

Jurnal

PENJASKESREK

Volume 11, Nomor 1, April 2024



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



Jurnal

PENJASKESREK

JURNAL PENJASKESREK

Volume 11, Nomor 1, April 2024

Penanggung Jawab

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
Lili Kasmini

Penasehat

Ketua LPPM Universitas Bina Bangsa Getsempena
Helminsyah

Ketua Penyunting

Helminsyah

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 Aceh Laman:

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

Surel: 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

Helminsyah (Sinta ID: 6001570), Universitas 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

Achyar Munandar, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Ferdi Riansyah, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Fitra Rahmadani, Universitas Bina Bangsa Getsempena

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 11 Nomor 1, April 2024 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menyajikan 5 tulisan yaitu:

1. Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Petanque Sumatera Utara, merupakan hasil penelitian Eka Abdurrahman, Nasuka, Sulaiman dan Hermawan Pamot Raharjo (Universitas Negeri Semarang).
2. Pengaruh Media Latihan (*Barrier Hop Dan Box Jump*) Dan Tingkat Percaya Diri Terhadap Keterampilan *Jump Service* Bola Voli, merupakan hasil penelitian Muhammad Syaleh, Dicky Hendrawan, Firda Olivia BR Meliala (Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna) dan Irwandi (Universitas Bina Bangsa Getsempena).
3. Pembelajaran Media Audio Visual Dalam Penjas Systematic Literatur Review, merupakan hasil penelitian dari Muhammad Ghani Fauzan, Alit Rahmat, Carsiwan (Universitas Pendidikan Indonesia).
4. Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah Sekolah Dasar, merupakan hasil penelitian Amiruddin, Adelia Mauliza Sabilla (Universitas Syiah Kuala) dan Ambia Nurdin (Universitas Abulyatama Aceh).
5. Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa SMP 18 Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Munzir, Zulheri Is (Universitas Bina Bangsa Getsempena), Abdul Malik (SMP Negeri 18 Banda Aceh).

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

Banda Aceh, April 2024

Penyunting

DAFTAR ISI

	Hlm.
Susunan Pengurus	i
Editorial Team	ii
Pengantar Penunting	iii
Daftar Isi	iv
Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Petanque Sumatera Utara	1
Pengaruh Media Latihan (<i>Barrier Hop Dan Box Jump</i>) Dan Tingkat Percaya Diri Terhadap Keterampilan <i>Jump Service</i> Bola Voli	14
Pembelajaran Media Audio Visual Dalam Penjas Systematic Literatur Review	30
Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah Sekolah Dasar	44
Pengaruh Latihan Drill Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Siswa SMP 18 Banda Aceh	55

EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA PETANQUE SUMATERA UTARA

Eka Abdurrahman¹, Nasuka², Sulaiman³, dan Hermawan Pamot Raharjo⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Semarang, Indonesia

* Corresponding Author: ekaabdurrahman4@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Jan 13, 2024

Revised : Mar 17, 2024

Accepted : Apr 20, 2024

Available online : Apr 30, 2024

Kata Kunci:

Evaluasi, Pembinaan Prestasi,
Petanque

Keywords:

Evaluation, Achievement
Development, Petanque

ABSTRAK

Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara beberapa tahun terakhir dalam ajang nasional tidak mencapai prestasi maksimal. Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi *Antecedent* (latar belakang dan perencanaan program pembinaan), *Transaction* (perekrutan pelatih, perekrutan atlet, program latihan, sarana dan prasarana, pendanaan, koordinasi, dan kesejahteraan), *Outcomes* (keberhasilan/ prestasi) di olahraga petanque Sumatera Utara. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan model evaluasi *Countenance* dari Robert E. Stake. Subyek dalam penelitian ini adalah pengurus, pelatih dan atlet di olahraga petanque Sumatera Utara, Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, digunakan tiga macam teknik pengumpul data yaitu: 1) Observasi, 2) wawancara, dan 3) Dokumentasi. Hasil : 1) *Antecedent* yaitu latar belakang dan perencanaan program pembinaan terstruktur oleh pihak pengurus 2) *Transaction* yaitu perekrutan pelatih/atlet memenuhi semua kriteria, program latihan disusun oleh pelatih dan pengurus, namun atlet belum mampu melaksanakan program latihan, Sarana dan prasarana terkendala dengan kerikil yang ada di lapangan mulai habis, pendanaan sangat baik untuk menunjang kebutuhan atlet dan pelatih, Koordinasi sangat baik antara pengurus dengan pemerintah, pelatih dan atletnya dan Kesejahteraan pelatih dan atlet sangat baik karena mendapat gaji setiap bulannya, dan 3) *Outcome* yaitu keberhasilan atlet belum mencapai target secara maksimal. Kesimpulan : 1) *Antecedent* meliputi: latar belakang dan perencanaan program pembinaan yang sangat baik, 2) *Transaction* meliputi rekrutmen pelatih dan perekrutan atlet yang sangat baik, program latihan belum berjalan dengan baik, sarana dan prasarana kurang baik, pendanaan sangat baik, koordinasi sangat baik, dan kesejahteraan sangat baik, 3) *Outcome* meliputi keberhasilan kurang baik. Saran dalam penelitian ini yaitu : Pengurus dan pelatih Olahraga Petanque Sumatera Utara harus lebih maksimal dalam melakukan perbaikan khususnya pada aspek pelaksanaan perekrutan atlet dan prasarana di sektor lapangan untuk pelatih dan atlet dalam menjalankan program-program latihan.

ABSTRACT

The Petanque sport branch of North Sumatra in recent years in national events has not achieved maximum performance. The aim of this research is to evaluate *Antecedents* (background and planning of coaching programs), *Transactions* (recruitment of coaches, recruitment of athletes, training programs, facilities and infrastructure, funding, coordination and welfare), *Outcomes* (success/achievement) in the petanque sport of North Sumatra. The research method uses a

qualitative approach with the Countence evaluation model from Robert E. Stake. The subjects in this research were administrators, coaches and athletes in the petanque sport of North Sumatra. To obtain data in this research, three types of data collection techniques were used, namely: 1) Observation, 2) interviews, and 3) Documentation. Results: 1) Antecedent, namely the background and planning of a structured coaching program by the management. 2) Transaction, namely the recruitment of coaches/athletes that meet all the criteria, the training program is prepared by the coaches and administrators, but the athletes have not been able to carry out the training program. Facilities and infrastructure are hampered by gravel. those in the field are starting to run out, funding is very good to support the needs of athletes and coaches, very good coordination between administrators and the government, coaches and athletes and the welfare of coaches and athletes is very good because they get salaries every month, and 3) Outcome, namely the success of athletes has not yet reached target to the maximum. Conclusion: 1) Antecedent includes: very good background and planning for the coaching program, 2) Transaction includes very good recruitment of coaches and athlete recruitment, the training program is not running well, facilities and infrastructure are not good, funding is very good, coordination is very good , and very good welfare, 3) Outcomes include less good success. The suggestions in this research are: North Sumatra Petanque Sports administrators and coaches must be more optimal in making improvements, especially in aspects of implementing athlete recruitment and infrastructure in the field sector for coaches and athletes in carrying out training programs.

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

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Evaluasi merupakan kegiatan mengumpulkan informasi tentang bagaimana sesuatu bekerja, dalam setiap program yang berjalan perlu dilakukan evaluasi karena evaluasi sifatnya untuk mengetahui kesalahan atau kekurangan, dan setelahnya sebagai bahan acuan untuk memperbaiki kekurangan dan kesalahan tersebut menjadi lebih baik lagi kedepannya (Juliana, 2020) . Pengambilan keputusan terhadap objek penilaian dilakukan dengan menggunakan temuan evaluasi sebagai penelitian, yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengkaji, dan menyediakan data yang relevan beserta indikator evaluasi pada setiap permasalahan evaluasi (Wirawan et al., 2017) . Proses evaluasi perlu dilaksanakan secara menyeluruh agar hasilnya dapat berfungsi sebagai landasan untuk menilai kualitas suatu program, evaluasi digunakan secara komprehensif untuk menilai berbagai komponen program, oleh karena itu program mempunyai potensi untuk dijalankan dalam jangka waktu yang cukup lama dan pelaksanaan program selalu terjadi dalam sebuah organisasi yang artinya harus melibatkan sekelompok orang. (Iqbal R et al., 2016).

Pembinaan dan pengembangan dalam olahraga perlu di perhatikan karena dalam rangka memperoleh prestasi.“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secarasistematis untuk mencapai tujuan

keolahragaan” (Dennis Ariadinata S et al., 2020). Diperlukan gagasan menyeluruh yang mengikuti pola pembinaan berjenjang untuk menjelaskan pencapaian kinerja puncak. Dalam hal ini, pola pembangunan olahraga nasional yang mengacu pada struktur piramida digunakan untuk mencapai puncak prestasi olahraga nasional (Randes Rahdian Aziz et al., 2014). Prestasi olahraga berikut ini termasuk dalam Bab I, Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 yang mengatur tentang Sistem Keolahragaan Nasional: “membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”. Pembinaan Olahraga Sukses adalah pembinaan yang dilakukan dengan tujuan untuk memenangkan suatu kompetisi. Dalam konteks khusus ini, dapat diartikan sebagai mendorong divisi-divisi olahraga yang fokus pada keikutsertaan dalam pertandingan, kompetisi, dan event mulai dari level terendah hingga level tertinggi secara internasional. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai ikhtiar mengembangkan kemampuan dan potensi atlet guna mengangkat harkat dan martabat negara. dilaksanakan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kapasitas, dan kapasitas untuk sukses (Prasetyo et al., 2018) . Dan untuk mencapai prestasi optimal atlet, juga diperlukan faktor-faktor sebagai berikut: 1) bakat; 2) gaya latihan dan gerak; 3) derajat perkembangan prestasi dan sifat-sifat yang menunjang gerak, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, ketangkasan, dan keterampilan; dan 4) kebajikan manusia (Farizal Imansyah & Akbar Tanjung, 2020).

Meski tergolong kegiatan baru di Indonesia, petanque merupakan olahraga yang sudah mendunia. Negara-negara yang secara konsisten dan sukses mengembangkan petanque adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Perancis, negara penemu olahraga ini (Wijaya et al., 2021). Organisasi induk petanque di Indonesia didirikan pada tahun 2011 dan disebut Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Petanque masuk dalam kategori olahraga fokus di SEA Games, sama seperti olahraga lainnya, dan ada persyaratannya. Walaupun dimainkan di rumput, pasir, atau permukaan tanah lainnya, permainan ini sering dimainkan di tanah atau pasir. Olahraga Petanque merupakan olahraga yang mudah dan dapat dimainkan di segala usia, *tactically Petanque is simple game* (Tenang et al., 2015). Petanque merupakan olahraga yang mudah dilakukan karena Anda tidak perlu melakukan gerakan yang berat dan menguras energi dalam aktivitas ini (Herman Vic & Engler Lainer et al., 2011). Menurut temuan penelitian (Ricard M. et al., 2014) petanque lebih aman dimainkan oleh anak kecil dan bahkan lansia karena cenderung menyebabkan cedera yang relatif minimal.

Tempat pembinaan olahraga yang ada dikalangan masyarakat harus dilakukan melalui pembinaan oleh klub olahraga, sekolah olahraga, maupun persatuan- peratuan olahraga prestasi (Andriani, 2019). Dalam mendirikan klub-klub olahraga perlu terus diadakan untuk mengasah potensi lokal, hingga melanjutkan pembinaan klub yang sudah berjalan (Assalam D., Sulaiman, Taufiq Hidayah, 2015). Tidak semua klub mempunyai komponen yang memadai seperti sarana dan prasarana sendiri, manajemen yang masih seadanya minimnya pengelolaan dana dalam pembinaan prestasi (Prima Ghozali, 2016: 3). Prestasi olahraga petanque Sumatera Utara beberapa tahun terakhir dalam ajang Petanque nasional Sumatera Utara tidak mencapai prestasi maksimal. Hal ini terlihat dari catatan prestasinya. Tim Petanque Sumatera Utara menjadikan kegagalan di PON XIX/2016 Bandung dan dicoretnya cabang olahraga Petanque di PON XX/2020 Papua untuk bisa dimanfaatkan dalam pencarian bibit-bibit atlet, karena tim Petanque Sumatera Utara di PON XXI/2024 di Aceh-Sumut akan memgang penuh tanggung jawab sebagai tuan rumah. Dalam pencapaian prestasi yang lebih optimal dalam pembinaan pemain, diperlukannya komponen- komponen yang mendukung dalam proses mendukung pembinaan atlet yaitu diantaranya : pelatih yang profesional, sarana dan prasarana yang memadai, sistem dan metode yang tepat, pengurus organisasi (klub) yang profesional dibidangnya, dan lingkungan yang mendukung (Ardhika Falaahudin, Sugiyanto, 2016: 14).

Menurut (Fadel Afdhalla Nasution, 2015: 44) pembinaan olahraga bertujuan untuk mewujudkan olahraga yang menunjang dan membina seorang atlet atau tim secara terstruktur, progresif, dan tahan lama melalui kejuaraan atau kompetisi untuk mencapai keberhasilan dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Perkembangan atlet bergantung pada beberapa aspek yang kesemuanya memerlukan pertimbangan yang matang: (1) tingkat kebugaran jasmani yang diperlukan dalam setiap kegiatan; (2) keterampilan dan taktik; (3) permasalahan lingkungan hidup secara umum; dan (4) peluang. (Asmuddinnn et al., 2023) mengatakan tidak tergantung pada Pembinaan Olahraga untuk melakukan semua itu. (Rosbin Pakaya, 2017: 141).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dapat diuraikan rumusan masalah yang melatar belakangi peneliti untuk mengadakan penelitian dengan menggunakan model penelitian Countenance Evaluation Model Stake, model ini dapat memperoleh informasi yang akurat yang menyangkut berbagai aspek program pembinaan (Abdurrahman et al., 2020). Model penelitian ini dikembangkan oleh Robert E. Stake tahun 1977, dalam jurnalnya yang berjudul "Perspective of Curriculum Evaluation" ada tiga tahap dalam

melakukan penelitian program yaitu: 1) antecedent/ keadaan sebelum (latar belakang, perencanaan program pembinaan), 2) transaction/ proses (perekrutan pelatih, perekrutan atlet, program latihan, sarana dan prasarana, pendanaan, koordinasi, kesejahteraan), 3) outcomes/ hasil (prestasi atlet) (Stake, 1977: 19). Penelitian ini diharapkan akan dapat menemukan fakta keseluruhan tentang pembinaan prestasi Petanque di Sumatera Utara untuk kemudian dijadikan pedoman ataupun bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan serta kebijakan kedepan dalam pembinaan atlet yang lebih baik. Pembinaan prestasi olahraga Petanque di Sumatera Utara merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa komponen. Komponen dalam pembinaan prestasi saling berkaitan dan saling mempengaruhi antara pengurus, pelatih dan Atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan model Robert. E. Stake (Abdurrahman et al., 2020). dimana dalam model ini meliputi tiga tahapan yaitu keadaan sebelum kegiatan berlangsung (*antecedent*), Kegiatan terjadi (*transaction*), dan hasil yang diperoleh (*outcomes*) untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di Petanque Sumatera Utara sebagai usaha dalam pembinaan prestasi. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengumpul data yaitu: observasi, wawancara dan dokumentasi yang melibatkan tiga responden yaitu 1) pengurus, 2) pelatih, 3) atlet Petanque Sumatera Utara.

