengan apa adanya. Sugiyono (2020:9) mengatakan: "Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menilite pada kondisi obyek yang alamiah ". Bogdan dan Biklen dalam Sugiyono (2020:7) metode penelitian kualitatif deskriptif adalah pengumpulan data yang berbentuk kata-kata atau gambar-gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Dalam penelitian kualitatif ini melakukan kajian yang menyeluruh sehingga dalam metode penelitian kualitatif cenderung penelitian dilakukan dalam kurun waktu yang panjang. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini diambil sejumlah 5 sampel.

Hasil dari penelitian yang sudah diperoleh berdasarkan analisis dan pembahasan, pengembangan standar fisik dan non fisik wasit sepakbola Asosiasi Provinsi PSSI yang memiliki dua standar yang masing-masing standar terdiri dari 7 aspek untuk standar fisik, dan 15 aspek untuk standar non fisik wasit.

Berdasarkan standar fisik dan standar non fisik wasit semua dapat diikutsertakan dalam skala pengembangan wasit sepakbola karena memiliki tingkat kesahihan yang sedang dengan perolehan nilai indeks validitas 0,485 sehingga dapat digunakan untuk bahan standar fisik dan standar non fisik. Sedangkan nilai indeks reliabilitas memiliki tingkat kehandalan yang sedang dengan perolehan nilai indeks reliabilitas, 0,443, sehingga dapat digunakan dalam standar fisik dan non fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dalam bab ini menyajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan hasil Uji validitas instrumen pengembangan standar fisik dan standar non fisik wasit Sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar. Hasil perhitungan validitas item pernyataan dengan menggunakan program Statistical Package for Social Sciense, (SPSS 20) kesahihan item pernyataan dianut padat pendapat sugiyono, (2013:16) yaitu: 0.030 bahwa tingkat sehingga suatu instrumen tersebut dikatakan valid. Secara teknis valid tidaknya suatu

butir pernyataan dinilai berdasarkan kedekatan jawaban responden pada pernyataan tersebut dengan jawaban responden pada pernyataan lainnya. Nilai kedekatan jawaban responden diukur menggunakan koefisien korelasi, yaitu melalui nilai korelasi setiap butir pernyataan dengan total butir pernyataan lainnya. Butir pernyataan dinyatakan valid jika memiliki nilai koefisien korelasi lebih besar atau sama dengan 0,030 Berdasarkan hasil pengolahan data yang terkumpul, instrumen Pengembangan standar fisik dan Non fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar.

**Tabel 1.** Hasil Standar fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar

| No | Aspek                  | Nilai Korelasi | Nilai Minimal | Status |
|----|------------------------|----------------|---------------|--------|
| 1  | Usia (15 - 45 Tahun)   | 0,968          | 0,030         | sahih  |
| 2  | Berbadan Sehat         | 0,645          | 0,030         | sahih  |
| 3  | Kebugaran              | 0,968          | 0,030         | sahih  |
| 4  | Tidak berkacamata      | 0,845          | 0,030         | sahih  |
| 5  | Tinggi dan berat badan | 0,845          | 0,030         | sahih  |
| 6  | Daya Tahan             | 0,968          | 0,030         | sahih  |
| 7  | Kecepatan              | 0,952          | 0,030         | sahih  |

Berdasarkan hasil pernyataan instrumen standar fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar yang terdiri dari 7 item pernyataan ternyata semuanya sah, kesahihan butir berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan yaitu 0.030 ke 7 item pernyataan layak diikut sertakan dalam standar fisik wasit sepakbola yaitu : 1, aspek usia, menurut Badan Pusat Statistik Tahun 2004, adalah mereka yang berusia di 15 dan 45 tahun memiliki usia dan pengalaman yang memiliki jenjang karir dan pengalaman kerja yang cukup. Pada usia tersebut biasanya sudah berada di level senior. Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya. 3, aspek kebugaran wasit yang dinominasikan harus lulus tes kebugaran, yang terdiri dari serangkaian sprint 40 meter dan selang waktu tes yang terdiri dari 75 meter sprint dan 2x 12,5 meter berjalan, asisten wasit yang dinominasikan harus lulus tes kebugaran yang terdiri dari CODA-drill, seri 30 meter sprint dan selang waktu tes yang terdiri dari 75 meter sprint dan 2x 12,5 meter berjalan. 4, aspek tidak berkacamata, tidak berkacamata adalah memiliki kemampuan penglihatan yang baik agar dapat membedakan berbagai jenis dan bentuk, 5 aspek tinggi dan berat badan, berat badan ideal adalah optimal dari tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, rentang dari berat badan ideal seseorang dapat diperhitungkan berdasarkan berbagai macam faktor, diantaranya ras, jenis kelamin, usia, serta tinggi badan. 6, aspek daya tahan, merupakan kondisi tubuh untuk bekerja dalam jangka waktu yang lama, tanpa disertai kelelahan yang berlebihan ketika

menyelesaikan pekerjaan tersebut, 7 aspek kecepatan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

**Tabel 2.** Hasil Reliabilitas pengembangan Standar fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar

| Pengembangan           | Standaf Fisik | Standar Non Fisik |
|------------------------|---------------|-------------------|
| <i>No Of Item</i>      | 7             | 15                |
| <i>Subjek</i>          | 5             | 5                 |
| <i>Mean</i>            | 6.000         | 6.150             |
| <i>Variance</i>        | 52.296        | 131.832           |
| <i>Std Deviasi</i>     | 2.82843       | 6.22896           |
| <i>Koefisien Alpha</i> | .443          | .539              |
| <i>Nilai Kritis</i>    | 0,030         | 0,030             |
| <i>Status</i>          | Reliabel      | Reliabel          |

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa instrumen standar fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar yang terdiri dari 7 item standar, dengan bobot faktor diperoleh sebesar 7% hal ini menyatakan bahwa muatan faktor (faktor loading) dalam standar fisik wasit dalam lingkaran sebesar 7%.

Berdasarkan hasil pernyataan instrumen standar non fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar yang terdiri dari 15 item aspek ternyata semuanya sah, kesahihan butir berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan yaitu 0.030 ke 15 item pernyataan layak diikuti sertakan dalam standar non fisik wasit sepakbola yaitu: 1, aspek pendidikan, menjadi wasit harus memiliki sertifikat pendidikan dan pelatihan ,berkat pendidikan, mengetahui ilmu ilmu-ilmu soal sepakbola. 2,aspek lisensi C3 kab/kota, 3 aspek lisensi C2 . 4 C1 nasional, 5 aspek lisensi Internasional, wasit harus minimal 25 tahun pada tanggal 1 januari di tahun seleksi untuk dapat memenuhi syarat menjadi wasit Internasional, asisten wasit yang memenuhi syarat pada usia 23 tahun. 6 aspek karakter 1) tanggung jawab bahwa tanggung jawab (responsibility) maksudnya mampu mempertanggung jawabkan serta memiliki perasaan untuk memenuhi tugas dengan dapat dipercaya,mandiri, dan berkomitmen,2) disiplin suatu sikap menghormati dan menghargai suatu peraturan yang berlaku, baik secara tertulis, tidak tertulis serta sanggup menjalankan dan tidak menolak untuk menerima sanksi-sanksi apabila dia melanggar tugas dan wewenang yang diberikan kepadanya.3) toleransi sikap atau sifat menenggang berupa menghargai serta membolehkan suatu pendirian, 4) Jujur menandai bagaimana teknis maupun cara yang digunakan dalam menfokuskan penerapan dari nilai - nilai kebaikan atau kebenaran ke dalam sebuah tingkah laku maupun tindakan merupakan pilihan yang dapat menentukan sebuah tingkat kesuksesan dari seseorang, 5)

percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri,6) adil karakter yang wajib dimiliki oleh seorang wasit, mendengarkan saran dan masukan dari hakim garis, tidak gegabah mengeluarkan kartu, pandangan, kepercayaan maupun yang lainnya yang berbeda dengan pendirian sendiri. 7) netral seorang wasit tidak datang dari hasil didikan suatu klub tertentu atau pendidikan yang ditempuh biaya oleh klub.8) aspek Spiritual, meliputi mempunyai kepercayaan atau keyakinan berarti mempercayai atau mempunyai komitmen terhadap sesuatu atau seseorang, 9) aspek motivasi merupakan hasil sejumlah proses yang bersifat internal atau eksternal bagi seorang individu yang menyebabkan timbulnya sikap entusiasme dan persepsi dalam hal melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.10) aspek komitmen penerimaan yang kuat individu terhadap tujuan dan nilai - nilai organisasi dan individu berupaya serta berkarya dan memiliki hasrat yang kuat untuk tetap bertahan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Bedasarkan standar fisik dan standar non fisik wasit semua dapat diikutsertakan dalam skala pengembangan wasit sepakbola karena memiliki tingkat kesahihan yang sedang dengan perolehan nilai indeks validitas 0,485 sehingga dapat digunakan untuk bahan standar fisik dan standar non fisik. Sedangkan nilai indeks reliabilitas memiliki tingkat kehandalan yang sedang dengan perolehan nilai indeks reliabilitas, 0,443, sehingga dapat digunakan dalam standar fisik dan non fisik wasit sepakbola Asosiasi PSSI Kabupaten Aceh Besar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizil Fikri, (2018) Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Pengcab Pssi Kota Lubuklinggau, *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 2(1) 140-149 DOI: <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.420>
- FIFA. (2014). *Laws of The Game Peraturan Permainan*.
- Harsono, S. (2016). *Skripsi*. Perbedaan pengaruh latihan half squat dan lunge terhadap kemampuan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga [Universitas Negeri Gorontalo].
- IFAB: International Football Association Board. (2020). *Laws of the game 2020/2021*. The International Football Association Board
- Ketut Chandra Adinata Kusuma, *Physical Pondition Level Of Football Referee Pengcab Pssi Buleleng*, Universitas Pendidikan Ganesha, 2016

- Kuswoyo, D.,D. (2017). Kontribusi Percaya Diri, Konsentrasi, Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*. 6(3), 241-247. DOI 10.15294/JPES.V6I3.20587
- Mudian D & Komarudin. (2015). Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Sepakbola. *Atikan: Jurnal Kajian Pendidikan*, 5 (2), 179-190. DOI: <https://doi.org/10.2121/atikan-journal.v5i2.744>
- Mudian, D. (2016). Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis Berupa Latihan Imagery Untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(01). Retrieved from <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/144>
- Romiya Heliza, Kondisi Fisik Wasit Sepakbola Pengcab Pssi Provinsi Jambi, *Jambi : STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh* . 2021
- Sofyan. M.,I. (2014). *Skripsi Tingkat Kepercayaan Diri Wasit Sebelum, Selama, Dan Sesudah Memimpin Pertandingan*. Repository UPI <http://repository.upi.edu/11636/>
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

## PROFIL OLAHRAGA TRADISIONAL PAKU SUKHA DI KECAMATAN BELALAU KABUPATEN LAMPUNG BARAT PROVINSI LAMPUNG

Fadlu Rachman<sup>\*1</sup>, Ayi Rahmat<sup>2</sup>, Andri Prasetyo<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Setia Budhi Rangkas Bitung, Banten, Indonesia

\* Corresponding Author: [fadlurachman1994@gmail.com](mailto:fadlurachman1994@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received, April 04, 2023

Revised, October 09, 2023

Accepted, October 13, 2023

Available online, October 31, 2023

#### Kata Kunci:

Olahraga Tradisional, Paku Sukha, Injang

#### Keywords:

Traditional Sport, Paku Sukha, Injang

### ABSTRAK

Olahraga tradisional merupakan permainan yang dihasilkan oleh tradisi masyarakat sekitar karena di dasarkan oleh alam, budaya, dan kultur masyarakat. Olahraga tradisional Paku Sukha khas Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung sudah mulai terlupakan oleh generasi muda saat ini. Tujuan dari penelitian ini untuk merevitalisasi olahraga tradisional *Paku Sukha* di Kabupaten Lampung Barat yang sudah mulai terlupakan oleh generasi muda. Penelitian kualitatif tentang olahraga tradisional "Paku Sukha" di Kecamatan Belalau, Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung, dengan sumber data berupa wawancara dan data tertulis. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu pengamatan langsung pada objek penelitian, wawancara,

dan dokumentasi. Untuk menganalisis data penulis menggunakan beberapa cara diantaranya: (1) reduksi data. (2) penyajian data, dan (3) verifikasi data atau penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejarah olahraga tradisional *Paku Sukha* dijumpai khususnya di daerah Lampung Barat yang berada di daratan kecamatan Belalau. Olahraga tradisional *Paku Sukha* tercipta berdasarkan kebiasaan masyarakat setelah pulang bekerja mereka inisiatif membuat permainan yang berasal dari sumber daya alam sekitar yaitu sejenis tumbuhan pakis/paku lalu ditambahkan dengan *Injang* (Kain Sarung), net dan lapangan sebagai media bermainnya. Pemain olahraga tradisional *Paku Sukha* dalam satu tim terdiri dari lima orang pemain. Empat orang pemain bertugas memegang dua *Injang* (Kain Sarung), membentuk dua pasang di dalam lapangan permainan. Sementara itu, satu orang lainnya bertugas sebagai pelempar bola, yang melemparkan bola kepada salah satu pemain di dalam lapangan pada awal permainan dan saat mengumpulkan hasil bola dari poin yang akan didapat. Setiap kelompok harus mencapai poin sembilan agar bisa memenangkan permainan.

### ABSTRACT

Traditional sports are games that are produced by the traditions of the surrounding community because they are based on nature, culture and the culture of the community. The traditional sport of *Paku Sukha*, typical of West Lampung Regency, Lampung Province, has begun to be forgotten by today's young generation. The aim of this research is to revitalize the traditional sport of *Paku Sukha* in West Lampung Regency which has begun to be forgotten by the younger generation.

*Qualitative research on the traditional sport "Paku Sukha" in Belalau District, West Lampung Regency, Lampung Province, with data sources in the form of interviews and written data. The data collection techniques used are direct observation of the research object, interviews and documentation. To analyze the data the author used several methods including: (1) data reduction. (2) data presentation, and (3) data verification or drawing conclusions. The results of the research show that the history of the traditional sport Paku Sukha is found especially in the West Lampung area which is on the mainland of Belalau sub-district. The traditional sport of Paku Sukha was created based on people's habits after returning home from work, they took the initiative to make games that came from the surrounding natural resources, namely a type of fern/fern plant and then added Injang (Song Cloth), a net and a field as playing media. Paku Sukha traditional sports players in a team consisting of five players. Four players are tasked with holding two Injang (cloth sarongs), forming two pairs on the playing field. Meanwhile, another person serves as the ball thrower, who throws the ball to one of the players on the field at the start of the game and when collecting the ball results from the points that will be obtained. Each group must reach nine points in order to win the game.*

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.*

*Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa  
Getsempeña*



---

## PENDAHULUAN

Indonesia memamerkan kekayaan budaya yang meliputi seluruh wilayahnya, dari Sabang hingga Merauke. Keberagaman budaya masyarakat, yang mencirikan setiap daerah, tercermin dalam arsitektur, pakaian tradisional, kuliner khas, dan permainan tradisional. Keindahan untaian budaya yang beragam, mencakup aspek kultur, etnis, suku, dan agama, memperkaya keberagaman di seluruh tanah air (Rachman et al., 2023). Salah satu ekspresi keberagaman tercermin pada permainan dan olahraga tradisional yang hidup dan berkembang subur pada setiap daerah. Selain itu, Permainan dan olahraga tradisional tetap berkaitan erat dengan kebudayaan dari suatu daerah.