Tabel 1. Pengumpulan Data Penelitian Pembinaan Prestasi Petanque Sumatera Utara

No	Komponen	Aspek Yang Diungkap	Teknik			Sumber Data
			Pengumpulan Data			
			O	W	D	
1	<i>Antecedent</i>	- Latar belakang	√	√	√	Pengurus, Pelatih dan Atlet
		- Perencanaan progrsm pembinaan	√	√	√	
		- Perekrutan pelatih	-	√	√	Pengurus, Pelatih dan Atlet
		- Prekrutan atlet	-	√	√	
2	<i>Transaction</i>	- Program latihan	√	√	√	Pengurus, Pelatih dan Atlet
		- Sarana dan prasrana	√	√	√	
		- Pendanaan	√	√	√	
		- Kesejahteraan	√	√	√	
3	<i>Outcomes</i>	- Hasil	-	√	√	Pengurus, Pelatih dan Atlet

Kemudian konvensi penilaian menggunakan tiga tahapan, yaitu baik (B), sedang (S), dan kurang (K) pada penelitian di olahrag petanque Sumatera Utara.

Tabel 2. Kriteria Standarisasi Penarikan Kesimpulan

Evaluasi	No	Variabel/Aspek Yang Diungkap	Kriteria	Indikator
<i>Antecedent</i>	1.	Latar Belakang	Baik (B)	Memiliki Visi Misi dan Organisasi yang jelas
			Sedang (S)	Memiliki Visi Misi tetapi Organisasi tidak jelas
			Kurang (K)	Tidak memiliki Visi Misi dan Organisasi tidak jelas
	2.	Program Pembinaan	Baik (B)	Memiliki rencana strategis dan tepat sasaran
			Sedang (S)	Memiliki rencana strategis tetapi tidak tepat sasaran
			Kurang (K)	Tidak Memiliki rencana strategis dan tidak tepat sasaran
<i>Transaction</i>	1.	Perekrutan Pelatih	Baik (B)	Memiliki sertifikat, Memiliki pengalaman/kompeten, dan terseleksi
			Sedang (S)	Memiliki sertifikat, Memiliki pengalaman/berkompeten tetapi tidak terseleksi
			Kurang (K)	Tidak Memiliki sertifikat, Tidak memiliki pengalaman/berkompeten dan tidak terseleksi
	2.	Perekrutan Atlet	Baik (B)	Memiliki keahlian, memiliki pengalaman dan kekuatan fisik
			Sedang (S)	Memiliki pengalaman dan kekuatan fisik
			Kurang (K)	Memiliki kekuatan fisik
	3.	Program Latihan	Baik (B)	Memiliki program latihan, Rencana Strategis, Berpedoman pada program latihan
			Sedang (S)	Memiliki program latihan dan tidak terstruktur
			Kurang (K)	Tidak memiliki program latihan
4.	Sarana Prasarana	Baik (B)	Memenuhi standart, terawat dan lengkap. (bola besi, bola kayu, meteran, <i>circle</i> dan lapangan)	
		Sedang (S)	Memenuhi standart, terawat, dan tidak lengkap. (bola besi, bola kayu, meteran, <i>circle</i> dan lapangan)	
		Kurang (K)	Tidak memenuhi standart, tidak terawat, dan tidak lengkap. (bola besi, bola kayu, meteran, <i>circle</i> dan lapangan)	
		Baik (B)	Adanya dana program pembinaan, adanya honor pelatih, adanya dana pembinaan atlet	
		Sedang (S)	Tidak ada dana program pembinaan, adanya honor pelatih, adanya dana pembinaan atlet	
		Kurang (K)	Tidak ada dana program pembinaan, tidak ada honor pelatih, tidak ada dana pembinaan atlet	
			Baik (B)	Terjalin koordinasi dan komunikasi yang baik antara pemerintah, pengurus, pelatih, atlet.
			Sedang (S)	Terjalin koordinasi dan komunikasi yang

Evalusi	No	Variabel/Aspek Yang Diungkap	Kriteria	Indikator
	6.	Koordinasi	Kurang (K)	baik, tetapi belum lancar antara pemerintah pengurus, pelatih, atlet. Tidak terjalin koordinasi dan komunikasi yang baik sehingga tidak berjalan dengan lancar antara pemerintah, pengurus, pelatih, atlet.
			Baik (B)	Membayar tepat waktu setiap bulan dan diberikan bonus
	7.	Kesejahteraan	Sedang (S)	Tetap dibayar akan tetapi adanya keterbatasan dana
			Kurang (K)	Tidak dibayar dan tidak ada bonus
			Baik (B)	Memiliki prestasi, mempertahankan prestasi dan sering mengikuti kompetisi
	<i>Outcomes</i>	1.	Keberhasilan/ Prestasi	Sedang (S)
			Kurang (K)	Tidak memiliki prestasi dan tidak sering mengikuti kompetisi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengacu pada temuan penelitian yang telah dilakukan pada olahraga Petanque Sumatera Utara. Hasil penelitian terhadap aspek-aspek dalam tahapan evaluasi *antecedent* (masukan), *transaction* (proses) dan *outcomes* (hasil) pada pelaksanaan pembinaan prestasi di Petanque Sumatera Utara.

Tabel 3. Hasil Evaluasi *Antecedent*

Tahapan Evaluasi	Aspek Yang Diungkapkan	Keterangan
<i>Antecedent</i>	1. Latar Belakang	Petanque Sumatera Utara memiliki latar belakang (visi dan misi) dalam pelaksanaan pembinaan prestasi yang jelas dan sudah baik.
	2. Tujuan Pembinaan	Tujuan program pembinaan di Petanque Sumatera Utara sudah jelas disusun oleh struktur kepengurusan yang berwenang di Petanque Sumatera Utara.
	3. Program Pembinaan	Program pembinaan di Petanque Sumatera Utara sudah tersusun dengan baik sesuai dengan apa yang pelatih susun dan disepakati oleh pihak pengurus Petanque Sumatera Utara.
	4. Kelengkapan Perangkat	Kelengkapan perangkat di Petanque Sumatera Utara seperti Surat Keputusan, struktur organisasi, program kerja dan Administrasi keuangan sudah dimiliki, terarah, dan terlaksana dengan baik.

Keberhasilan dalam pencapaian sebuah prestasi dalam bidang olahraga tidak terlepas dari program pembinaan yang baik. Program pembinaan yang baik itu adalah dalam pelaksanaannya dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkesinambungan (Rumini, 2015: 23). Untuk mengetahui terlaksana dengan baik maka, perlu dilakukan sebuah evaluasi. Dengan melakukan evaluasi pengurus, pelatih dan atlet dapat mempertahankan serta memperbaiki program pembinaan yang telah dilakukan untuk pencapaian prestasi yang maksimal (Assalam D., Sulaiman, Taufiq Hidayah, 2015). Dengan melihat event atau kejuaraan yang telah disiapkan pemerintah yang ada disetiap tahunnya memudahkan pengurus Olahraga Petanque Sumatera Utara terutama pelatih dan atlet untuk mempersiapkan, meningkatkan, dan mengembangkan kemampuan dalam persiapan event-event di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Pengurus Olahraga Petanque Sumatera Utara pun akan mudah dalam melakukan program-program untuk melihat keberhasilan pelatih dan atlet. Melalui proses pemantauan pada setiap event pertandingan sehingga akan terjaring bibit atlet terbaik yang siap bertanding, Tanpa bibit atlet yang berkualitas maka akan sulit mendapatkan prestasi yang optimal (Zhannisa & Sugiyanto, 2015).

Tabel 4. Hasil Evaluasi *Transaction*

Tahapan Evaluasi	Aspek Yang Diungkapkan	Keterangan
<i>Transaction</i>	1. Perekrutan Pelatih	Perekrutan pelatih di Petanque Sumatera Utara sudah memenuhi syarat dan ketentuan yang dilakukan oleh pengurus Petanque Sumatera Utara.
	2. Perekrutan Atlet	Perekrutan atlet di Petanque Sumatera Utara diseleksi berdasarkan bakat dibidang petanque, keahlian dasar, <i>skill</i> , kesehatan yang baik dan fisiknya, serta perekrutan dilakukan oleh pengurus dan pelatih
	3. Pelaksanaan Program Latihan	Pelaksanaan program latihan Petanque Sumatera Utara yang diberikan kepada atlet sudah terprogram dan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, tetapi atlet belum maksimal dalam melaksanakannya.
	4. Sarana dan Prasarana	Sarana dan prasarana di Petanque Sumatera Utara sudah menunjang dan layak pakai untuk melakukan program latihan seperti lapangan, bosi (bola besi), boka (bola kayu), Circle Petanque, meteran,

Tahapan Evaluasi	Aspek Yang Diungkapkan	Keterangan
		table skor dan untuk prasarana seperti lapangan masih terkendal dengan krikil yang sudah mulai hilang dan menipis.
	5. Pendanaan	Pendanaan di Petanque Sumatera Utara berasal dari KONI Sumatera Utara. Dana tersebut sudah dapat memenuhi pelaksanaan pembinaan atlet dan mencukupi untuk keperluan dalam pelaksanaan program pembinaan prestasi.
	6. Koordinasi	Koordinasi di Petanque Sumatera Utara antara pemerintah dengan pengurus sudah sangat baik, dengan terus dibangun komunikasi yang baik untuk menjalankan sebuah komitmen dalam mendirikan di Petanque Sumatera Utara. Untuk koordinasi pengurus dengan pelatih dan atlet juga sudah sangat baik, dengan koordinasi yang baik akan berpengaruh terhadap pelaksanaan pembinaan olahraga dalam mencapai sebuah tujuan.
	7. Kesejahteraan	Kesejahteraan di Petanque Sumatera Utara dalam pembinaan prestasi dikatakan sangat baik, karena dari gaji/honor yang didapat oleh pelatih sudah tercukupi, begitu juga dengan atletnya sudah mendapatkan uang pembinaan.

Seorang pelatih adalah salah satu sosok yang paling berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya dalam peningkatan prestasi atlet atau tim, Karena betapa pentingnya tugas pelatih, kegagalan atlet atau tim di bawah bimbingannya sebagian besar disebabkan oleh pihak pelatih, dan dalam situasi ini, bukan hal yang aneh jika pelatih diminta berhenti (Fataha, 2018: 38). Atlet adalah pelaku utama dalam proses keberhasilan prestasi, Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet yaitu faktor internal dan eksternal atlet, kesehatan fisik dan mental yang baik dalam diri atlet itu sendiri merupakan salah satu variabel internal. Kesehatan jasmani meliputi tiga hal: (1) bentuk tubuh; (2) kondisi fisik; dan (3) penguasaan teknis. Sedangkan aspek psikologis, motivasi dan keinginan, serta semangat kerja yang tinggi merupakan contoh keadaan mental. Sedangkan variabel luar terdiri atas: (1) Pelatih; (2) Pendirian; (3) Prasarana dan Sarana; (4) Pengembangan Prestasi; (5) Pengaturan; dan (6) Rivalitas.

(Fitria et al., 2023). Untuk menemukan atlet yang nantinya akan mendapatkan pelatihan agar dapat tampil sukses, sejumlah pemangku kepentingan harus berkolaborasi selama proses perekrutan atlet dan berkualitas juga memengaruhi keberhasilan dalam sebuah pembinaan. Keterampilan dan kemampuan pelatih dalam mengaplikasikan semua materi atau bentuk latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis merupakan kunci dari keberhasilan seorang pelatih. Penyelenggaraan program pelatihan yang dipimpin oleh penerapan prinsip-prinsip pelatihan merupakan hal paling krusial yang perlu menjadi fokus pelatih (Aprilia, 2018). Rencana program pelatihan yang terstruktur berfungsi sebagai peta jalan arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Atlet perlu mengerahkan upaya dan tenaga latihan agar bisa tampil maksimal (M.S. Lufisanto, 2014: 53).

Prasarana dan sarana mempunyai peranan yang menunjang dalam pengembangan prestasi olahraga. Prasarana dan Sarana Olah Raga adalah : Prasarana yang cukup luas dan bermutu diperlukan untuk menunjang kegiatan olahraga guna mencapai prestasi puncak. Untuk mendapatkan kinerja yang optimal, peralatan harus digunakan seefisien mungkin dan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Yeni Marlina dan Tandiyo Rahayu, 2017: 87). Sarana dan prasarana pendukung program pembinaan prestasi yang ada di Olahraga Petanque Sumatera Utara masih dikatakan baik, akan tetapi kendala terjadi pada kerikil yang berada di lapangan sudah mulai menipis atau habis yang sedikit menghambat untuk latihan. Anggaran juga merupakan salah satu unsur terpenting dalam pembinaan. Merancang suatu program pembinaan olahraga memerlukan dana yang tidak sedikit, ini merupakan syarat mutlak yang harus dipenuhi, tanpa dana program pembinaan olahraga tidak akan dapat berjalan dengan baik (E. Yunida, Sugiharto & T.Soenyoto (2017: 126).

Dalam suatu program pembinaan perlu adanya koordinasi antar pihak-pihak terkait. Koordinasi adalah suatu sistem informasi intern yang menjadi suatu keharusan dalam berjalannya sebuah organisasi yang bertujuan untuk menjamin suatu ketersediannya informasi yang jelas dan efektif serta guna menjamin kelancaran suatu program agar dapat terhindar dari masalah miskomunikasi (Harsono, 2019: 112). Kesejahteraan juga merupakan aspek yang tidak bias dilupakan dalam suatu proses pembinaan prestasi, karena kesejahteraan sangat dibutuhkan oleh individu untuk menjaga serta membina stabilitas sosial dan ekonomi. Keadaan tersebut dibutuhkan untuk meminimalisir terjadinya kecemburuan sosial dalam suatu organisasi (Panuwun Joko Nurcahyo, 2014: 56).

Tabel 5. Hasil Evaluasi *Outcomes*.

Tahapan Evaluasi	Aspek Yang Diungkapkan	Keterangan
<i>Outcomes</i>	Keberhasilan	Prestasi Petanque Sumatera Utara sudah cukup baik, tetapi belum mencapai target yang diinginkan disetiap tahunnya. Hal ini yang harus diperhatikan kembali oleh pengurus, pelatih, dan atlet agar dapat meraih prestasi disetiap tahunnya.

Keberhasilan atau prestasi pada pembinaan atlet di Olahraga Petanque Sumatera Utara sudah baik, tetapi dalam belum mencapai target yang diinginkan disetiap tahunnya. Hal ini yang harus diperhatikan kembali oleh pengurus, pelatih, dan atlet agar dapat meraih prestasi disetiap tahunnya. Prestasi merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Erman, 2017:219).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil secara keseluruhan data yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini yaitu 1) *Antecedent* meliputi: latar belakang dan perencanaan program pembinaan yang sangat baik, 2) *Transaction* meliputi rekrutmen pelatih dan perekrutan atlet yang sangat baik, program latihan belum berjalan dengan baik, sarana dan prasarana kurang baik, pendanaan sangat baik, koordinasi sangat baik, dan kesejahteraan sangat baik, 3) *Outcome* meliputi keberhasilan kurang baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian evaluasi pembinaan prestasi olahraga petanque Sumatera Utara dan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merekomendasikan untuk Pengurus dan pelatih Olahraga Petanque Sumatera Utara harus lebih maksimal dalam melakukan perbaikan khususnya pada aspek pelaksanaan perekrutan atlet dan prasarana di sektor lapangan untuk pelatih dan atlet dalam menjalankan program-program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, E., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2020). Coaching of futsal sports achievements in clubs ikatan sarjana olahraga indonesia (ISORI) medan , north sumatera. *Journal of Physical Education and Sport*, 9(3), 201-206.

- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/41354>
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/41354/17108>
- Andriani, A. Nasuka. Irawan, F, A. (2019). Coaching Evaluation for Women's Volleyball Sports Year 2018 Semarang City. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol 8 (1) (2019): 11-18. p-ISSN 2252-648X. e-ISSN 2502-4477.
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018 [Analysis of the application of training principles to improving the physical condition of PPLOP Jawa Tengah badminton athle. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55.
- Ardhika Falaahudin. Sugiyanto, F. (2013). Evaluasi Program Pembinaan Renang Di Klub Tirta Serayu, TCS, Bumi Pala, Dezender, Spectrum di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Keolahragaan* ,13-25.
- Asmuddinnn, Asshagab, M., Sariul, S., & Salwiah, S. (2023). Korelasi Antara Power Otot Lengan Dengan Efektivitas Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Atlet Renang Kota Baubau. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 31-37. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2144>Aziz,
- Assalam. D., Sulaiman., Hidayat. T. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*. <Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jere>, 4(1), 87-92.
- Dennis Ariadinata S, Firmansyah Dlis, & Johansyah Lubis. (2020). Model Latihan Menyerang Berbasis Media Pada Olahraga Beladiri Anggar. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1003>
- Erman. Razali. Jafar, M. (2017). Evaluasi Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Subulussalam Muda Dalam Menghadapi Turnamen Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Volume3, Nomor 3 : 218-224.
- Fadel A. Nasution. (2015). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Petanque Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Tesis. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Farizal Imansyah, & Akbar Tanjung. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (Sons). *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 188-203. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1017>
- Fataha. I., Rahayu. T., Soegiyanto KS. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persigo Di Provinsi Gorontalo. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 3(2), 36-40. ISSN 2252 - 6420.
- Fitria, Syahputra, E., & Syahputra, M. (2023). Peran Kecerdasan Emosional Dan Hasil Capaian Prestasi Olahraga Atlet Muaythai Binaan Pelatda Pon Aceh Tahun 2021. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 18-30.
- Ghozali, P. Sulaiman. & Pramono, H. (2017) Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sport*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17326>. 6(1) (2017). P-ISSN 2252-648X. e-ISSN 2502-4477.
- Harsono. 2019. *Coaching And Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta:
- Herman Vic and Engler Lainer. 2011. *Petanque : Technique, Tactics and Training*. mUnited Kingdom : Meyer And Meyer Sport.
- Iqbal, R. (2016). Evaluasi Manajemen Pelatda Bolabasket DKI Jakarta Menuju PON Riau 2012. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol.3 No 2*, (p) 2461-3961.

- Juliana. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Klub Bola Voli Di Dki Jakarta Tahun 2017. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 60-73. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1009>
- Lufisanto, M. S. (2014). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 03 Nomor01 Tahun 2015, 50-56. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11163>
- Marlina, Y. Rahayu, T. (2017). Evaluation of The Physical Fitness Among The Students of SMP Negeri Unggul in The District of aceh Besar. *The Journal of Educational Development*. 5 (1) (2017) 85-95. P-ISSN 2085-4943. E-ISSN.2502-4469. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jed/article/view/13000>.
- Maskum, A. (2007). *Sport Development Index, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta: PT Indeks.
- Nurchahyo, Panuwun Joko. Soegiyanto KS. Rahayu, S. (2014). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Taekwondo Pada Klub Satria Taekwondo Academy Di Kabupaten Banyumas. *Journal Of Physical Education And Sports*.
- Pakaya, R., Rahayu, T., Soegiyanto Ks. (2017). Evaluasi Program Pada Klub Bola Voli Kijang di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*. JPES 1 (2) (2012). ISSN 2252-6412.
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32-41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>
- Randes Rahdian Aziz. (2014). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pada Klub Bola Basket Putra Di STKIP Dharma Wacana Metro. *Journal Of Educational Research And Evaluation*, 3(2), 2-6.
- Ricard Moore. (2014). Jurnal: A Systematic Review Of Petanque Literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2014, Vol. 2, No. 3, 108-116.
- Robert E. Stake.2004. *Standars-Based & Responsive Evaluation*. California: SagePublication, Inc..
- Rumini.(2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Healt and Sport*. [https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3938.2\(1\).\(2015\).IS](https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3938.2(1).(2015).IS) SN: 2354-8231.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. ISBN 979-8433-71-8. CV ALFABETA. Bandung . <http://opac.depok.go.id:8123/inlislite3/opac/detail-opac?id=15711>
- Tenang. 2015. *Mahir Bermain Petanque*. Bandung: DAR Mizan
- Wijaya, A., Rozak, A., Gunawan, M., Basri, H., & Chaniago, H. (2021). Webinar pengenalan olahraga petanque bagi guru PJOK Sekolah Dasar Se-Kecamatan Cibitung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 37-42. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>
- Wirawan. (2017). *Evaluasi: Teori, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Yunida, E., & Soegiyanto, KS., Soenyoto. T. (2017). Manajemen Pembinaan Merdeka Basketball Club (MBBC) Pontianak Kalimantan Barat Tahun 2016Abstrak, 6(2), 125-132.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117-126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>

PENGARUH MEDIA LATIHAN (BARRIER HOP DAN BOX JUMP) DAN TINGKAT PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN JUMP SERVICE BOLA VOLI

Muhammad Syaleh*¹, Dicky Hendrawan², Irwandi³, Firda Olivia BR Meliala

^{1,2,4,5}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

* Corresponding Author: msyaleh3@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Nov 23, 2023

Revised : Feb 15, 2024

Accepted : Apr 24, 2024

Available online : Apr 30, 2024

Kata Kunci:

Media latihan, barrier hop, box jump, tingkat percaya diri, bola voli, jumpe service

Keywords:

Training media, barrier hop, box jump, confidence level, volleyball, jump service

ABSTRAK

Arah dan tujuan penelitian adalah mencari pengaruh media latihan (barrier hop dan box jump), tingkat percaya diri terhadap keterampilan jump service bola voli kemudian berikut ini adalah hal-hal yang ingin ditentukan dalam penelitian ini: 1) Apakah servis lompat mendapat manfaat dari pelatihan lompat penghalang? 2) Apakah servis lompat mendapat manfaat dari latihan lompat kotak? 3) Seberapa percaya diri diri sendiri saat bermain bola voli? kemampuan servis lompatan? Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian "two-group pretest-posttest design". Dalam penelitian ini, tes jump serve yang memiliki reliabilitas 0,99 dan validitas 0,989 digunakan sebagai metode penelitian. Subjek penelitian berjumlah dua puluh empat siswa. Proses analisis data menggunakan

uji t dengan ambang signifikansi 5%. Berikut kesimpulan penelitian: Latihan barrier hop meningkatkan servis lompat bola voli siswa lebih lanjut, hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung (2,133) > t tabel (1,720) dan nilai signifikansi (0,026) < dari (0,05). T hitung (8,660) > t tabel (2,201) dan nilai signifikansi (0,000) < (0,05) menunjukkan bahwa (1) latihan barrier hop berpengaruh terhadap servis lompat, dan (2) latihan lompat kotak berpengaruh dengan t hitung (3,522) > t tabel (2,201) dan nilai signifikansi (0,005) < dari (0,05). Setelah dilakukan pengujian, perbedaannya adalah 1,75 cm.

ABSTRACT

The following are the items that this study seeks to determine: 1) Does jump serving benefit from barrier hop training? 2) Does jump serving benefit from box jump practice? 3) How confident is oneself when playing volleyball? leap serve capability? This study used the "two-group pretest-posttest design" research methodology. In this study, the jump serve test – which has a reliability of 0.99 and validity of 0.989 – was employed as a research method. The research subjects comprised twenty-four students. The data analysis process employed the t test with a significance threshold of 5%. The following are the research's conclusions: (1) t count (8.660) > t table (2.201) and significance value (0.000) < (0.05) indicate that barrier hop training affects jump serves; (2) t count (3.522) > t table (2.201) and significance value (0.005) < than (0.05) indicate that the jump training box has an impact. In comparison to other training techniques, barrier hop training

enhances students' volleyball jump serves, as demonstrated by the calculated t value (2.133) > t table (1.720) and the significance value (0.026) < (0.05). Following testing, there was a 1.75 centimeter discrepancy.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Bola voli dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan secara setara karena merupakan olahraga untuk segala usia. Hampir semua orang pasti mengenal bola voli (Junaidi & Ikhwan, 2018). Oleh karena itu, bola voli dapat dikatakan sebagai olahraga yang digemari. Selain itu, terlihat dari banyaknya klub bola voli yang didirikan di masyarakat lokal, perusahaan, gedung pemerintahan, dan lembaga pendidikan, perkembangan bola voli jauh lebih cepat di Indonesia. Bola voli adalah olahraga lain yang dimainkan di Olimpiade (Abi et al., 2022).

Untuk mengembangkan keterampilan pelayanan yang tepat dan berkualitas tinggi, materi pelatihan yang tepat harus digunakan bersamaan dengan inisiatif pelatihan yang berkelanjutan. Alat peraga yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa diperlukan untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan permainan bola voli khususnya servis (Mapato & Nasuka Dan Soenyoto, 2018). Setiap semester, banyak orang yang terus melakukan kesalahan saat melakukan servis, sehingga membuat lawannya lebih mudah melawannya. Oleh karena itu, siswa merasa kesulitan untuk menggunakan prinsip-prinsip di kelas, di tempat kerja, selama pelatihan, atau di masyarakat. Seorang dosen atau guru harus cermat dalam memilih media latihan yang tepat untuk proses pembelajaran agar tercapainya keterampilan servis bolavoli sehingga mahasiswa STOK Bina Guna pada umumnya dan yang sedang mengikuti perkuliahan pada khususnya dapat memperoleh hasil yang terbaik dan dapat menerapkannya dalam pembelajaran. proses perkuliahan (Bulia, 2020). yang unggul, selain itu, agar siswa dapat berhasil dalam dunia kerja dan masyarakat luas di masa depan, mereka harus memiliki rasa percaya diri. Kepercayaan diri sangat penting untuk mencapai dan mempertahankan kinerja optimal, baik seseorang pelajar atau atlet (Gradinaru & Oravitan, 2021).

Karena daya tariknya yang universal, bola voli dapat dipelajari dan dimainkan oleh semua tingkat keahlian, mulai dari sekolah dasar hingga pendidikan tinggi. Hal ini menjadikannya alat sosialisasi yang sangat sukses di sekolah. Sebuah jaring memisahkan lapangan persegi panjang tempat dua tim bertanding dalam bola voli (Sarwita, 2017).

Memainkan bola melewati jaring atau tali ke daerah lawan merupakan tujuan permainan; jika Anda dapat mencapai ini, Anda menang. Memantulkan bola sebelum menyentuh lantai pada dasarnya adalah aturan bola voli. Tujuan dari memainkan bola tiga kali adalah untuk mencoba membuat lawan menerimanya sekuat mungkin dengan memantul pada setiap pantulan dan membawa bola pantul melintasi lapangannya di atas bagian atas jarring (Priyadharshini et al., 2023).

Hal pertama yang pertama, pemain bola voli perlu mempelajari keterampilan dasar melakukan servis. Pemain bola voli sering kali melakukan servis dengan berdiri di belakang garis belakang lapangan, melemparkan bola ke udara, dan kemudian memukul bola ke arah lapangan atau wilayah lawan. Kelihatannya mudah untuk digunakan, namun ada beberapa hal yang harus Anda pikirkan sebelum menerapkan metode ini (Novita et al., 2022).

Servis adalah tentang memindahkan bola secepat dan sekuat mungkin ke bagian lapangan pemain lain di mana mereka tidak dapat menerimanya, atau sebanyak yang Anda bisa ke area lemah atau kosong di lapangan mereka. Tidak mampu menahan atau mengendalikannya. Bola dianggap keluar dari permainan begitu lawan menyentuhnya. Tentu saja, pemain yang melakukan servis harus mampu mengatur lintasan dan kecepatan bola agar lawannya kesulitan menerima, menahan, atau mengontrol servis (Kamalakkannan et al., 2011).

Latihan plyometrik sangat berguna untuk olahraga seperti bola voli, di mana pemain harus meningkatkan tinggi lompatannya dengan menggunakan kekuatan eksplosif otot kaki untuk memblokir servis, smash, dan lompatan.

Pelatih sering menggunakan pelatihan pliometrik karena ini merupakan pendekatan pelatihan efektif yang dapat disesuaikan dengan banyak cara. Penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan yang menghasilkan gerakan kuat selama servis lompat dapat dikembangkan dengan menggunakan latihan seperti lompat kotak dan lompat penghalang (Estin et al., 2010). Latihan seperti lompat kotak memanfaatkan beberapa kotak dan metode latihan dengan gerakan, tinggi, dan ukuran kotak yang bervariasi. Latihan lompat penghalang melibatkan latihan pada rintangan atau rintangan yang tinggi (antara 30 dan 90 cm) yang ditempatkan pada garis pada jarak tertentu tergantung pada bakat (A. elbattawy & Zaky, 2014).