Namun sayangnya belakangan ini salah satu nilai budaya yang mulai terkikis bahkan tidak dikenal oleh anak-anak kaum milenial adalah permainan dan olahraga tradisional yang mulai dikalahkan oleh permainan online (Merliza, 2021; Rachman, Suharto, et al., 2023). Keberadaan dan identitas olahraga tradisional saat ini sebgaiian ada yang masih bertahan dan sebagian sudah tidak membekas pada kehidupan masyarakat Sehingga, generasi muda kebanyakan tidak mengenal olahraga tradisional yang pernah tumbuh dan berkembang di daerahnya (Bernhardin, 2021). Seperti olahraga tradisional gobak sodor, egrang, bakiak, lari balok, patok lele, gasing, gebuk bantal, bentengan, sumpitan, dagongan.

Permainan dan aktivitas olahraga yang bersifat tradisional merupakan warisan dari leluhur pada masa lalu dan sangat populer sebelum popularitas game online merambah ke Indonesia (Ashari, 2019; Hadjarati & Haryanto, 2020). Permainan

tradisional merupakan sebuah wadah untuk berkomunikasi, bersosialisasi, serta merefreshkan diri oleh orang pada zaman dahulu (Rahesti et al., 2023). Permainan tradisional iasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerah tertentu dengan aturan konsep yang tradisional pada jaman dahulu". Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial (Rumawatine, 2020). Pada dasarnya, permainan tradisional merupakan ciri suatu bangsa dan hasil suatu peradaban. Selain telah menjadi ciri suatu bangsa, permainan tradisional adalah salah satu bagian terbesar dalam suatu kerangka yang lebih luas yaitu kebudayaan. Permainan dan olahraga tradisional adalah hasil dari tradisi masyarakat, yang mencerminkan hubungan dengan alam, budaya, dan kekayaan kultural. Warisan kebudayaan dalam masyarakat menjadi sebuah aset yang penting untuk dijaga, sebagai respons terhadap tantangan globalisasi, sejalan dengan prinsip yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 5 tahun 2007 tentang pemajuan kebudayaan (Armanjaya & Rachman, 2022; Rachman & Prasetyo, 2022).

Menurut Juwanda & Hermanzoni (2020) olahraga tradisional merupakan salah satu peninggalan budaya nenek moyang yang memiliki kemurnian dan corak tradisi setempat. Secara harfiah kata tradisional diartikan sebagai aksi atau tingkah laku alami akibat dari kebutuhan dari nenek moyang, tradisional identik dengan kehidupan masyarakat suatu kaum atau suku bangsa tertentu. Biasanya disebarkan dari mulut ke mulut dan kadang - kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama.

Olahraga dan Permainan tradisional merupakan bentuk kegiatan yang telah berkembang dan tumbuh di tengah-tengah masyarakat sejak zaman dahulu kala, pada zaman kerajaan dan mengalami alkulturasi pada jaman penjajahan. Olahraga dan Permainan tradisional merupakan kegiatan permainan yang sederhana, mudah dimengerti/dipelajari dan dilakukan, biayanya relatif murah dibanding dengan permainan moderen karena sedikit menggunakan perlengkapan dan peralatan yang dapat dibuat sendiri serta dapat dimainkan di arena terbuka maupun tertutup (Kurniawan, 2019).

Menurut Khamdani (2010) olahraga tradisional yang bermula dan berkembang di wilayah nusantara membawa nilai pendidikan yang tinggi dalam pembentukan akhlak, jiwa, dan fisik para pelakunya. Permainan tempo dulu sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung anak-anak akan dirangsang

kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan, bahkan dapat menggali dan menambah wawasannya melalui permainan tradisional (Rahmat, 2017; Safrizal, 2021). Peserta olahraga tradisional dapat membentuk berbagai nilai, termasuk kebugaran fisik, kesehatan, rasa percaya diri, nilai-nilai sosial, dan empati terhadap orang lain.

Di Indonesia, permainan dan olahraga tradisional tidak hanya memiliki nilai-nilai tersebut, tetapi juga mengandung filosofi kebersamaan yang menekankan pembelajaran sambil bermain untuk merangsang perkembangan motorik (Nur, 2013). Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang melibatkan lebih dari satu pemain, berbeda dengan permainan modern. Dalam permainan modern, fokus lebih pada individu, sehingga kemampuan sosial anak tidak begitu ditekankan. Anak-anak dapat bermain sendiri tanpa memerlukan kehadiran teman-teman mereka (Syahran, 2015).

Olahraga dan permainan tradisional adalah warisan asli masyarakat Indonesia yang mencerminkan karakteristik budaya dan memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik. Dikenal juga sebagai permainan tradisional, kegiatan ini diterima dengan baik oleh masyarakat dan populer sebagai bentuk lomba atau sekadar hiburan yang membangun interaksi sosial. Hal ini menciptakan rasa persaudaraan karena permainan ini dapat dilakukan bersama-sama dengan orang di sekitar (Alaska & Hakim, 2021). Untuk dianggap sebagai olahraga tradisional, suatu kegiatan harus memenuhi dua kriteria utama, yaitu harus memiliki unsur "olahraga" dan juga unsur "tradisional". Ini mencakup memiliki warisan tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, serta terkait dengan aspek budaya tradisional suatu bangsa secara menyeluruh (Juwanda & Hermanzoni, 2020).

Perkembangan olahraga tradisional saat ini masih dianggap bukan sesuatu yang penting. Padahal jika dicermati secara historis bahwa dari olahraga tradisional kita dapat mengambil banyak nilai-nilai dasar dalam kehidupan. Olahraga tradisional merupakan strategi budaya untuk menguatkan karakter bangsa. Harapan kedepan peran serta olahraga tradisional sebagai perekat persatuan dan kesatuan bangsa dapat dukungan dari berbagai pihak terkait pelestarian serta pemanfaatan objek strategis dalam membentuk jati diri bangsa (Majid et al., 2019).

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan olahraga tradisional merupakan permainan yang dilakukan turun temurun yang dimainkan dari generasi ke generasi untuk menciptakan sebuah kesenangan yang memiliki banyak nilai-nilai sosial serta dapat memperkuat karakter bangsa. Permasalahan yang terjadi di Kabupaten Lampung

Barat adalah mulai dilupakan dan hilangnya generasi muda memainkan permainan dan olahraga tradisional khas daerah kabupaten Lampung Barat karena banyak yang terkena dampak dari kemajuan teknologi informasi dan perkembangan sosial media.

Meskipun permainan dan olahraga tradisional telah mengalami penurunan popularitas, masih terdapat individu di Indonesia, terutama di wilayah terpencil seperti Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung, yang tetap menjalankan permainan dan olahraga tradisional. Meskipun demikian, pengaruh permainan modern juga mulai merambah dan menggerus keberlanjutan tradisi tersebut. Lampung Barat memiliki permainan tradisional yang unik dan jarang ditemui di daerah lain. Hal ini terkait dengan karakteristik geografis Kabupaten Lampung Barat yang melibatkan wilayah yang luas, sekitar 33.368,14  $Km^2$ , yang didominasi oleh pegunungan, perbukitan, dan hutan. Keadaan alam ini menciptakan lingkungan yang menjadi tempat masyarakat bermain

Penelitian ini merupakan penelitian keterbaharuan karena belum ada sama sekali yang meneliti dan mengangkat olahraga tradisional Paku Sukha khas Kabupaten Lampung Barat. Pentingnya penelitian ini guna untuk merevitalisasi olahraga tradisional paku sukha supaya tidak hilang tergerus olah zaman.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merevitalisasi olahraga tradisional *Paku Sukha* di Kabupaten Lampung Barat bagaimana sejarah olahraga tradisional paku sukha, cara peraturan permainannya, alat yang digunakan. Dengan harapan setelah ini akan menjadi referensi bagi peneliti lain atau masyarakat apabila ingin dimainkan Kembali.