Secara umum, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tujuan tertentu. Kepercayaan diri sangat penting bagi atlet untuk mewujudkan potensi penuh mereka karena hal ini membuat mereka tetap fokus pada kualitas terkuat mereka

dan memungkinkan mereka untuk terus berkembang (Savas et al., 2012). Kepercayaan diri bagi seorang atlet adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai suatu tujuan tertentu. Hasilnya, atlet yang percaya diri juga akan memiliki pengendalian diri yang baik; Sebaliknya, atlet yang minder akan mudah cemas (Lehnert et al., 2009).

METODE PENELITIAN

Pengujian dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain eksperimen semu. Membuat desain eksperimen yang tepat dengan kelompok kontrol yang tidak sepenuhnya bergantung pada faktor luar untuk melaksanakan eksperimen adalah ciri utama desain eksperimen semu (Sarwita, 2019). Metode studi yang disebut eksperimen digunakan untuk mengukur hasil terapi tertentu. Oleh karena itu, dengan menyesuaikan variabel lain yang mungkin mempengaruhi perubahan, peneliti dapat memprediksi variabel terikat (Y) dari variabel bebas (X) dalam penelitian eksperimen dalam penelitian ini peneliti menetapkan sampel diambil sebanyak 36 orang. Setiap variabel independen dibagi menjadi dua (dua) dengan desain 2 x 2 treatment by level yang digunakan dalam penelitian ini. Pelatihan (A) menjelaskan perlakuan terhadap variabel independen melalui pemanfaatan dua metode pelatihan: lompat kotak (A₂) dan lompat penghalang (A₁). Rasa percaya diri yang tinggi (B₁) dan rasa percaya diri yang rendah (B₂) merupakan dua tingkat kepercayaan diri (B) yang terdapat pada variabel moderator independen. Tabel di bawah ini menjelaskan rencana pemeliharaan level 2 x 2:

Tabel 1. Desain treatment by level 2 x 2

Latihan (A) Rasa Percaya Diri (B)	<i>Barrier Hops</i> (A ₁)	<i>Box Jumps</i> (A ₂)
Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂
Total		

Tabel 2. Distribusi Populasi Pemain

Pemain Putra	Pemain Putri	Jumlah
36 Orang	14 Orang	50 Orang

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Percaya Diri

No	Indikator	Sub-Indikator
1	Memiliki Gagasan tentang Diri	1. Ketaatan pada prinsip 2. Bakat
2	Harga Diri	1. Kegiatan mencari pengakuan 2. Membangun Reputasi

No	Indikator	Sub-Indikator
3	Latihan Pengendalian Diri	1. Kepekaan menguasai perasaan 2. kapasitas intropeksi
4	Pengendalian Diri	1. Kekecewaan atau kegagalan 2. Perselisihan Internal
5	Menciptakan Kepribadian	1. Kemampuan untuk mengangkat aspirasi orang lain 2. Kemampuan membangun harapan orang lain
6	Performa Luar Biasa	1. Memiliki Kapasitas 2. Melakukan Pengaturan 3. Bantuan sosial 4. Informasi lawan 5. Menetapkan Tujuan 6. Penghargaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesimpulan statistik data kemampuan lompat vertikal dengan latihan lompat penghalang pada penelitian ini diuji dengan menggunakan tes lompat vertikal. Hasil analisis data kemampuan lompatan vertikal adalah sebagai berikut:

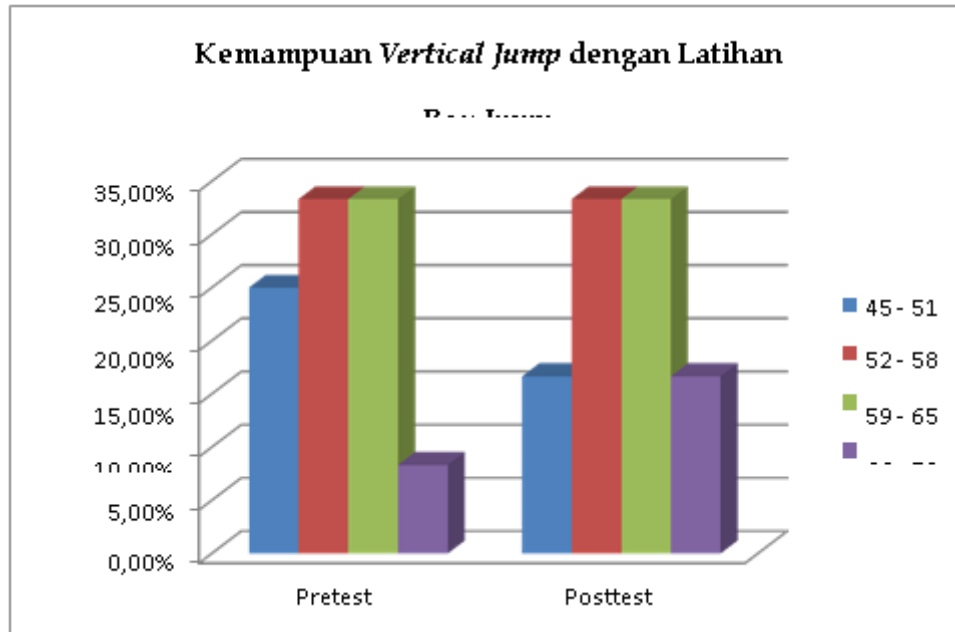
Tabel 4. Statistik Data Kemampuan Jump Service Dengan Latihan Barrier Hops

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	56,5	59
Median	57,5	59
Mode	53	48
Std. Deviation	7,19	6,86
Minimum	45	48
Maximum	69	71

Temuan penelitian ini ditampilkan dalam distribusi frekuensi dengan rumus sebagai berikut: rentang = nilai tertinggi-nilai minimum; panjang kelas = rentang/banyak kelas; dan jumlah kelas = $1 + 3,3 \log N$ (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel 5. Deskripsi Kemampuan Jump Service dengan Latihan Barrier Hops

Mahasiswa	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
66 - 72	1	8,33	2	16,67
59 - 65	4	33,33	4	33,33
52 - 58	4	33,33	4	33,33
45 - 51	3	25	2	16,67
Jumlah	12	100	12	100



Gambar 1. Diagram Kemampuan Jump Service dengan Latihan Barrier Hops

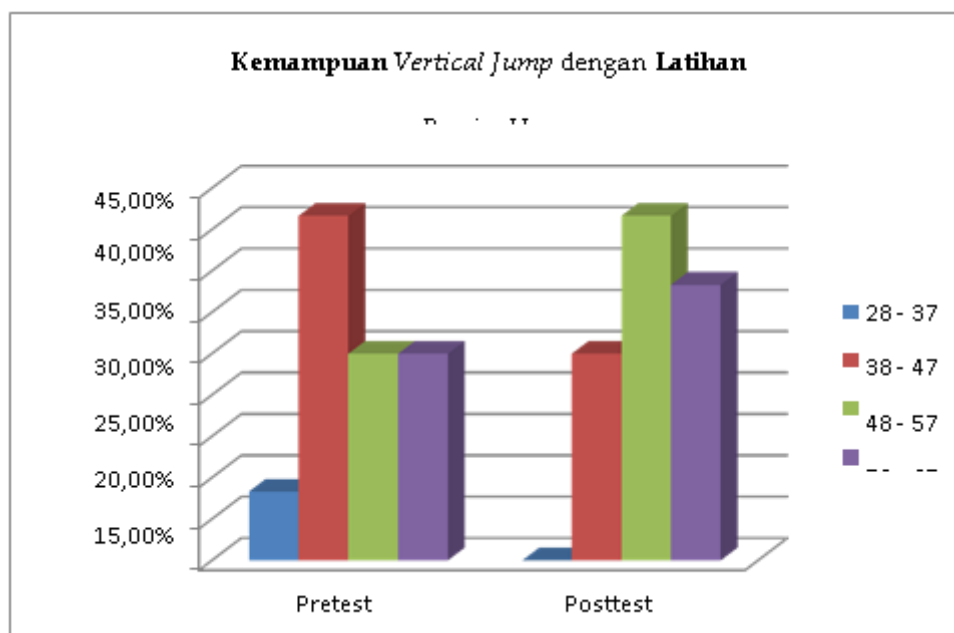
Tabel 6. Kemampuan Jump Service dengan Latihan Box Jump

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	48,92	53,17
Median	48,5	53
Mode	45	40
Std. Deviation	9,79	8,54
Minimum	28	40
Maximum	65	66

Temuan penelitian digambarkan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan rumus sebagai berikut: rentang = nilai maksimum - nilai minimum; panjang kelas = rentang/banyak kelas; dan jumlah kelas = $1 + 3,3 \log N$ (Sugiyono, 2006: 29).

Tabel 7. Deskripsi Data Kemampuan Jump Service dengan Latihan Box Jump

Mahasiswa	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
58 - 67	3	25	4	33,33
48 - 57	3	25	5	41,67
38 - 47	5	41,67	3	25
28 - 37	1	8,33	0	0
Jumlah	12	100	12	100



Gambar 2. Diagram Kemampuan Jump Service dengan Latihan Box Jump

Tabel 8. Persentase Peningkatan Kemampuan Vertical Jump dengan Latihan Barrier hops Dan Box Jump

Variabel	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Kemampuan Jump Service dengan Latihan Barrier Hops	56,5	59	4,44
Kemampuan Jump Service dengan Latihan Box Jump	48,92	53,17	8,6

Berdasarkan temuan penelitian yang ditampilkan pada tabel di atas, Kemampuan Pelayanan Lompat meningkat sebesar 4,44% setelah Pelatihan Barrier Hops. Setelah menjalani Pelatihan Lompat Kotak, 8,6% lebih peserta menunjukkan peningkatan Kemampuan Pelayanan Lompat.

Untuk memastikan suatu distribusi normal maka digunakan uji normalitas dalam penelitian ini. Tes Kolmogorov-Smirnof digunakan untuk menilai kenormalan penelitian. Standar berikut diterapkan untuk memastikan apakah suatu distribusi normal:

1. Data tidak normal apabila data uji menyimpang secara signifikan dari data normal (signifikansi kurang dari 0,05).
2. Data dianggap normal jika signifikansinya lebih besar dari 0,05 dan tidak terdapat perbedaan nyata antara data uji dan data normal baku.

Hasil uji normalitas ditampilkan pada tabel di bawah ini. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel			Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Kemampuan Jump	Pretest		0,385	0,998	0,05	Normal
Service dengan Barrier	Posttest		0,326	0,990	0,05	Normal
Hops						
Kemampuan Jump	Pretest		0,616	0,842	0,05	Normal
Service dengan Latihan						
Box Jump	Posttest		0,310	0,996	0,05	Normal

Berdasarkan latihan menggunakan lompat penghalang dan lompat kotak, data kemampuan servis lompat diperoleh $p > 0,05$ seperti terlihat pada tabel di atas. Hasil ini menunjukkan bahwa data ilmiah sering disebarluaskan.

Uji homogenitas dapat digunakan untuk mengetahui seberapa mirip dua sampel satu sama lain dan menentukan apakah keduanya berasal dari populasi yang sama atau tidak. Keseragaman Apabila standar F perhitungan lebih kecil dari F tabel maka dianggap homogen; jika melebihi F tabel maka tidak. Berikut tabel temuan uji homogenitas penelitian:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kemampuan Jump Service dengan Latihan Barrier Hops	1:22	4,28	0,066	0,800	Homogen
Kemampuan Jump Service dengan Latihan Box Jump	1:22	4,28	0,034	0,854	Homogen

Varians tersebut dapat dikatakan homogen berdasarkan hasil uji homogenitas kemampuan lompat vertikal yang dilakukan dengan latihan barier hop dan latihan plyometric standing jump. Nilai F hitung $< F$ tabel (4,28) mendukung kesimpulan tersebut.

Tabel 11. Uji t hasil pre-test dan posttest vertical jump latihan box jump

Kelompok	Rata-rata	df	t-test for Equality of means				
			t tab	t hit	P	Sig 5 %	Selisih
Pre-test	56,5000	11	2,201	8,660	0,000	0,05	2.5
Post-test	59,0000						

Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan t hitung (8,660) $> t$ tabel (2,201) dan p value (0,000) $< 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif "Latihan lompat penghalang mempunyai pengaruh terhadap servis lompat" (H_a) diakui adalah benar. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lompat kotak mempunyai pengaruh

yang signifikan terhadap servis lompat. Nilai rata-rata pada pre-test adalah 56,5 dan meningkat menjadi 59,0 pada post-test. Perbedaan rata-rata 2,5 cm menyoroti pentingnya perubahan ini.

Tabel 12. Hasil pre-test dan post-test barrier hops kelompok latihan boxjump.

Kelompok	Rata-rata	Df	t-test for Equality of means				
			t tab	t hit	P	Sig 5 %	Selisih
Pre-test	48,9167	11	2,201	3,522	0,005	0,05	4.25
Post-test	53,1667						

Hipotesis alternatif “Terdapat pengaruh latihan lompat kotak vertikal” didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa t hitung (3,522) > t tabel (2,201) dan nilai p (0,005) < 0,05) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. perbedaan. Hal ini menunjukkan bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa dan kualitas pelatihan lompat penghalang mereka terkena dampak yang signifikan. 48,9 merupakan rata-rata pre-test, dan 53,1 merupakan rata-rata post-test, dengan selisih rata-rata sebesar 4,25 cm.

Tabel 13. Hasil Uji gain score

Kelompok	Rata-rata	Df	t-test for Equality of means				
			t tab	t hit	P	Sig 5 %	Selisih
Post-test box jump	2.5						
Post-test standingjump	4.25	22	1,720	2,133	0,269	0,05	1.75

Hasil uji t yang menunjukkan bahwa t hitung (2,133) > t tabel (1,720) dan p value (0,269) < (0,05) menunjukkan bahwa hasil post test kelompok barrier hop dan kelompok post box jump berbeda. . “Pelatihan Barrier hop lebih baik dalam meningkatkan servis lompat dan tingkat kepercayaan diri siswa,” diputuskan (ha). Hasilnya, kelompok eksperimen yang telah menerima pelatihan plyometrik tampil lebih baik dalam lompatan berdiri.

PEMBAHASAN

Latihan dengan menggunakan rintangan tinggi atau rintangan (antara 30 sampai 90 cm) yang ditempatkan pada garis dengan jarak tertentu berdasarkan kemampuannya disebut dengan latihan lompat penghalang. Jika atlet melakukan kesalahan maka rintangannya akan jatuh. Untuk memulai, atlet harus berdiri di belakang rintangan dan melompatinya dengan kedua kaki rapat. Gerakan diawali dengan posisi lutut terbuka dan pinggang. Tingkatkan tinggi badan dan pertahankan keseimbangan dengan

mengayunkan kedua lengan. Latihan melompati rintangan yang disusun dalam barisan depan atau samping disebut lompat penghalang (Budiman, 2016).