## **METODE PENELITIAN**

Sesuai dengan masalah yang ingin diteliti yaitu profil olahraga tradisional *paku sukha* di kecamatan belalau kabupaten lampung barat provinsi lampung. Sehingga Metode Penelitian Yang Digunakan Adalah Metode Deskriptif Dengan Pendekatan Kualitatif. Menurut Rukajat didalam Witara et al., (2023) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi secara realistik, nyata dan kekinian, karena penelitian ini terdiri dari membuat uraian, gambar atau lukisan secara sistematis, faktual dan tepat mengenai fakta, ciri dan hubungan antara fenomena yang dipelajari. Menurut Purba didalam Witara et al., (2023) Penelitian deskriptif adalah pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan tentang status terakhir subjek penelitian, yang merupakan metode penelitian faktual tentang status sekelompok orang, suatu objek, suatu keadaan, sistem pemikiran atau peristiwa dalam saat ini. dengan interpretasi yang benar.

Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan dengan rinci kondisi alamiah dari suatu variabel, gejala, atau keadaan (Sugiyono, 2016). Subyek penelitian ini mencakup anak-anak dan tokoh budaya yang berada di Kabupaten Lampung Barat. Pendekatan pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi (Sugiyono, 2015). Dalam pengumpulan data, peneliti pertama-tama melakukan observasi atau pengamatan. Observasi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan observasi partisipatif dengan kategori partisipasi pasif. Dalam partisipasi pasif, peneliti mengunjungi lokasi kegiatan orang yang akan diamati namun tidak secara aktif terlibat dalam kegiatan tersebut. Ini menjadi salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian. Pada tahap observasi peneliti ditemani 1 orang masyarakat kabupaten lampung barat yang mempermudah peneliti pada saat melakukan penelitian. Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik wawancara sebagai metode pengumpulan data. Teknik ini digunakan ketika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti, sekaligus untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dari responden. Pengumpulan data melalui wawancara didasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau self-report, atau paling tidak pada pengetahuan dan keyakinan pribadi. Dalam tahap ini, peneliti melakukan wawancara dengan seorang tokoh masyarakat Kabupaten Lampung Barat dan kemudian melanjutkan wawancara satu per satu dengan narasumber. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik studi dokumentasi sebagai metode pencatatan peristiwa yang telah terjadi. Dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari individu. (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh masyarakat di Kecamatan Belalau, Kabupaten Lampung Barat. Adapun sampel yang dipilih terdiri dari tokoh budaya, tokoh adat, tokoh masyarakat, dinas kebudayaan, dan masyarakat di Kecamatan Belalau. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat pengumpulan data, seperti handphone dan formulir catatan yang telah disiapkan. Setelah semua data berhasil dikumpulkan dan dikelompokkan sesuai dengan kategori masing-masing, langkah selanjutnya adalah pengolahan data menggunakan teknik analisis. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan analisis normatif terhadap informasi yang diperoleh melalui studi dokumenter. Teknik analisis data melibatkan ketelitian pengamatan dan pendekatan triangulasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Sejarah Olahraga Tradisional *Paku Sukha*

Olahraga tradisional *Paku Sukha* dijumpai khususnya di daerah Lampung Barat yang berada di daratan kecamatan Belalau. Olahraga tradisional *Paku Sukha* terbentuk karena keseharian masyarakat mencari nafkah dengan memanfaatkan hasil hutan. Pada dahulu kala setelah pulang bekerja dari kebun (dakhak), sawah dan ladang sejak matahari terbit hingga sore hari para pemuda selalu berkumpul ditengah lapangan luas berinisiatif untuk membuat permainan untuk menghilangkan kejenuhan dan penat setelah seharian bekerja. Dengan memanfaatkan sumber daya alam dari hasil hutan yang melimpah yaitu dengan menggunakan batang *Paku Sukha*.

*Paku Sukha* merupakan tumbuhan sejenis pakis yang tumbuh liar di daerah daratan Belalau dan sekitaran daerah pegunungan pesagi. Masyarakat melakukan olahraga tradisional *Paku Sukha* dengan cara mengumpulkan batang tumbuhan *Paku* dianyam sehingga berbentuk seperti bola takraw atau bola voli. Bola tersebut di lempar dengan menggunakan *Injang* (Kain Sarung) sebagai media untuk memainkannya.

Setiap permainan dan olahraga tradisional yang berasal dari kebiasaan masyarakat biasanya mencakup berbagai nilai budaya dan nilai sosial. Hal yang sama berlaku pada olahraga tradisional *Paku Sukha*. Nilai budaya yang terkandung dalam olahraga tradisional *Paku Sukha*, seperti kebersamaan, tercermin pada saat masyarakat selesai menjalankan rutinitas harian mereka. Mereka berkumpul sebagai bentuk kehidupan bersama di lingkungan mereka, yang membawa kegembiraan untuk meredakan kelelahan setelah beraktivitas sepanjang hari. (Saputra, 2022). Nilai sosial yang tercermin dalam olahraga tradisional *Paku Sukha* adalah semangat gotong royong. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif masyarakat dalam penyelenggaraan olahraga tersebut, dimana mereka bersama-sama mengumpulkan batang *Paku*, membawa sarung, dan membantu dalam persiapan lapangan. Semua itu dilakukan bersama-sama untuk menjamin kelancaran pelaksanaan olahraga tradisional *Paku Sukha*.

## Alat yang digunakan dalam Olahraga Tradisional *Paku Sukha*

### 1. Bola



**Gambar 1. Bola dan Tumbuhan *Paku Sukha* (Sumber : Dokumentasi Pribadi)**

Bola terbuat dari jenis tumbuhan paku/pakis sukha yang tumbuh liar di daerah pegunungan maupun daratan Lampung Barat. Batang pakis yang di kumpulkan lalu dianyam berbentuk bulat seperti bola yang memiliki ukuran keliling lingkaran 60-65 cm.

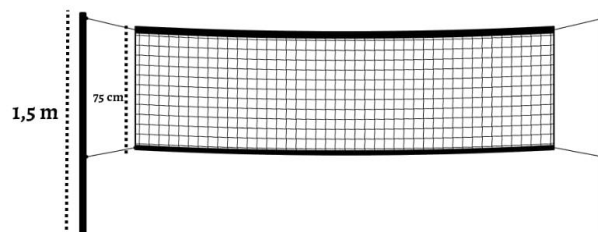
### 2. *Injang* (Kain Sarung)



**Gambar 2. *Injang*/Kain Sarung (Sumber : Dokumentasi Pribadi)**

Kain sarung atau masyarakat Kabupaten Lampung Barat menyebutnya dengan nama *Injang* sebagai alat untuk pelempar bola *Paku Sukha*.

### 3. Net

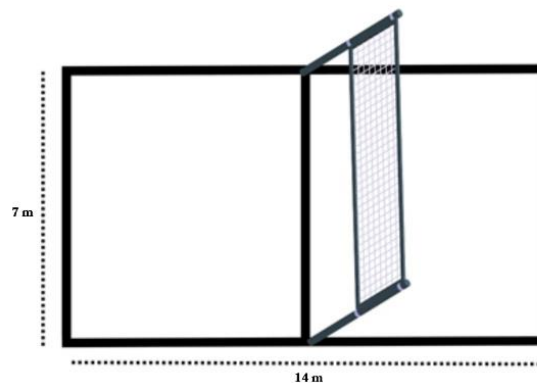


**Gambar 3. Net Olahraga Tradisional *Paku Sukha*  
(Sumber : Dokumentasi Pribadi)**

Net merupakan pembatas antar tim pada saat olahraga tradisional *Paku Sukha* berlangsung, Net yang digunakan adalah berukuran lebar net 75 cm dengan ketinggian net 150 cm.

#### 4. lapangan

Olahraga tradisional *Paku Sukha* biasa dilakukan dilapangan berumput, tanah atau berpasir seperti di pantai. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 7 x 14 meter dengan garis lapangan dibuat menggunakan tali rapia atau di garis menggunakan batu memanfaatkan area lapangan tersebut.