Lompatan penghalang dijelaskan sebagai berikut oleh Sandler: "lompatan rintangan dilakukan dengan melompati ketinggian melewati rintangan dari lepas landas satu atau dua kaki." Saat melakukan lompatan penghalang, tujuannya adalah untuk melewati rintangan dengan melompat lebih tinggi menggunakan satu atau kedua kaki secara bersamaan.

Selain itu, (Baritz, 2020) menyatakan: "Para atlet menggunakan rintangan untuk mengembangkan berbagai keterampilan." Latihan lompat dapat digolongkan sebagai latihan pliometrik karena memberikan rangsangan pada atlet yang meningkatkan kemampuannya untuk melompat lebih tinggi, lebih jauh, dan lebih cepat. Atlet dapat mengembangkan berbagai keterampilan dengan menghadapi rintangan. Tentu saja, lompatan penghalang termasuk dalam kategori pliometrik dan berfungsi sebagai stimulus untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melompat lebih tinggi, lebih jauh, dan lebih cepat.

Lompatan rintangan, menurut (Moran et al., 2023) , adalah lompatan kaki ganda yang dilakukan di atas rintangan atau rintangan lain yang sebanding. Lompatan seperti itu memerlukan konsentrasi yang terkoordinasi dengan baik pada lompatan horizontal dan vertikal. Barrier hop adalah lompatan yang penekanannya pada koordinat lompatan horizontal dan vertikal. Secara umum, latihan ini hanya ditujukan untuk atlet terlatih. Pendekatan latihan yang digunakan dalam penelitian ini untuk Barrier Hops didasarkan pada penelitian Johansyah Lubis dan digambarkan sebagai "dilakukan dengan satu kaki dan dua kaki dengan lompatan ke samping dan ke depan." satu atau dua kaki dapat digunakan untuk ini.

Sebelum memulai latihan barieer hops, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan (1). Selalu melakukan pemeriksaan diri dan dandan terutama bagian wajah, (2). Untuk mencapai jumlah hasil yang maksimal, daya ledak harus ditempuh (3). Mengenali bulu wajah merupakan langkah penting dalam menjaga penampilan tetap bersih (4). Kendalikan keseimbangan badan dengan menjaga posisi tinggi, keatas jari, (5). Mengingat lemahnya landasan, penggunaan semi-semi lantai, pengeringan rumput atau lintasan, (6). Tetap kaki untuk awal dan akomodasi tetap atau datar pada saat mendarat. Bremaeker mengklarifikasi, dengan mengatakan: "Latihan ini didasarkan pada latihan yang dijelaskan sebelumnya, namun selalu multi-respons, dan rintangan khusus diperlukan untuk memungkinkan pengulangan lompatan yang cepat."

Untuk mengatasi rintangan ini, perlu menggunakan banyak respons, dan respons yang terfokus juga diperlukan untuk memfasilitasi pembelajaran cepat terhadap beban tersebut. "Lompatan kotak dilakukan dengan melompati ketinggian di atas atau di atas kotak atau bangku dari lepas landas dengan satu atau dua kaki," menurut definisi Sandler. Penjelasan ini memperjelas bahwa lompat kotak adalah latihan yang melibatkan banyak kotak dan strategi latihan yang melibatkan tindakan berbeda dengan ketinggian dan ukuran kotak yang dapat disesuaikan yang dapat melibatkan pendaratan satu atau dua kaki, bagi atlet yang mempertandingkan olahraga lompat seperti bulu tangkis, bola voli, lompat jauh, dan hopscotch, latihan lompat kotak ini dapat membantu membangun kekuatan otot sehingga meningkatkan performa lompatan.

Latihan yang melibatkan melompat ke atas kotak balok dan mendarat kembali di posisi awal sambil mengayunkan lengan dengan kedua kaki bersamaan dikenal sebagai latihan lompat ke kotak, penelitian Johansyah Lubis juga digunakan dalam penelitian ini dengan pendekatan latihan Lompat Kotak, yaitu "dimulai dengan berdiri dengan jarak dua kaki selebar bahu kemudian melompat ke depan hingga mendarat di atas kotak, lalu melompat lagi ke bawah dan melompat ke atas kotak dan seterusnya".

Penjelasan mengenai gerakan lompat ke kotak diberikan, dimulai dengan membuka kedua kaki selebar pinggul dan dilanjutkan dengan tahapan sebagai berikut: (1) Dengan badan menghadap ke kotak, (2) Membungkuk sedikit dan melompat lurus ke atas. kotak; (3) Ayunkan tangan Anda dua kali; (4) Kakimu jatuh ke tanah dengan sendirinya; (5) Ulangi.

Berikut beberapa manfaat latihan plyometric jump to box: (a). Otot-otot di kaki berkontraksi lebih cepat. (B). Gerakan sederhana dan mudah. (C). dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar ruangan. (D). Pelatihan Jump to Box mengembangkan otot gluteus medius dan minimus, adduktor longus, brevis, magnus, minimus, dan halucis, serta fleksi paha, ekstensi lutut, adduksi, dan abduksi.

Sedangkan jump to box mempunyai kelemahan sebagai berikut: (a). Lebih cepat lelah karena permukaannya lebih tinggi saat Anda melompat ke atas kotak dibandingkan saat dorongan pertama. (B). Pergerakan menjadi semakin lambat. (C). Energi terkuras lebih cepat. Namun aspek terpenting dari lompat kotak, menurut Bremaeker, adalah "berkonsentrasi pada kecepatan dan waktu gerak minimum". Hindari mencoba mengatur ketinggian terlalu tinggi. Fokus pada kecepatan dan kurangi waktu. Jangan pernah berlebihan dengan ketinggian lompatan (He et al., 2023).

Kemampuan, kekuatan, dan bakat untuk mencapai dan menghasilkan sesuatu yang didasari rasa percaya diri untuk sukses terkandung dalam rasa percaya diri. Salah satu kualitas kepribadian yang paling penting dalam kehidupan manusia adalah kepercayaan diri. Manusia benar-benar mendapat manfaat dari rasa percaya diri dalam perkembangan kepribadiannya. Oleh karena itu, manusia sangat membutuhkan rasa percaya diri untuk menjalani kehidupannya.

Sebagai sifat pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, rasa percaya diri diartikan oleh (Fani & Sukoco, 2019) sebagai berikut: optimis, obyektif, bertanggung jawab, wajar, dan praktis.

Menurut pandangan ini, memiliki rasa percaya diri berarti mampu mengendalikan diri dalam hidup berdasarkan kemampuan yang dimiliki, mengetahui apa yang dapat dilakukan untuk mengambil keputusan dalam melakukan apa yang diinginkan, dan membuat rencana sesuai dengan harapan dan tujuan. Artinya juga mempunyai kemampuan dan kepercayaan diri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain.

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal.

Menurut Husdarta, untuk bisa menaiki tangga kesuksesan tertinggi, seorang atlet perlu memiliki rasa percaya diri yang tidak tergoyahkan. Mentalitas ini akan membantu atlet dalam mengatasi stres tingkat tinggi, memperkuat stabilitas emosi, berusaha mencapai tujuan pribadi, dan menghindari kekecewaan karena kegagalan.

Rasa percaya diri yang optimal merupakan pola pikir yang sangat membantu para atlet menurut penjelasan Mylsidayu : Ekspektasi yang tinggi adalah tanda rasa percaya diri. Kesuksesan dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, membantu seseorang fokus, mencapai tujuan, memberikan perasaan bahagia, meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan berdampak pada kinerja.

Rasa aman akan muncul dari rasa percaya diri. Keamanan emosional dan kepercayaan diri biasanya saling berkaitan, menurut Lumintuarso "Semakin kuat rasa percaya pada diri sendiri, maka semakin kuat pula keamanan emosional tersebut, hal ini

akan terlihat pada sikap dan perilaku yang tidak mudah bingung, tenang, tegas dan sebagainya. "

Sudut pandang ini menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tertinggi akan lebih siap untuk menampilkan performa olahraga yang diharapkan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa "pelatihan lompat kotak vertikal mempunyai efek." Hal ini menunjukkan bahwa pengajaran lompat penghalang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa dan layanan lompat. Rata-rata data pre-test sebesar 48,9 dan rata-rata data post-test sebesar 53,1. Perbedaan rata-rata sebesar 4,25 cm menunjukkan besarnya perubahan tersebut.

Tujuan dan variasi pilihan pelatihan diputuskan selama periode pelatihan. Meningkatkan ukuran kelompok otot utama, seperti kaki, merupakan tujuan dari target kekuatan selama fase persiapan latihan. Selain itu, tujuan latihan kekuatan adalah kekuatan maksimal, diikuti kekuatan, selama periode persiapan latihan kekuatan tahap kedua. Selain itu, periodisasi telah terbukti meningkatkan pertumbuhan dan kekuatan otot. Mediator utama pertumbuhan otot selama kontraksi otot adalah tekanan. Temuan analisis menunjukkan bahwa latihan plyometric barrier hopping bermanfaat untuk meningkatkan daya ledak, kekuatan, dan hipertrofi otot tungkai (Supriatna & Rubiyanti, 2023).

Temuan penelitian menunjukkan bahwa efek pelatihan lompat penghalang dan pelatihan lompat kotak rintangan plyometrik terhadap hipertrofi otot, kekuatan, dan daya ledak berbeda. Berdasarkan persentase peningkatan skor antara pretest dan posttest, kelompok latihan plyometric hurdle-box jump menunjukkan persentase peningkatan kekuatan, daya ledak, dan hipertrofi yang lebih besar dibandingkan kelompok latihan barrier hops dan box jump. Dari segi kekuatan, daya ledak otot tungkai, dan hipertrofi, latihan lompat kotak rintangan pliometrik lebih unggul dibandingkan latihan lompat box.

Latihan lompat dengan gawang rintangan dalam arah vertikal-horizontal disebut latihan lompat kotak rintangan. Untuk membangun dan memperkuat kekuatan dan daya ledak otot-otot tungkai pada atlet, suatu gaya setinggi 80% panjang tungkai atlet dan kotak setinggi 80% panjang betis (gastrocnemius) diberikan dengan sangat baik. ritme/kontraksi cepat (tidak disarankan untuk non-atlet). Sedangkan latihan plyometric barrier hops merupakan latihan dengan cara melompat ke arah vertikal dengan memberikan rintangan kecil setinggi 30-45 cm yang dilakukan dengan ritme atau kontraksi yang cepat dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot kaki penggunaanya (dapat diberikan kepada atlet). dan non-atlet).

Latihan box jump dan bar-rier hop mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (a) sama-sama memberikan peningkatan aspek biomotor fisik, (b) memungkinkan terjadinya gerakan kontraksi otot yang cepat, (c) sama-sama memerlukan kemampuan melompat yang baik dan (d) keduanya memungkinkan perlawanan progresif. Keuntungan dari program pelatihan pliometrik yang sukses bergantung pada empat karakteristik berikut. Lompat kotak rintangan dan lompat penghalang serupa, tetapi lompat kotak rintangan sepertinya merupakan olahraga yang lebih unggul. Berikut ini beberapa manfaat lompat kotak rintangan pyo-metrik: Kegunaannya antara lain: (a) latihan penguatan sebagian besar otot tubuh; (b) kecilnya risiko cedera pada pengguna karena tingkat keamanannya yang tinggi; dan (c) mobilitas yang mudah sebagai respons terhadap perubahan keadaan. Wilayah latihan, (d) memerlukan rentang gerak dan keterlibatan otot seperti berbagai aktivitas olahraga, khususnya yang melibatkan tubuh bagian bawah, dan (e) mengurangi biaya (biaya murah).

Semakin memberikan bukti terhadap penelitian tersebut yang menyatakan bahwa latihan pliometrik dengan menggunakan model barrier hops dan box jump lebih bermanfaat dibandingkan dengan latihan plyometric yang menggunakan model hurdle jump. Hal ini lebih lanjut, yang menemukan bahwa memberikan 60 atlet putra tiga sesi seminggu selama empat minggu, dengan menggunakan model barrier hops dan box jump, secara signifikan meningkatkan kekuatan otot kaki pemain. Lompatan rintangan lebih baik dibandingkan latihan pliometrik dengan model hop penghalang, dari kedua metode latihan pliometrik. Menurut penelitian (Moran et al., 2023), lompatan kotak rintangan dan lompatan penghalang secara signifikan meningkatkan pertumbuhan serat otot, atau hipertrofi otot. Dalam hal pembebanan, kuncinya adalah memberikan kekuatan yang cukup pada otot sehingga otot terstimulasi untuk tumbuh. Temuan menunjukkan bahwa pelatihan lompat kotak rintangan plyometrik memiliki efek menguntungkan yang lebih besar dibandingkan jenis pelatihan lainnya. Latihan lompat kotak rintangan plyometrik memerlukan kontraksi otot yang cepat dan kuat, yang membuat seseorang menggunakan lebih banyak otot, seperti yang terlihat dari karakteristik pembebanan dari kedua pendekatan. Dari segi kekuatan, daya ledak otot tungkai, dan hipertrofi, dapat dikatakan bahwa latihan lompat kotak rintangan pliometrik lebih bermanfaat dan berhasil dibandingkan jenis latihan lompat kotak rintangan lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil post test kelompok barrier hop dan kelompok post box jump berbeda, hal ini terlihat dari hasil uji t yang menunjukkan nilai p value $(0,269) < (0,05)$ dan t hitung $(2,133) > t$ tabel (1.720) . Oleh karena itu, disepakati bahwa “pelatihan barrier hop lebih baik dalam meningkatkan servis lompat dan tingkat kepercayaan diri siswa” (ha). Hasilnya, untuk lompatan berdiri, kelompok eksperimen yang telah menerima pelatihan plyometrik memberikan hasil yang lebih baik.

Lompatan kotak dikalahkan oleh lompatan penghalang sebesar 1,75 cm atau 4,16%. Pelatih dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan melompat pemainnya dengan menerapkan program pelatihan yang melibatkan lompat penghalang dan kotak. Saran berikut dapat diberikan kepada pemain yang masih mengalami kendala pada kemampuan melompat vertikal berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan di atas. siswa itu sendiri, agar para sarjana di masa depan dapat mempertimbangkan lebih banyak mata pelajaran – baik dari segi kuantitas dan kualitas peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- A. elbattawy, K., & Zaky, W. (2014). The effect of aquatic plyometric training on some physical fitness variables among volleyball players. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 114(1), 390–404. <https://doi.org/10.21608/ajssa.2014.70925>
- Abi, P. D., Widyah, K. N., Nurhasan, Hari, S., Zainal, A. M., & Putri, P. S. (2022). Enhancing Strength, Leg Muscle Explosive Power, and Muscle Hypertrophy Using Hurdle-Box Jump Plyometric. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 113–120. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2022.1.16>
- Baritz, M. I. (2020). Video system correlated with force plate recordings for vertical jump biomechanics analysis. *Procedia Manufacturing*, 46, 857–862. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2020.04.016>
- Budiman, I. A. (2016). Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 466(3), 466–471. <http://developmentcountry.blogspot.com/2009/12/definisi->
- Bulia, Z. R. dan I. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad (Student Team Achievement Division) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Bola Voli Di Kelas Vii Smpn 1 Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad (Student Team Achievement Division) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Bola Voli Di Kelas Vii Smpn 1 Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar, Vol. 1 No.(1)*, 2–2.
- Estin, S. U. E. D. B. A., Mith, S. T. T. S., & Ampbell, T. H. C. (2010). The Drop Jump Video Screening Test : Retention Of Improvement In Neuromuscular Control In Female Volleyball Player. *Cincinnati Sportsmedicine Research and Education Foundation*, 24(11), 3055–3062.
- Fani, R. A., & Sukoco, P. (2019). Volleyball learning media using method of teaching games for understanding adobe flash-based. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.33292/petier.v2i1.6>

- Gradinaru, L., & Oravitan, M. (2021). Plyometric training effectiveness on vertical jump in junior female volleyball players: a systematic review. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 60(2015), 657–671. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2021.60.s12>
- He, H., Pan, L., Wang, D., Du, J., Pa, L., Wang, H., Zhao, J., Peng, X., & Shan, G. (2023). The normative values of vertical jump and sit-and-reach in a large general Chinese population aged 8–80 years: The China National Health Survey. *Global Transitions*, 5, 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.glt.2023.08.003>
- Junaidi, J., & Ikhwan, Y. (2018). Tingkat Keterampilan Servis Atas, dan Passing Bawah Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri Aceh Besar. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Kamalakkannan, K., Azeem, K., & Arumugam, C. (2011). The effect of aquatic plyometric training with and without resistance on selected physical fitness variables among volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(2), 95–100.
- Lehnert, M., Lamrova, I., & Elfmark, M. (2009). Changes In Speed And Strength In Female Volleyball Players During And After A Plyometric Training Program. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn*, 39(1), 59–66.
- Mapato, D. S. M., & Nasuka Dan Soenyoto, T. (2018). The Effect of Leg Length Plyometric Exercise on Increasing Volleyball Jump Power at Public Senior High School 1 Parigi Motong. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(3), 274–279. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25096>
- Moran, J., Liew, B., Ramirez-Campillo, R., Granacher, U., Negra, Y., & Chaabene, H. (2023). The effects of plyometric jump training on lower-limb stiffness in healthy individuals: A meta-analytical comparison. *Journal of Sport and Health Science*, 12(2), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.05.005>
- Novita, N., Oka Harahap, P., Sahputera Sagala, R., & Natas Pasaribu, A. M. (2022). Effect of plyometric exercises on limb muscle power in volleyball players. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(1), 131–144. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i1.17810
- Priyadharshini, R., Venkatesh, K., & Shanmuganath, E. (2023). *The Role Of Individualized Instructions - Effect Of Ladder Training Vs Plyometric Training Among Coastal Volleyball Players- A Randomized Trial* Key Words : Abstract : Introduction : Methodology : Procedure : 11(October 2022).
- Sarwita. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Jump Service Dalam Permainan Bola Voli. : *Squat Jump, Jump Service*, 06(2), 2.
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 31–37. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/777>
- Savas, B., Senemoglu, N., & Kocabas, A. (2012). The Effects of Integrated Unit and Constructivist based Teaching Learning Process on Fourth Grades Students' Learning Levels, Attitudes Towards Learning, Academic Self-Confident. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2811–2815. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.569>
- Supriatna, E., & Rubiyanti, R. (2023). Development Of Media Block Training Volleyball. *Halaman Olahraga Nusantara*, 6(1), 484–496.

PEMBELAJARAN MEDIA AUDIO VISUAL DALAM PENJAS SYSTEMATIC LITERATUR REVIEW

Muhammad Ghani Fauzan*¹, Alit Rahmat², Carsiwan³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

* Corresponding Author: ghanifauzan22@upi.edu

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Nov 23, 2023

Revised : Feb 15, 2024

Accepted : Apr 24, 2024

Available online : Apr 30, 2024

Kata Kunci:

Media Audio Visual, Penjas, Systematic Literatur Review

Keywords:

Audio Visual Media, PE, Systematic Literature Review

ABSTRAK

Pembelajaran Media Audio Visual telah menjadi komponen integral dalam pengembangan metode pembelajaran, terutama dalam konteks Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjas). Penelitian ini menggunakan metode SLR (Systematic Literature Review) yang terkait dengan pemanfaatan media audio visual dalam konteks pembelajaran Penjas. Kajian ini memaparkan tinjauan terhadap artikel-artikel ilmiah, jurnal, serta publikasi terkait yang menggambarkan peran, efektivitas, dan implementasi media audio visual dalam pembelajaran Penjas. Analisis ini melibatkan aspek-aspek seperti jenis media yang digunakan, teknik penerapan, reaksi siswa, pencapaian tujuan pembelajaran, serta perbandingan dengan metode konvensional. Hasil kajian menyoroti bahwa pemanfaatan media audio visual secara konsisten memberikan kontribusi positif terhadap efektivitas pembelajaran Penjas. Beragam teknik, mulai dari video pembelajaran, animasi, hingga simulasi, telah menunjukkan peningkatan dalam pemahaman materi, partisipasi siswa, dan motivasi belajar. Namun, kajian ini juga menyoroti kebutuhan akan penelitian lebih lanjut untuk memahami konteks-konteks spesifik di mana penggunaan media ini paling efektif. Dengan demikian, kajian ini memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan lebih lanjut dalam pemanfaatan media audio visual dalam lingkup Pembelajaran Penjas. Implikasi praktisnya menekankan pentingnya integrasi teknologi dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan di bidang ini.

ABSTRACT

Audio Visual Media Learning has become an integral component in the development of learning methods, especially in the context of Physical Education and Health (Penjas). This research uses the SLR (Systematic Literature Review) method which is related to the use of audio-visual media in the context of Physical Education learning. This study presents a review of scientific articles, journals and related publications that describe the role, effectiveness and implementation of audio-visual media in Physical Education learning. This analysis involves aspects such as the type of media used, application techniques, student reactions, achievement of learning objectives, as well as comparisons with conventional methods. The results of the study highlight that the use of audio-visual media consistently makes a positive contribution to the effectiveness of Physical Education learning. Various techniques, ranging from learning videos, animations, to simulations, have shown improvements in material understanding, student participation, and learning motivation. However, this study also highlights the need for further research to understand the specific contexts in which the use of this medium is most effective. Thus, this study provides a strong foundation for further development in the use of audio-visual media within the scope of Physical Education

Learning. The practical implications emphasize the importance of integrating technology in the learning process to improve the quality of education in this field.

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

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani secara prinsipnya merupakan pendekatan pengajaran yang menggunakan kegiatan fisik menjadikan perubah holistik di individu kualitas. termasuk perubahan mental, emosional, dan fisik (Bin & Hashim, 2021). Salah satu bidang studi pada tingkat pendidikan tersebut yaitu Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK adalah jenis pendidikan yang menekankan hidup sehat dan latihan seni bela diri untuk membantu siswa menjadi lebih kuat dan berkembang secara mental, emosional, dan spiritual dengan cara yang lembut, tenang, dan harmonis (Rismayanthi, 2011). Salah satu disiplin ilmu yang diajarkan dalam jenjang pendidikan tersebut adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Sau et al., 2022). Melalui program pendidikan jasmani, para guru diharapkan dapat mengajarkan beragam keterampilan dasar, taktik, dan strategi dalam bermain olahraga, serta memperkenalkan nilai-nilai seperti sportivitas, kedisiplinan, kerjasama dalam tim, dan gaya hidup sehat. (Kelas & Bireuen, 2022). Selama proses pengajaran, guru dapat memberikan beberapa insentif untuk memastikan bahwa siswa termotivasi dan bersemangat untuk berpartisipasi dalam pelajaran (Dewi & Sujana, 2022; Fauzia et al., 2022; Insani et al., 2023).

Pendidikan Jasmani ini mencakup memberikan pengalaman belajar kepada siswa melalui berbagai aktivitas fisik yang terorganisir. Melalui pendekatan ini, tujuan utamanya adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, kognitif, emosional, sosial, dan moral siswa. Dalam konteks ini, pentingnya aspek jasmani sangat terkait dengan proses belajar-mengajar.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah cara pengajaran yang membantu tubuh dan pikiran kita menjadi lebih kuat dan sehat. Ini semua tentang menggerakkan tubuh kita dan melakukan aktivitas untuk membuat kita merasa nyaman luar dan dalam. (Sudirjo & Alif, 2019). Di sisi lain, pendidikan Jasmani berfokus pada peningkatan keterampilan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, termasuk keterampilan motorik, keterampilan motorik dasar, dan permainan individu atau kelompok (Muhtar & Lengkana, 2019). Namun, sejumlah besar siswa, terutama siswa perempuan, tidak tertarik dengan pelajaran ini. Berdasarkan pengamatan para peneliti selama program magang,

beberapa dari mereka gelisah dan menunjukkan tanda-tanda kelemahan dan kelesuan ketika mereka berada di lapangan. Namun, dalam hal ini, ada juga risiko kesehatan yang terkait dengan penjaskes, tidak hanya pengurangan aktivitas jasmani saja.

Olahraga yang dikembangkan di semua tingkat sekolah meliputi: 1. Permainan Bola Besar Cabang olah raga ini meliputi sepak bola, bola basket, dan bola voli. 2. Permainan Bola Kecil Antara lain : Rounders, Badminton, Tenis Meja, Tenis Lapangan. Sofbol 3. Cabang olahraga lari, lari, lempar, lompat, dan jalan 4. Pencak silat 5. Kebugaran Jasmani 6. Senam Lantai 7. Aktivitas Senam Ritmik 8. Aktivitas Air 9. Pola Hidup Sehat.

Dalam bidang pendidikan jasmani, jenis olahraga bermain bola besar sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di dalam maupun di luar lembaga pendidikan. Bermain bola besar sangat disarankan karena dapat meningkatkan keterampilan atletik, kekuatan mental, dan kedisiplinan yang spesifik. Seperti halnya dengan berbagai cabang olahraga lainnya, permainan bola besar ini terbagi menjadi bola voli, bola basket, dan sepak bola (Sarumpaet A, 1992). Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian terhadap siswa sekolah menengah atas dengan mengubah permainan bola besar menjadi versi kecil seperti bola voli mini, bola basket mini, dan bola sepak bola mini, yang kemudian dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani. Bola kecil adalah permainan seru yang menggunakan bola kecil untuk dimainkan. Orang-orang memainkan permainan bola kecil dengan mencoba melempar atau memukul bola untuk mencetak poin. Beberapa permainan bola kecil menggunakan benda bulat khusus yang disebut pucks untuk mencetak poin. Ada juga versi bola basket yang lebih kecil yang dapat dimainkan untuk bersenang-senang atau dalam kompetisi..

Saat kita sedang belajar, guru dan siswa saling berbicara. Guru memberikan informasi kepada siswa, dan siswa mendengarkan serta mencoba memahami. Jika semuanya berjalan dengan baik, guru dapat menjelaskan dengan jelas, dan siswa dapat memahami apa yang diajarkan. Untuk memastikan informasi tersampaikan dengan baik, kami menggunakan alat atau cara berkomunikasi. (Hasan et al., 2021). Setiap bahan yang dapat digunakan untuk menyampaikan perasaan pengirim kepada penerimanya disebut sebagai media pendidikan. Hal ini memungkinkan penerimanya merasa terdorong, terbujuk, terkesan, dan termotivasi untuk belajar (Tafonao, 2018) . Ketika media pendidikan tersedia, siswa akan lebih terlibat dan termotivasi untuk berpartisipasi di kelas, yang akan membantu guru mencapai tujuan pengajaran. Sebagai alat yang dapat diandalkan untuk mengajarkan ilmu pengetahuan, termasuk mata pelajaran lainnya, media pendidikan di Jawa juga telah digunakan di sekolah selama beberapa waktu

sekarang. Penggunaan media dalam pendidikan dapat membantu siswa mengembangkan minat dan motivasi baru, serta memberikan dukungan dan dorongan psikologis (Fauziah Hermawan et al., 2022).

Baik materi audiovisual maupun materi video merupakan sumber pendidikan yang dapat digunakan dan disesuaikan dengan tingkat belajar siswa. Audio berpotensi dalam meningkatkan motivasi siswa. Guru dan siswa adalah satu-satunya pihak yang mungkin memperdebatkan penggunaan teknologi audiovisual di kelas. Kita dapat menggunakan media audio visual untuk membantu kita belajar di sekolah. Mereka dapat digunakan ketika kita berbicara tentang bahasa atau ketika kita bekerja sama dalam suatu proyek. Mereka juga membantu kita melihat seberapa baik kinerja kita dalam pembelajaran. Media audio visual sangat membantu karena dapat membantu kita memahami sesuatu dengan lebih baik, terutama jika kita belajar secara perlahan. Mereka juga dapat membantu kita belajar lebih banyak jika kita belajar dengan cepat. (Kuswara, 2020).

Media visual menyampaikan informasi penting sepanjang proses pembelajaran. Media visual dapat membantu orang memahami. Misalnya dengan mengembangkan struktur dan organisasi serta memperkuat pemahaman. Alat bantu visual juga dapat digunakan untuk memperkuat rasa percaya diri siswa dan menciptakan hubungan antara dunia nyata dan materi pendidikan. Untuk membuatnya efektif. Visual yang baik harus ditempatkan dalam konteks yang menarik secara visual, dan siswa harus berinteraksi dengan visual tersebut untuk memastikan bahwa proses informasi berjalan sesuai rencana.

METODE PENELITIAN

Systematic Literature Review (SLR) adalah istilah untuk metodologi yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian tinjauan sistematis adalah metode yang dirancang untuk membantu mencapai hasil terbaik dengan melakukan tinjauan literatur sistematis (Perry & Hammond, 2002), Setelah itu dilakukan pembacaan literatur, seluruh data yang ada dianalisis, dan berdasarkan hasil analisis data yang ada diambil suatu kesimpulan untuk menggambarkan keadaan secara akurat, jelas, dan relevan (Andriani, 2022). Tinjauan literatur sistematis adalah ketika kita melihat banyak makalah penelitian yang berbeda untuk menemukan jawaban atas pertanyaan kita. Kami mengatur dan mempelajari semua informasi yang kami temukan untuk mempelajari lebih lanjut tentang topik tertentu. (Latifah & Ritonga, 2020).