Gambar 4. Area Lapangan Olahraga Tradisional *Paku Sukha*

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

#### Peraturan Olahraga Tradisional *Paku Sukha*

Olahraga Tradisional *Paku Sukha* terdiri dari dua tim yang saling berlawanan, satu tim terdiri dari 5 orang pemain. 4 orang pemain memegang dua *Injang* (Kain sarung) sehingga menjadi 2 pasang dalam satu tim mereka ini berada di dalam lapangan permainan (Saputra, 2022) sedangkan 1 orang lagi bertugas sebagai pelempar bola kepada salah satu pemain yang berada di dalam lapangan pada setiap awal permainan serta saat mengumpulkan hasil bola dari poin yang akan didapat.

Sebelum permainan dimulai permainan diundi dengan cara masing-masing para peserta berkumpul dan saling berpelukan untuk dengan mempertahankan bola agar tidak di ambil oleh regu lawan, apabila bola tersebut dapat diambil regu lawan maka regu tersebut menjadi tim yang memainkan bola pertama kali.



**Gambar 5. Sedang melakukan Olahraga Tradisional *Paku Sukha* (Sumber : <https://lampung.tribunnews.com/> diakses tanggal 1 bulan April 2022)**

Setelah didapatkan tim yang memainkan bola pertama kali masing-masing kelompok menuju daerahnya masing-masing untuk menjaga daerah nya yang di batasi oleh net. Pada awal permainan tim yang mendapatkan giliran bermain di oper bola oleh temanya yang berada di pinggir net secara lambung. Bola yang diberikan oleh teman tersebut langsung menyebrangkan bola ke daerah lawan menggunakan *Injang* tanpa menahannya terlebih dahulu, tim yang menerima harus melemparkan bola menggunakan *Injang* kembali ke daerah lawan tanpa menahan bola tersebut. Setiap tim berusaha untuk melemparkan bola *Paku Sukha* menggunakan *Injang* ke daerah lawan agar tidak jatuh ke dalam area lapangan sendiri dan bola yang dilemparkan berusaha supaya tidak keluar dari area lapangan lawannya agar mendapatkan poin atau nilai. salah satu kelompok yang tidak dapat menyebrangkan bola ke area lapangan lawan maka kelompok lawan yang mendapatkan poin/nilai satu. Ketika memulai kembali permainan maka selalu diawali dengan lemparan bola melambung dari teman satu tim yang berada di dekat net kepada pemain yang ada didalam lapangan tersebut atau di permainan bola voli sering disebut dengan servis.

Jika bola jatuh di area kelompok yang kalah, aturan yang berlaku adalah kelompok yang kalah tidak diizinkan untuk mengambil bola *Paku Sukha* dari tanah dengan cara menangkapnya. Sebagai gantinya, mereka harus menggunakan *Injang* (kain sarung). Cara ini melibatkan memegang ujung-ujung *Injang* dengan kedua tangan dan memberikannya kepada lawan yang berada di dekat net.. Dalam olahraga tradisional *Paku Sukha* Pada saat tertentu diperbolehkan menggunakan kepala untuk mengembalikan bola ke daerah lawan. Poin tertinggi dalam permainan *Paku Sukha* yaitu point sembilan,

apabila salah satu kelompok lebih terdahulu mencapai poin Sembilan maka berhak menjadi pemenang dalam permainan *Paku Sukha*.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil eksplorasi olahraga Tradisional Paku Sukha adalah permainan tradisional yang berasal dari masyarakat Kecamatan Belalau, Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung. Permainan ini menekankan pada kemampuan fisik, ketangkasan, ketepatan, keseimbangan, dan kerjasama tim sebagai unsur utama dalam pelaksanaannya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Setia Darma Majid (Majid et al., 2019) Permainan dan olahraga tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan dengan mengolah dan mengeksplorasi kemampuan dan keterampilan fisik, mental dan sosial anak-anak, dalam bentuk permainan-permainan dan olahraga tradisional, dalam suasana kebersamaan, gotong royong, saling tolong menolong, disiplin, berjuang dan bekerja dalam tim, bersaing secara sehat dan jujur, mampu menumbuhkan dan membentuk karakter generasi muda yang unggul dan berdaya saing.

Olahraga Tradisional Paku Sukha merupakan salah satu bentuk olahraga tradisional yang memiliki akar dalam budaya Lampung Barat, Provinsi Lampung. Nama "Paku Sukha" berasal dari bahasa Lampung, di mana "Paku" berarti "Paku" dan "Sukha" berarti "berani" atau "berani melawan". Dengan demikian, olahraga ini mencerminkan keberanian dan semangat budaya masyarakat Lampung Barat (Eris, 2023).

Sampai saat ini, respons dari pemerintah belum menunjukkan adanya bantuan untuk olahraga tradisional Paku Sukha, meskipun olahraga ini sangat membutuhkan perhatian khusus pemerintah untuk mendukung pengembangannya. Tanggapan positif dari masyarakat telah terlihat, dan dukungan mereka terhadap olahraga tradisional Paku Sukha sangat kuat. Faktor pendukung, terutama pendanaan dan sarana prasarana, memainkan peran kunci dalam perkembangan setiap cabang olahraga. Saat ini, pendanaan berasal dari inisiatif swadaya masyarakat lokal yang memberikan bantuan seoptimal mungkin.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Olahraga tradisional merupakan permainan yang timbul dari warisan tradisi masyarakat, yang terinspirasi oleh lingkungan alam, budaya, dan kultur masyarakat setempat. Kebudayaan yang melekat dalam masyarakat menjadi suatu aset penting bagi

bangsa untuk dijaga agar tidak tergerus oleh dampak globalisasi. Salah satu contoh olahraga tradisional yang khas dan patut dilestarikan adalah Paku Sukha, sebuah olahraga yang bersumber dari kearifan lokal masyarakat Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung. Paku Sukha melibatkan elemen-elemen seperti tumbuhan pakis/paku, Injang (kain sarung), net, dan lapangan sebagai media permainannya.

Dalam olahraga tradisional Paku Sukha, setiap tim terdiri dari 10 pemain, dengan pembagian masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang. Dalam satu tim, empat orang pemain bertugas memegang dua Injang (Kain Sarung), membentuk dua pasang di dalam lapangan permainan. Sementara itu, satu orang lainnya bertugas sebagai pelempar bola, yang melemparkan bola kepada salah satu pemain di dalam lapangan pada awal permainan dan saat mengumpulkan hasil bola dari poin yang akan didapat.

Tujuan setiap kelompok adalah mencapai poin sembilan untuk memenangkan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa Paku Sukha merupakan olahraga yang melibatkan kerjasama tim dan keterampilan individual untuk mencapai target skor tertentu.

#### **Saran**

1. Bagi Pemerintah, harus lebih gencar untuk mensosialisasikan kembali olahraga tradisional *Paku Sukha* kepada masyarakat dan pelajar agar permainan ini tetap terjaga dan tidak punah. Selain itu pemerintah membuat kajian-kajian mendalam mengenai permainan ini, lalu permainan ini dilakukan Hak Paten permainan olahraga tradisional Kabupaten Lampung Barat
2. Bagi Masyarakat, harus lebih giat untuk memainkan olahraga tradisional *Paku Sukha* kembali pada saat waktu-waktu tertentu supaya olahraga tradisional tetap terjaga
3. Bagi Peneliti selanjutnya bersama pemerintah membuat kajian mendalam tentang olahraga tradisional *Paku Sukha* Kabupaten Lampung Barat. Serta membantu pemerintah untuk menggali lagi potensi Permainan Tradisional yang lainnya di Kabupaten Lampung Barat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alaska, A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Olahraga Tradisional Lompat Tali Dan Engklek Sebagai Peningkat Kebugaran Tubuh Di Era New Normal (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 141-151.
- Armanjaya, S., & Rachman, F. (2022). Peningkatan Minat Berolahraga Melalui Penerapan Olahraga Tradisional Gobak Sodor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu( ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 4(3), 148-154.