Metode SLR memiliki tiga bagian: pertama, kita melakukan penelitian untuk mencari informasi; kemudian, kami menerapkan informasi tersebut; dan terakhir, kami meninjau kembali apa yang kami pelajari dari informasi yang kami temukan. Untuk melakukan penelitian sastra, terdapat tiga tahapan yang dilakukan, antara lain melakukan penyelidikan dan mengidentifikasi pertanyaan penelitian; melakukan penelitian meliputi mengidentifikasi pertanyaan penelitian dan sumbernya, melakukan penelitian, mengumpulkan data yang berkualitas, dan Melakukan pengujian data dan pelaporan akhir (Hormadia & Putra, 2021).

Tujuan utama SLR adalah untuk mengidentifikasi teori-teori relevan yang terkait dengan kasus yang dimaksud, untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu dalam menangani setiap kasus baru yang muncul, dan untuk mengidentifikasi pandangan unik yang berbeda dari yang lain dan terkait dengan kasus tersebut. yang akan diperiksa (Marwantika, 2015). Penelitian ini menekankan pentingnya pengajaran audiovisual dalam kaitannya dengan keinginan siswa untuk belajar di sekolah dengan menggunakan program pendidikan Jasmani.

Fokus penelitian ini adalah pengaruh pembelajaran media audiovisual terhadap motivasi siswa pada saat kegiatan pembelajaran diluar ruangan atau di lapangan. Salah satu tujuan pembelajaran adalah sumber media audiovisual yang dimaksudkan untuk diajarkan kepada siswa di lingkungan kelas. Yang termasuk dalam kategori ini adalah bagian tinjauan *Systematic literature review*, yang mencakup artikel-artikel berikut:

1. Kajian tinjauan pustaka sistematik yang menggunakan metode *Systematic literature review* untuk membahas pembelajaran media audiovisual pendidikan jasmani masih sangat terbatas.
2. Kajian pembelajaran media audiovisual dalam pendidikan media audiovisual sangat relevan dengan situasi saat ini. Di era yang semakin digital dan teknologi, pembelajaran melalui platform media sosial seperti YouTube berpotensi menjadi sumber daya berharga bagi guru dan siswa dalam mengejar pengetahuan.
3. Kajian ini memungkinkan saya untuk menilai keefisien media pendidikan audiovisual dan mengetahui apakah terdapat perbedaan dari media pendidikan audiovisual dalam hal kemampuan siswa untuk berpartisipasi secara antusias dan penuh perhatian dalam kegiatan pembelajaran bagi siswa..

Sesuai pedoman, proses melakukan tinjauan literatur sistematis dimulai dengan pengembangan protokol SLR dan dilanjutkan dengan melakukan tinjauan literatur sistematis (Siswanto, 2010). Metode SLR yang digunakan dalam penelitian ini serupa dengan metode SLR yang dikembangkan oleh Perry dan Hammon pada tahun 2002, seperti dijelaskan di bawah ini.

Tabel 1. Tahapan

NO	Tahapan Proses	Tujuan
1	Identifikasi pertanyaan penelitian.	mengubah masalah menjadi pertanyaan penelitian yang spesifik dan relevan.
2	Mengembangkan protokol penelitian systematic review.	Tunjukkan aturan untuk melakukan tinjauan sistematis, termasuk kriteria inklusi dan eksklusi, metode pengumpulan data, metode ekstraksi data, dan metode analisis data.
3	Menetapkan lokasi data base hasil penelitian sebagai wilayah pencarian.	Memberikan bantuan penelitian berdasarkan temuan penelitian terkait, seperti yang didokumentasikan di MEDLINE, PubMed, atau Google Scholar Repositories.
4	Seleksi hasil – hasil penelitian yang relevan.	Meringkas hasil penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian dari berbagai sumber dan dipublikasikan pada tahun yang berbeda.
5	Pilih hasil penelitian yang berkualitas.	Membuat eksklusi dan inklusi terhadap penelitian yang akan dimasukkan dalam tinjauan sistematis berdasarkan kualitas metodologi dan validitas data.
6	Ekstrasi data dari studi individu.	Lakukan analisis ekstensif terhadap data dari setiap penelitian untuk mendapatkan informasi penting seperti variabel, ukuran sampel, metode analisis, dan hasil statistik.
7	Sintesis hasil dengan metode meta-analisis (kalau memungkinkan), atau metode naratif (bila tidak memungkinkan)	Melakukan sintesis berbasis hasil dengan menggunakan teknik forest plot atau narasi (metastasis) untuk menghubungkan dan membandingkan data dari beberapa penelitian.
8	Penyajian hasil	Menyertakan hasil penelitian dengan cara yang sesuai dalam suatu dokumen yang disebut laporan hasil systematic review.

Berdasarkan teori proses penelitian, peneliti kemudian mengidentifikasi langkah-langkah yang harus dilakukan selama proses penelitian dengan menggunakan metodologi SLR. Tipsnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Persiapan Menyusun SLR.

No.	Tahap Persiapan Proses
1.	Merumuskan masalah yang akan diteliti menjadi sebuah pertanyaan Bagaimana pengaruh penggunaan bahan pembelajaran media audiovisual terhadap aktivitas belajar siswa? Apakah pengajaran audiovisual terbukti efektif untuk mengajar siswa dalam

No.	Tahap Persiapan Proses
	kegiatan pembelajaran langsung?
2.	Mengembangkan protokol penelitian SLR Hasil penelitian yang ditemukan berupa artikel jurnal Lokasi analisis artikel jurnal harus di Indonesia. Tahun penerbitan artikel jurnal tidak lebih dari 5-10 tahun Subjek penelitian adalah siswa SMA dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Artikel jurnal yang terindeks SINTA 1 sampai dengan SINTA 6
3.	Menetapkan lokasi data-base hasil penelitian sebagai wilayah pencarian Google Scholar, Publish or Perish, yaitu alat penelitian yang digunakan.
4.	Seleksi hasil penelitian-penelitian yang relevan Peneliti melakukan penelitian artikel menggunakan Google Scholar dan publish or perish dengan menggunakan keyword sebagai berikut: pendidikan media audiovisual, pendidikan Jasmani, bola basket, bola voli, sepak bola, futsal, dan tangkis. Terdapat 55 artikel yang telah dibuat. Setelah menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi pada artikel-artikel di atas, peneliti mampu mengidentifikasi 15 artikel berkualitas tinggi.
5.	Pilih hasil penelitian yang berkualitas tinggi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 3. Jurnal Artikel yang Termasuk Kriteria Inklusi

No	Judul Artikel	Penulis
1	Pengaruh Media Audio Visual terhadap Kemampuan Passing Chest Pass dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Lemahabang	Dea Ayu Safitri,Saepul Ma'mun,Rhama Nurwansyah Sumarsono.(2022)
2	Pembelajaran On-Line Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis Digital terhadap Penguasaan Gerak Dasar Lay Up	Didin Bernhardin,Alghifari Rizkia Rahmani.(2020)
3	Pembelajaran lay up shoot menggunakan media audio visual basic lay up shoot untuk meningkatkan hasil belajar lay up shoot pada siswa kelas VIIIA SMP Kanisius pati Tahun 2013/2014	Frendy Nurochwan Febryanto (2015)
4	Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Pembelajaran Under Ring Permainan Bola Basket di SMAN 3 Karawang Barat	Muhammad Al Hidayatullah,Muhammad Mury Syafei,Akhmad Dimiyati (2023)
5	Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket	Faizan Ramadhan,Mimi Yulianti,Raffly Henjilito.(2020)
6	Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Dalam Permainan Bola Voli Terhadap Minat Belajar Siswa	Restu Fauziah Hermawan,Evi Susianti,Ega Trisna Rahayu.(2022)
7	Penggunaan media audio visual untuk meningkatkan keterampilan servis bola voli siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan	Engkus Kuswara.(2020)
8	Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Melalui Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Kelas IV di UPT SPF SD Inpres Rappokalling I Kota Makassar	Nukhrawi Nawir, Jamaluddin, Muh.Adnan Hudain, Muhammad Nur Ikram D, Arga.(2022)
9	Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli	Ugi Nugraha, Ely Yuliiawan.

No	Judul Artikel	Penulis
	melalui pendekatan gaya mengajar lathan dengan menggunakan audio visual	Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,FKIP,Universitas Jambi (2021)
10	Pengaruh penggunaan media audio visual terhadap ketepatan hasil shooting permainan futsal	Lalan Ruslandi, Rhama Nurwansyah Sumarsono, Ruslan Abdul Gani.(2022)
11	Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Sepak Bola Siswa Kelas IV Mi Ma'arif Mangunranan Mirit Kebumen Tahun 2020	Ibnu Prasetyo Widiyono, Nurudin.(2021)
12	Pengembangan model latihan teknik dasar ball feeling sepakbola menggunakan media audio visual untuk mahasiswa	Joan Rhobi Andrianto, Yully Wahyu Sulistyو.(2018)
13	Implementasi Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Dribbling Sepakbola Pada Mata Pelajaran PJOK	Ricky Alfredo silaban, Jan Lengkong, Marnex Berhimping.(2023)
14	Pengaruh Media Audio Visual terhadap Kemampuan Teknik Dasar Smash Permainan Bulu Tangkis Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	Windary, Ega Trisna Rahayu.(2022)
15	Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Servis Forehand Panjang Dalam Pembelajaran Bulu Tangkis di SMPN 2 Bungursari	Muhamad Rhaditya, Rizki Amudin, Rahmat Iqbal.(2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses review dilakukan terhadap suatu artikel berdasarkan fakta, analisis, metode penelitian, dan hasil empiris yang telah ditentukan. Sebanyak 25 artikel jurnal telah direview.

1. Pengaruh Media Audio Visual terhadap Kemampuan Passing Chest Pass dalam Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Lemahabang

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan bahwa metode audiovisual dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan passing chest pass pada kurikulum ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Lamahabang. Hal ini menjadi kendala yang signifikan terhadap keberhasilan program latihan menggunakan metode audiovisual yaitu diberikan kepada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Lamahabang.

2. Pembelajaran On-Line Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis Digital terhadap Penguasaan Gerak Dasar Lay Up

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan materi audiovisual untuk melengkapi pengajaran di kelas dapat menghasilkan hasil belajar yang setinggi-tingginya, meskipun hasil belajar tersebut mungkin tidak setinggi yang

diperoleh melalui pengajaran diam karena karakteristik materi yang dimaksudkan. media audio visual bersifat mencontoh saja tidak ada pengawasan dan koreksi guru. Selanjutnya, perilaku siswa yang menggunakan materi audiovisual sangat bergantung pada motivasinya sendiri, yang dapat dipengaruhi oleh gurunya.

3. Pembelajaran lay up shoot menggunakan media audio visual basic lay up shoot untuk meningkatkan hasil belajar lay up shoot pada siswa kelas VIIIA SMP Kanisius pati Tahun 2013/2014

Tujuan dari hasil penelitian ini adalah untuk menunjukkan bahwa penggunaan materi audiovisual dalam pembelajaran layup shot bola basket meningkatkan hasil belajar siswa. Penggunaan media audiovisual meningkatkan keterlibatan siswa dan memberi mereka kesempatan belajar yang baru dan berbeda. Informasi yang diperoleh dari Siklus Observasi Kedua menunjukkan bahwa penggunaan materi audiovisual menghasilkan partisipasi dan tingkat keaktifan siswa yang lebih tinggi selama proses pembelajaran.

4. Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Pembelajaran Under Ring Permainan Bola Basket di SMAN 3 Karawang Barat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan bahwa media audio visual mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan siswa dalam permainan bola basket di SMAN 3 Karawang. Dengan nilai p value sebesar 0,000, hasil uji t menunjukkan nilai t hitung (6,257) lebih besar dari nilai t tabel (2,723). Hal ini menunjukkan bahwa nilai pretest dan posttest berbeda secara signifikan satu sama lain, dan pemanfaatan media audio visual berpengaruh positif terhadap kinerja siswa dalam menyelesaikan tugas.

5. Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkonfirmasi temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan materi audiovisual dalam pembelajaran bola basket secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa. Pada semester I, hanya 32% mahasiswa yang memenuhi ambang batas ketuntasan minimal (KKM) peningkatan keterampilan menggiring bola, sedangkan pada semester II sebesar 89% mahasiswa yang memenuhi atas KKM. Hal ini menunjukkan bahwa setelah menggunakan metode audiovisual, hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

6. Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Dalam Permainan Bola Voli Terhadap Minat Belajar Siswa

Tujuan Berdasarkan analisis data, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat signifikansi uji sampel berpasangan berkisar 0,044%, berada di bawah ambang batas yang ditentukan sebelumnya yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media pembelajaran audiovisual yang signifikan terhadap keinginan belajar keterampilan bola voli siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media audiovisual mempunyai dampak pembelajaran yang sangat efektif.

7. Penggunaan media audio visual untuk meningkatkan keterampilan servis bola voli siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berdasarkan hasil penelitian seberapa baik pemahaman siswa terhadap konsep teknik servis setelah media audiovisual digunakan dalam proses pengajaran. Skor rata-rata pada pre-test sebesar 2,09, namun setelah dilakukan intervensi rata-rata skor meningkat menjadi 2,63 pada bagian kedua. Peran guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu audiovisual juga menunjukkan adanya kemajuan, yaitu berkorelasi dengan peningkatan hasil belajar siswa.

8. Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Melalui Media Pembelajaran Audio Visual Pada Siswa Kelas IV di UPT SPF SD Inpres Rappokalling I Kota Makassar

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, berdasarkan temuan penelitian, bahwa penggunaan materi pembelajaran audiovisual dalam pengajaran di kelas di luar kemampuan siswa kelas empat memberikan kontribusi positif terhadap hasil belajar mereka. Pada semester I, persentase siswa yang memenuhi syarat kelulusan meningkat dari 48% menjadi 84% pada semester II. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada performa siswa dan pemahaman siswa terhadap teknik passing bawah.

9. Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar lathan dengan menggunakan audio visual

Tujuan Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu media audiovisual dalam pengajaran, seperti set-up bola voli, secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa. Pada semester I, rasio siswa-guru sebesar 73,67, namun pada semester II meningkat menjadi 82,35.