- Ashari, A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sd Impres 1 Tenga Kabupaten Bima Ntb. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 231-239. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i2.897>
- Bernhardin, D. (2021). Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 79-85.
- Eris, M. (2023, October). *Paku Sukha, Simbol Keberanian dan Persatuan dalam Budaya Lampung Barat*. Koropak.Co.Id. <https://koropak.co.id/19676/paku-sukha-simbol-keberanian-dan-persatuan-dalam-budaya-lampung-barat>
- Hadjarati, H., & Haryanto, I. A. (2020). Identifikasi Permainan Dan Olahraga Tradisional Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 127-135.
- Juwanda, A., & Hermanzoni. (2020). Olahraga Tradisional Buru Babi Di Kenagarian Geragahan Lubuk Basung. *Jurnal Patriot*, 2(1), 38-47.
- Khamdani, A. (2010). *Olahraga Tradisional Indonesia*. PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Kurniawan, A. W. (2019). *Olahraga dan Permainan Tradisional*. Wineka Media.
- Majid, S. D., Umam, C., Rahmat, A., Zakaria, E., & Rachman, F. (2019). *Olahraga Tradisional Membangun Karakter Bangsa*. PT. Kanca Kreasi Selaras.
- Merliza, P. (2021). Studi Etnomatematika: Eksplorasi Konsep Matematika pada Permainan Tradisional Provinsi Lampung. *Suska Journal of Mathematics Education*, 7(1), 21-30.
- Nur, H. (2013). Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Anak Tradisional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(1).
- Rachman, F., & Prasetyo, A. (2022). Pengaruh Olahraga Tradisional Dalam Meningkatkan Kelincahan Siswa SMPN 25 Pesawaran. *JUPE: Jurnal Physical Education UNILA*, 11(3).
- Rachman, F., Ramadhan, Z. F., & Armanjaya, S. (2023). Pelestarian Olahraga Tradisional Melalui Festival Permainan Tradisional Se-Kota Bandar Lampung. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 157-163.
- Rachman, F., Suharto, T. H., & Ramadhan, Z. F. (2023). Traditional Sport "Sepit-Sepitan" in Bali Province. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 5(2), 341-347.
- Rahesti, N., Irawan, F. A., & Chuang, L.-R. (2023). Analisis permainan tradisional dalam pelestarian budaya: Systematic literatur review. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 22-29.
- Rahmat, Z. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Lempar Kaleng Terhadap Kemampuan Motorik Anak Kelompok B Tk Al-Ikhlas Lamlhom Lhoknga Aceh Besar. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v4i1.773>
- Rumawatine, Z. (2020). Identifikasi Olahraga Tradisional Di Kabupaten Seram Bagian Barat. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Healt*, 2(1), 17-30.

- Safrizal. (2021). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 443-451. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1932>
- Saputra, B. Z. (2022, October 2). *Paku Sugha Olahraga Tradisional Lampung Barat seperti Voli, Pemain Pakai Sarung*. Tribunlampungbarat.Com.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahran, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurna; Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 1(1), 84-92. <https://koropak.co.id/19676/paku-sukha-simbol-keberanian-dan-persatuan-dalam-budaya-lampung-barat>
- Witara, K., Gunawan, I. G. D., & Maisarih, S. (2023). *Metodologi Penelitian Bidang Pendidikan : Panduan Praktis*. PT. Green Pustaka Indonesia.

## DEVELOPMENT OF BASIC INNER FOOT PASSING TECHNIQUE TRAINING MEDIA IN SOCCER

Awang Roni Effendi<sup>1</sup>, Anang Qosim<sup>2</sup>, Muhammad Suhairi<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>IKIP PGRI Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

\* Corresponding Author: [suhairims27@gmail.com](mailto:suhairims27@gmail.com)

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received : August 22, 2023

Revised : October 09, 2023

Accepted : October 13, 2023

Available online : October 31, 2023

**Kata Kunci:**

Media latihan passing, sepak bola

**Keywords:**

Passing training media, football.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah media pembelajaran passing sepak bola menggunakan kaki bagian dalam untuk siswa. Desain Penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan (*research and development*). Dengan menggunakan pendekatan Brog and Gall. Melibatkan 3 validasi ahli, diantaranya: ahli materi ahli perkembangan gerak, dan ahli media. Uji skala kecil dan uji skala besar dilaksanakan di MI Swasta Miftahul Ulum. Sungai Bemban. Kubu Raya. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dengan kisi-kisi pertanyaan berkaitan dengan aspek tampilan, aspek materi, aspek kegunaan, dan aspek praktis ekonomis. Hasil penelitian uji skala kecil sebesar 83,28%, uji skala besar persentase sebesar 80,17%, dengan kriteria baik.

Dapat disimpulkan bahwa inovasi pengembangan media latihan teknik dasar passing kaki bagian dalam sepak bola ini layak untuk digunakan sebagai aktivitas untuk mengembangkan motorik keterampilan gerak dasar dan koordinasi gerak passing sepakbola.

### ABSTRACT

*This research and development aim to produce a learning media for passing in soccer using the inner part of the foot for students. The research design employed in this study is the research and development approach by Brog and Gall. It involved three expert validations, namely: a subject matter expert, a motor development expert, and a media expert. Small-scale and large-scale tests were conducted at MI Swasta Miftahul Ulum in Sungai Bemban, Kubu Raya. The data collection instrument used a questionnaire with questions related to the aspects of appearance, content, usability, and practical economic aspects. The results of the small-scale test showed a percentage of 83.28%, and the large-scale test resulted in a percentage of 80.17%, both classified as good. It can be concluded that the innovative development of media for basic inner foot passing technique training in soccer is suitable for use as an activity to enhance motor skills and coordination in soccer passing.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## **INTRODUCTION**

Physical education is a part of education that aims to develop aspects of physical fitness, motor skills, and moral actions (Samsudin, 2014). Physical education also aims to introduce students to a healthy lifestyle and environmental cleanliness. Essentially, physical education is an educational process that utilizes physical activities to bring about holistic changes in the individual's quality, encompassing physical, mental, and emotional aspects. Supriatna & Suhairi, (2021) state that physical education is a phase of the overall education program that contributes, particularly through movement experiences, to the holistic growth and development of each student. Physical education is defined as education through movement and must be implemented in appropriate ways to have meaning for students.

Physical education activities involve physical activity where students are required to actively engage in movement activities during learning, resulting in the development of motor skills ingrained in each student for engaging in physical activities to enhance body fitness (Suhairi et al., 2022). One of the learning activities in physical education is soccer. In the passing drill of soccer, a common challenge for students is making passes inaccurately to the target and the lack of tools to facilitate the process of learning. When making passes, many students often fail to deliver the ball accurately to their teammates, causing the ball to go astray. The use of instructional media in the form of modification tools involves utilizing learning tools to help students better understand the material (Stefanus et al., 2022). Through this instructional method, teaching materials are presented through physical activities using modified tools, making the learning process more engaging and challenging for students. The use of tools as intermediaries is highly essential in learning to enhance basic skills, which are the learning objectives that will be achieved through repetitive practice (drill) (Suhairi et al., 2020).

The problems identified include the stages involved in performing passes, which often pose difficulties for students in mastering the basic techniques of soccer passing (Khalifa et al., 2021). The varying motor skills of students make it challenging for them to grasp the comprehensive stages of passing instruction provided by teachers, as it is not tailored to individual abilities or motion stages. Therefore, the author suggests the need for new innovations in soccer learning, especially to maximize the effectiveness of inner foot passing. By attempting to create training and learning aids that will assist athletes in improving both the technical and physical aspects of elementary school students. This

tool has the advantage of moving automatically without assistance, with a 360-degree ball rotation.

The utilization of this innovative tool in the form of a semicircular medium is expected to assist teachers in designing their teaching activities (Rello Pambudi & Widiyanto, 2019). It is known that, up to now, many teachers have been minimal in utilizing teaching aids. However, this instructional medium is designed in such a way that it is relatively easy to create and use. From the above background, various problems can be identified, including: (1) the lack of sports facilities supporting physical education activities at the elementary level, (2) the underutilization of teaching aids to make physical education more engaging for students, (3) the need for efforts to improve the quality of physical education, especially in soccer, (4) the limited availability of practical and innovative teaching media in elementary schools to provide a good learning experience in soccer games.

This research and development aim to produce a learning media for passing in soccer as part of the physical education, sports, and health subjects. This media can be utilized as a modification tool in schools. The development is expected to assist teachers in having a new source of learning and can be presented as a self-learning resource for students. The results of this research are expected to be beneficial, including (1) the back passer can be used by students for self-learning, (2) the back passer provides ease in learning passing, and (3) it motivates educators to further develop teaching tools in delivering the material.

Soccer is a part of the sports branch often taught in physical education classes at schools. In soccer learning, various factors can influence students' learning outcomes (Asrul et al., 2021). Designing learning media to make it more interesting and easier for students, and to facilitate teachers in delivering, presenting, and practicing soccer passing in the learning process is crucial. Designing effective soccer learning media significantly influences students' learning outcomes in passing soccer. The teaching method of the teacher and the availability of learning media are factors that can affect students' learning outcomes. Varied teaching methods and the availability of learning media can help stimulate students to be more actively engaged in lessons (Yurike et al., 2022).

To facilitate students in learning soccer passing, there are various ways that can be done anywhere for training outside of school, and these tools are designed to meet those needs. Based on the researcher's explanation, it is concluded that media in physical education is crucial. Recognizing the need for such learning media, the researcher

conducted a study to develop learning media that can ease students in participating in soccer lessons and facilitate teachers in presenting passing lessons. This learning media serves as a tool for practicing soccer passing. Another advantage of this tool is its ability to be disassembled, used anywhere, and easily moved. However, due to time and budget constraints, the researcher focused on passing in soccer learning in the development planning to determine whether this media can effectively implement passing in soccer education.

Regarding the statements mentioned above, sourced from research, articles, journals, publications, and needs analysis, it is evident that there is a need to develop a passing learning model in soccer. This model is intended to serve as a solution to facilitate students/athletes in soccer training. The objective of this development research is to produce a learning media for passing in soccer, which will be utilized both in teaching activities and training to ease the delivery of passing lesson materials in soccer learning and facilitate coaches in achieving the desired goals. The development research of the passing learning model, specifically using the inner part of the foot, aims to create an alternative learning media that can be applied in soccer development clubs and learning environments, particularly for beginners (ages 5-12).

## **METODE PENELITIAN**

The research and development of the soccer passing learning media using the inner part of the foot employ the Research and Development model by Walter R. Borg and Meredith D. Gall, (1983), consisting of ten steps, including: (1) Identifying potential and problems (preliminary study), (2) Conducting research and gathering information (literature review, subject observations, preparing principal issue reports), (3) Developing the initial product design (preparing teaching materials, compiling handbooks, and evaluation tools), (4) Design validation (initial evaluation), (5) Design revision (based on field test results), (6) Product trial (6-12 subjects), (7) Product revision (based on feedback and main field trial results), (8) Usage trial with 30-100 subjects, (9) Final product revision, and (10) Mass production (Reporting on the product in a journal, collaborating with a publisher for commercial distribution).

The subjects for the trial are classified into two groups: (1) Subject experts in soccer and media who play a role in determining whether this multifunctional soccer passing learning media using the inner part of the foot is suitable for content and accuracy, and media experts who handle soccer-related media. Validation is conducted using a

questionnaire on the design of soccer passing learning media using the inner part of the foot given to media experts. The research subjects are students at MI Swasta Miftahul Ulum Sungai Bemban, Punggur Kecil Village, Kubu Raya Regency, participating in soccer extracurricular activities. The subject selection technique in this development research uses purposive sampling, a sampling technique with predetermined criteria (Arikunto, 2021).

The instruments used in this development research include several data collection instruments, including questionnaires. According to Sugiyono, (2015), a questionnaire is a data collection technique by providing written questions to respondents to answer. Questionnaires can be closed or open-ended. According to (Sugiyono, 2013), questionnaires are divided into three types based on their form: (1) Multiple-choice questionnaires, (2) Checklists, and (3) Rating scales. Data collection in the development research of multifunctional soccer passing learning media using the inner part of the foot uses closed and open-ended questionnaires, with a space for suggestions on the following pages. These questionnaires are given to media experts, subject matter experts, and elementary school students at MI Swasta Miftahul Ulum who are taking PE lessons on the topic of large ball games (soccer).

## **RESULTS AND DISCUSSION**

The research was conducted through the stages of needs analysis to assess the extent of learning, particularly in the passing material using the inner part of the foot in soccer. The goal was to align with the characteristics of the formulated curriculum, to understand the importance of developing training media for inner foot passing, and to analyze solutions to the challenges encountered in the field while empowering potential that supports learning development in the field. From the needs analysis conducted, it can be concluded that the idea behind this development research is the urgent need for the development of training media for inner foot passing in soccer. This allows teachers and coaches to design learning in schools.

The results of the small group test from participants in the soccer extracurricular at MI Swasta Miftahul Ulum Sungai Bemban, Punggur Kecil Village, Kubu Raya Regency, regarding the development of a training drill model for inner foot passing in soccer, showed that the total score for appearance, content, utility, and practical economic aspects is 667 with a percentage of 83.28%. This percentage is categorized as "Good" and is suitable for further testing in the next stage.

**Table 1.** Small Group Trial Results of the Development of Inner Foot Passing Drill Training Tool in Soccer.

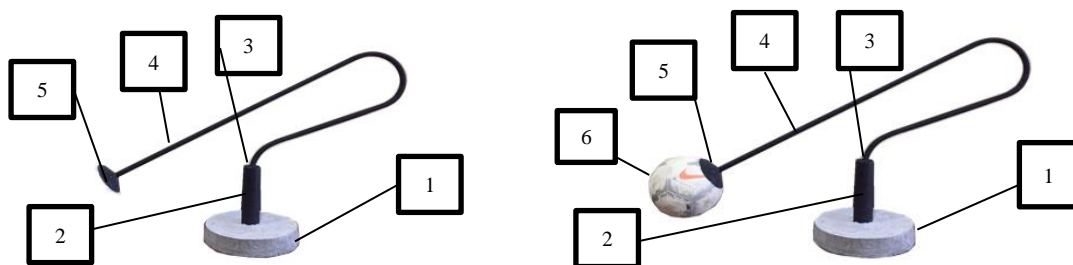
| No | Aspects                    | Score | Percent | Criteria |
|----|----------------------------|-------|---------|----------|
| 1  | Display Aspects            | 142   | 88,17   | Good     |
| 2  | Material Aspects           | 154   | 80,21   | Good     |
| 3  | Usability Aspects          | 251   | 87,15   | Good     |
| 4  | Practical Economic Aspects | 120   | 75      | Enough   |

The results of the large group trial at MI Swasta Miftahul Ulum Sungai Bemban, Punggur Kecil Village, Kubu Raya Regency, regarding the development of the inner foot passing drill training tool in soccer, showed that the total score for appearance, content, utility, and practical economic aspects is 1296 with a percentage of 80.17%. It meets the criteria for "Good" and is deemed suitable for use as a training and learning media for inner foot passing in soccer.

**Table 2.** Results of the Large Group Trial of the Development of Inner Foot Passing Drill Training Tool in Soccer.

| No | Aspects                    | Score | Percent | Criteria |
|----|----------------------------|-------|---------|----------|
| 1  | Display Aspects            | 300   | 78,17   | Good     |
| 2  | Material Aspects           | 272   | 85,12   | Good     |
| 3  | Usability Aspects          | 479   | 82,93   | Good     |
| 4  | Practical Economic Aspects | 245   | 76,35   | Enough   |

The final product produced is a training drill tool for inner foot passing in soccer with the following specifications: the tool is made of solid aluminum, sized 10 inches for the ball support, uses a 6305 2RS bearing for providing a rotating effect, and has a weight made of rubber-coated concrete for stability when the tool is used for passing. Below is Figure 1, depicting the resulting product.



**Image 1.** Final Product of the Development of Soccer Passing Drill Training Media using the Inner Part of the Foot.

### **SPECIFICATION:**

- 1. Ballast material:** The ballast material is made of concrete coated with rubber with a thickness of 6 cm, a radius of 12 cm, with a weight of 5 kg.
- 2. Pole:** made of iron with a height of 21cm. round shape with a diameter of 6cm.
- 3. Bearing/Klahar:** bearing or lahar size 6205.
- 4. Fork/Stand:** made of solid aluminum with an overall size of 160cm. the length of the upper support is 90cm, the length of the lower support is 50cm and the length of the arch is 20cm.
- 5. Bowl:** made of solid aluminum with a diameter of 12cm, shaped like a bowl.

The rapid development of science and technology (IPTEK) continues to provide advancements and innovations for academics to compete in developing sports equipment. In West Kalimantan, the development of sports equipment is still lacking, as evidenced by the lack of supportive tools during training sessions. Having adequate facilities for physical and technical training can enhance or, more precisely, assist in training by using standard equipment (Gusryanda & Suhairi, 2023). On the other hand, the progress in IPTEK is advancing over time, facilitating players in developing both their techniques and physical abilities. However, obtaining standard training aids still often involves purchasing from abroad, and they come with a considerable cost (Dwiyogo, 2008). As a result, sports equipment enthusiasts undertake these efforts solely to enhance performance and self-actualization.

Therefore, the author proposes the need for new innovations in soccer education, especially for maximizing inner foot passing effectiveness. The idea involves creating training and learning aids to help athletes improve the techniques and physical skills of elementary school students. This tool has the advantage of automatic movement without assistance, with a 360-degree ball rotation. The automatic movement that can rotate to the left and right can train passing and control using the inner part of the foot when using the product. Thus, the passing ability between the left and right foot has the same proficiency in passing and controlling the ball. Considering that soccer is a game that requires a balanced level of movement skills between the left and right foot, as the ball can come from various directions (Tarigan, 2001).

The novelty (state of the art) of this research and development can be viewed from spatial and substantive perspectives. Spatially, this research has not been conducted before within the scope of West Kalimantan Province. Substantively, the research

combines several media with product specifications, including forms of inner foot passing exercises. It is integrated with a comprehensive, systematic, procedural learning component and has undergone empirical testing, especially in the material of inner foot passing in soccer. The availability of inner foot passing learning media is intended for students and athletes in the West Kalimantan Province.

The development process follows research procedures, planning processes, production, validation stages, and trial stages. The advantages of this inner foot passing training tool greatly assist coaches and teachers, especially in training basic inner foot passing techniques independently without requiring a partner during passing practice. This drill passing training tool is designed for introducing basic techniques and is suitable for beginner athletes (Al-Asadi, 2016). It also motivates players during inner foot passing training, as they feel challenged to use the drill alternately with the inner part of the left and right foot. By consistently and systematically using the training media, one can enhance their skills in playing soccer (Indrayana & Yuliawan, 2019). Passing and control are essential skills that must be mastered in soccer to ensure that the played ball can be well-controlled as desired, making it difficult for opponents to intercept (Suganda, 2019). The advantage of using the inner foot passing drill tool is that athletes can practice using both the left and right feet with a focus on the inner part of the foot. This allows for an improvement in passing skills in a balanced manner through repetitive practice. Effective drill exercises in soccer involve training the physical components of both the left and right feet, considering that in playing soccer, attacks and defenses from opponents can come from various directions (Oppici; et al., 2018). Improved passing and control abilities will make it easier to control the tempo of the game, facilitate ball handling, and pass to teammates (Soniawan et al., 2021).

Overall, from the identification results conducted by the researcher, there are strengths and weaknesses in the inner foot passing training tool based on the product trial results. The strengths of the produced product include: (1) assisting in inner foot passing training for both left and right feet, (2) providing a training tool that allows variation for coaches or teachers in education, (3) affordable price compared to existing tools, (4) practical and easily portable, and (5) can be used as a tool for inner foot passing tests. The weaknesses of the developed inner foot passing training tool include: (1) suboptimal weight quality, and (2) the ball adhesive to the tool's frame requires maintenance if used frequently.

## CONCLUSIONS

The research has produced the development of an inner foot passing drill training tool in soccer, which has undergone small-scale and large-scale testing and has been deemed suitable for use. The research results can be concluded that the basic technique of inner foot passing can be improved by using the developed inner foot passing drill training tool. Based on the results of the research on the development of the inner foot passing drill training tool in soccer, there are several suggestions to be conveyed: (1) for coaches and teachers, the availability of the inner foot passing drill training tool in soccer will introduce variations in training, but it is recommended not to use it continuously and to be tailored specifically for beginners; (2) for players and learners, it is hoped that this tool can train inner foot passing techniques alternately using the left and right feet; (3) for researchers, this tool can serve as a basis for further development to make it more perfect.

## REFERENCES

- Al-Asadi, M. (2016). *Soccer Players Skill Development with Multimedia Aid : Future Prospects*. 6(5), 107-110. <https://doi.org/10.5923/j.edu.20160605.01>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas* (Edisi revi). Bumi Aksara.
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the Effect of Small Sided Game and Drill Training Methods on Passing Accuracy and V02Max in Football Games in High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 458-464. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1627>
- Dwiyoogo, W. D. (2008). *Aplikasi Teknologi Pembelajaran "Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga."* FIP UM.
- Gusryanda, N., & Suhairi, M. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola dengan Gaya Mengajar Cooperative Learning. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1), 39-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/spj.v12i1.31634>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Khalifa, W. Ben, Zouaoui, M., Zghibi, M., & Azaiez, F. (2021). Effects of verbal interactions between students on skill development, game performance and game involvement in soccer learning. *Sustainability (Switzerland)*, 13(1), 1-19. <https://doi.org/10.3390/su13010160>
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). The influence of a modified ball on transfer of passing skill in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 63-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.015>
- Rello Pambudi, Y., & Widiyanto, M. (2019). *Football Skills: Training Methods and Motor Educability*. 330(Iceri 2018), 322-325. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.78>
- Samsudin. (2014). *Desain Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Litera Prenada Media Group (ed.)).
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). *An Analysis of the Soccer Passing*

- Technique Skills*. 35(Icssht 2019), 20–23. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.005>
- Stefanus, E., Suhairi, M., & Lauh, W. D. A. (2022). Survei Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Jasmani Di Sma Negeri 1 Kecamatan Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau. *Journal Sport Academy*, 1(2), 10–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.16>
- Suganda, M. A. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Mikkey. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 7(1), 83–90. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development* (Alfabeta (ed.)).
- Suhairi, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Hanif, A. S., & Dlis, F. (2020). Development of SMASH skills training model on volleyball based on interactive multimedia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(6), 53–66. <https://doi.org/10.3991/IJIM.V14I06.13405>
- Suhairi, M., Effendi, A. R., & Rajidin. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Multimedia. *Penjaskesrek*, 8(2), 25–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1912>
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar dan Koordinasi Gerak Bolavoli di Sekolah Dasar. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>
- Tarigan, B. (2001). *Pendekatan Keterampilan Praktis dalam Pembelajaran Sepak Bola : konsep dan metode*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Walter R. Borg and Meredith D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction* (L. Inc (ed.); 4th Editio).
- Yurike, P., Suhairi, M., & Roni, A. (2022). Survei Penerapan Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA se-Kecamatan Tayan Hulu Kabupaten Sanggau. *JSA: Journal Sport Academy*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.17>