10. Pengaruh penggunaan media audio visual terhadap ketepatan hasil shooting permainan futsal

Tujuan dari penelitian ini adalah Temuan penelitian menunjukkan adanya

peningkatan akurasi shooting yang signifikan pada instruktur futsal setelah menggunakan media audiovisual sebagai intervensi. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat akurasi di bawah 4, dan hanya sebagian kecil siswa yang memiliki tingkat akurasi di atas 6 atau lebih. Namun setelah dilakukan intervensi, hasil posttest menunjukkan peningkatan ketajaman menembak yang signifikan.

11. Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Sepak Bola Siswa Kelas IV Mi Ma'arif Mangunranan Mirit Kebumen Tahun 2020

Tujuan penelitian ini adalah Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pembelajaran audiovisual di kelas IV MI Ma'arif. Data pretest menunjukkan bahwa pengetahuan siswa memperoleh nilai maksimal sebesar 60 ,nilai minimum 40,rata-rata 47,6, median 50, dan nilai standar deviasi 6.

12. Pengembangan model latihan teknik dasar ball feeling sepakbola menggunakan media audio visual untuk mahasiswa

Tujuan Temuan penelitian ini didasarkan pada evaluasi dua kelompok siswa, satu kelompok kecil dan satu kelompok besar, yang menunjukkan bahwa model pembelajaran memiliki ambang validitas yang tinggi masing-masing sebesar 85% dan 91,25%. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan ball feeling pada sepakbola menggunakan media audiovisual efektif dan dapat membantu meningkatkan semangat pemain.

13. Implementasi Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Dribbling Sepakbola Pada Mata Pelajaran PJOK

Tujuan penelitian ini adalah 13 dari 30 siswa Semester I memenuhi nilai KKM, sedangkan 17 dari 30 siswa (67,7%) belum memenuhi standar. Pada siklus II terjadi peningkatan yang signifikan secara statistik: dari 30 siswa, 28 siswa (81,4%) memenuhi ambang batas KKM, sedangkan hanya 2 siswa (18,6%) yang tidak memenuhi standar ketuntasan. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audiovisual yang efektif meningkatkan hasil belajar Dribbling bola salah satu jenis bola yang digunakan dalam pendidikan Jasmani.

14. Pengaruh Media Audio Visual terhadap Kemampuan Teknik Dasar Smash Permainan Bulu Tangkis Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Tujuan penelitian ini adalah hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran audio visual efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik

dasar bulu tangkis, khususnya teknik pukulan smash, pada siswa SMK Negeri 3 Karawang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil post-test yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan secara statistik terhadap learning rate teknik dasar smash setelah menggunakan materi pembelajaran audiovisual. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mempunyai respon yang positif terhadap penggunaan materi pembelajaran audiovisual dalam pembelajaran bulu tangkis.

15. Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Servis Forehand Panjang Dalam Pembelajaran Bulu Tangkis di SMPN 2 Bungursari

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil hipotesis model pembelajaran inquiry yang menunjukkan bahwa rata-rata tes awal rata-rata adalah 14,76, dengan standar deviasi 1,85, minimal 12 dan maksimal 18. Sebaliknya, nilai rata-rata tes akhir adalah 24,58, dengan standar deviasi 1,12, nilai minimum 23, dan nilai maksimum 27. Hasil menunjukkan bahwa setelah siswa diberikan akses terhadap materi pembelajaran media audiovisual, terjadi peningkatan yang signifikan pada diri mereka.

Berdasarkan hasil analisis artikel, peneliti mampu menganalisis permasalahan sebagai berikut: (1) menurunnya semangat belajar siswa pada saat peer education; (2) meningkatnya pendekatan inovatif dan kreatif yang dilakukan pendidik sebaya dalam melaksanakan pembelajaran berbasis media; (3) pengajaran di kelas yang kurang memadai; dan (4) menurunnya pengetahuan siswa baik guru maupun siswa mengenai pembelajaran berbasis media audio visual.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya yang berfokus pada media pembelajaran audiovisual di kelas, media pembelajaran audiovisual memberikan manfaat yang signifikan terhadap pembelajaran siswa. Menurut kepercayaan umum, anak-anak yang senang bermain video game akan lebih semangat belajar jika dipadukan dengan bermain game. Dengan cara ini, anak tidak akan merasa bosan dan menjadi lebih asyik dalam beraktivitas. Semua anak dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dapat memperoleh manfaat besar dari jenis pengajaran audiovisual yang efektif dan efisien ini, dan juga pada setiap cabang olahraga yang di pelajari seperti bola basket, bola voli, sepakbola, dll pasti ada peningkatannya sebelum pembelajaran menggunakan pembelajaran media audio visual dan setelah menggunakan pembelajaran media audio visual siswa lebih semangat untuk mengikuti pembelajarannya dan meningkatkan kemampuan pada siswa tersebut yang sudah saya jelaskan di atas banyak sekali hampir

semua artikel-artikel yang sudah saya review siswa-siswanya setelah menggunakan pembelajaran media audio visual meningkat pesat pada pembelajarannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan materi pembelajaran media audiovisual di lapangan telah memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pembelajaran siswa, khususnya pada bidang keterampilan belajar. Selain itu, penggunaan materi-materi ini di luar kelas telah terbukti sangat efektif dalam pengajaran bahasa pendidikan jasmani. Sebelumnya, materi media audiovisual jenis ini sering digunakan oleh guru dan siswa untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan peralihan dari suasana kelas tradisional ke lingkungan kelas yang lebih maju atau modern. Kemudian karena siswa dapat melihat referensi dalam video youtube atau sebagainya dan dapat meningkatkan proses pembelajaran itu sendiri, pembelajaran audiovisual ini mungkin dapat membuat mereka lebih memperhatikan dan lebih menarik untuk belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematis Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- Bin, J., & Hashim, M. (2021). *Asas pendidikan jasmani pjms 1084*. September, 1-48.
- Dewi, I. D. A. W. S., & Sujana, I. W. (2022). Media Flipbook Berorientasi Pendekatan Kontekstual Pada Muatan IPS Untuk Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(2).
- Fauzia, F. I., Salamah, I. S., Hakim, R. T., & Zulfikar, M. F. (2022). Efektivitas Penggunaan Model Dan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Keterampilan Menulis Siswa SD. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 1370-1384.
- Fauziah Hermawan, R., Susianti², E., Rahayu³, E. T., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2022). Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Dalam Permainan Bola Voli Terhadap Minat Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 80-88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6791685>
- Hasan, M., Milawati, Darodjat, Khairani, H., & Tahrim, T. (2021). Media Pembelajaran. In *Tahta Media Group*.
- Hormadia, I., & Putra, A. (2021). Systematic Literature Review: Kemampuan Berpikir Kreatif Pada Pembelajaran Matematika. *Didactical Mathematics*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.31949/dm.v3i1.914>
- Insani, S. P., Darmiany, D., Nurmawanti, I., & Witono, A. H. (2023). Kreativitas Guru di Abad 21 dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3), 66-72.
- Kelas, D. I., & Bireuen, V. M. I. N. (2022). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran Pjok*.

3(2).

- Kuswara, E. (2020). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Keterampilan Servis Bola Voli Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 7(2), 215–221.
- Latifah, L., & Ritonga, I. (2020). Systematic Literature Review (SLR): Kompetensi Sumber Daya Insani Bagi Perkembangan Perbankan Syariah Di Indonesia. *Al Maal: Journal of Islamic Economics and Banking*, 2(1), 63. <https://doi.org/10.31000/almaal.v2i1.2763>
- Marwantika, A. I. (2015). Pemetaan Aliran Pemikiran Dakwah Ditinjau Dari Periodisasi Gerakan Dakwah Dan Konsep Keilmuan. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 7(01), 17–37. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v7i01.364>
- Perry, A., & Hammond, N. (2002). Systematic Reviews: The Experiences of a PhD Student. *Psychology Learning & Teaching*, 2(1), 32–35. <https://doi.org/10.2304/plat.2002.2.1.32>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Sau, R. A., Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2022). Permainan Tradisional Hadang Dapat Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sd. *Jurnal Sport & Science* 45, 4(2), 29–36.
- Siswanto. (2010). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar) (Systematic Review as a Research Method to Synthesize Research Results (An Introduction)). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4), 326–333.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>

PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DALAM MENINGKATKAN MOTORIK DASAR PESERTA DIDIK KELAS RENDAH SEKOLAH DASAR

Amiruddin¹, Ambia Nurdin*², Adelia Mauliza Sabilla³

^{1,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh,

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh

* Corresponding Author: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Jan 10, 2024

Revised : Mar 27, 2024

Accepted : Apr 27, 2024

Available online : Apr 30, 2024

Kata Kunci:

Peran Guru PJOK, Motorik Dasar, Sekolah Dasar.

Keywords:

The Role of the PJOK Teacher, Basic Motor, Elementary School

ABSTRAK

Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar peserta didik dengan menggunakan berbagai modifikasi media belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani sehingga ada beberapa guru disekolah masih kurang optimal terhadap proses pembelajaran motorik dasar pada peserta didik. Mengetahui peran guru PJOK menjadi pencapaian utama untuk meningkatkan motorik dasar pendidikan tingkat sekolah dasar. Hasil akan digambarkan secara narasi atau deskripsi dengan pendekatan kualitatif. Seluruh guru sekolah dasar Kecamatan Johan Pahlawan akan menjadi kunci utama penelitian ini yakni sebagai subjek sebanyak 12 orang guru PJOK. Peneliti menggunakan pendekatan via tanya jawab tatap muka juga observasi untuk mengumpulkan evidensi. Berdasarkan berkas didapat maka dapat dikemukakan selama ini guru mengajarkan materi motorik dasar sesuai dengan kurikulum K13 dan kurikulum merdeka agar dapat mengevaluasi sejauh mana keberhasilan pembelajaran yang telah diterapkan ketika membangun sikap pemahaman serta keahlian anak didik dalam berbagai bentuk modifikasi yang dikombinasikan gerak melalui permainan yang menyenangkan. Pada saat proses pembelajaran guru memberikan contoh gerakan langsung seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat serta memperlihatkan contoh video/gambar-gambar kepada peserta didik. Permainan motorik dasar yang dikerahkan pengajar membuat peserta didik aktif ketika pembelajaran dilapangan. Namun selama proses pembelajaran dilakukan sebagian kecil siswa masih kurang aktif dalam melakukan gerakan yang diberikan. Hal ini terlihat pada hasil penilaian akhir yang sesuai dengan keaktifan peserta didik pada pembelajaran motorik dasar. Pembelajaran motorik dasar memberikan dorongan agar peserta didik aktif dengan memiliki kepribadian yang baik seperti kerja sama, bertanggung jawab serta kejujuran.

ABSTRACT

Physical education teachers has an important role to improving students' basic motor skills by using various modifications of learning media in physical education learning so there are some

teachers who are still less than optimal in the basic motor learning process for students. Knowing the role of PJOK teachers is the main achievement for improving basic motor skills in elementary school level education. The results will be described narratively or descriptively using a qualitative approach. All elementary school teachers in Johan Pahlawan District will be the main key to this research, namely as subjects, 12 PJOK teachers. Researchers used an approach via face-to-face debriefing as well as observation to collect evidence. So, we accept that teachers have taught basic motoric material in accordance with the K13 curriculum and the sovereign curriculum so that they can evaluate the extent of the success of the learning that has been implemented when building academian attitudes of understanding and skills in various forms of modification combined with movement through fun games. During the learning process the teacher provides examples of direct movements such as walking, running, jumping and jumping and shows examples of videos/pictures to students. Basic motor games deployed by teachers make students active when learning in the field. However, during the learning process, a small number of students were still less active in carrying out the movements given. This can be seen in the final assessment outcome which are in accordance with the students' activeness when basic motor learning. Basic motor learning provides encouragement so that students are active by having good personalities such as cooperation, responsibility and honesty.

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

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah tindak pembelajaran melewati kegiatan olah jasmani yang dirancang guna memajukan kebugaran jasmani, mengasah kapabilitas gerak, cakrawala dan integritas hidup bugar dan aktif, sikap ksatria, dan pola atur impresi. Menumbuhkan keseluruhan kawasan, baik fisik, psikomotor, intelektual, dan intuisi per anak didik dalam menciptakan lingkungan belajar seksama (Samsudin, 2008:2). Selanjutnya William H Freeman (2007:28) menafsirkan “Pendidikan yang mengeksploitasi tindak olah jasmani untuk menaikkan personal anak didik dengan konkrit segala faset yakni aspek tubuh, psikologi, dan intuisi yang mengharuskan setiap anak didik sebagai satu kolega komplet setiap akal dan raga”. Ditambahkan oleh Wawan S. Suherman (2004:23) Pembibitan jasmani olahraga dan kesehatan adalah “Tahap peningkatan kemampuan melewati giat olah badan yang dirancang agar kemampuan jasmani, mengasah keterampilan gerak, cara pandang lagi gajak hidup bugar dan andal, tabiat jujur, serta kecemerlangan intuisi meningkat”.

Hasil ketetapan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 033/H/KR/2022 Tentang Transfigurasi Atas Kepastian Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan, Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 Tentang Cengkauan Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka.

Memutuskan penguasaan pembibitan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pada fase A yaitu golongan Kelas I dan II SD/MI/Program paket A, anak didik bisa mengunjukkan ragam aktivitas model aksi laku awal dan kecergasan gerak rujukan impak emulasi dari beragam asal, mengerti serta mempraktekkan giat jasmani guna pembaruan kesegaran dan pola tingkah gajak bugar, mengunjukkan tindak pokok responsibilitas pribadi juga komunal, serta melegalkan kadar aktivitas jasmani.

Hasil keputusan di atas menambahkan unsur dan gapaian pembelajaran pendidikan jasmani pada fase A ditambahkan sebagai berikut:

1. Elemen kemampuan gerak, gapaian edukasi pada akhir fase A siswa membuktikan keahlian dalam menirukan model aksi awal, aktivita senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan olahraga air.
2. Elemen wawasan gerak, pencapaian pembelajaran pada akhir fase A siswa mengerti mekanisme dalam mengolah model awal gerak, senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air.
3. Elemen pendayagunaan gerak. pencapaian proses belajar pada akhir fase A siswa mengerti operandi dan dapat mempraktikkan latihan ppeningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan. siswa juga mengerti alur dan bisa mempraktikkan pola tindak gajak bugar seraya mengidentifikasi label dan jawatan kumpulan badan, serta mengawasi ketulenan nafsi dan habitat sekitar.
4. Elemen kemajuan perangai dan penghayatan kadar gerak, capaian proses ajar pada ultima fase A siswa mengemukakan perilaku responsibilitas dalam menelaah panduan dan kritik yang diberikan pendidik, mulai dapat menghargai individu lain, serta menyambut setiap kegembiraan melalui aktivitas jasmani.

Elizabeth B Hurlock (1978:159) mengemukakan jika “Kemajuan motorik ditafsirkan sebagai kemajuan dari segi otimalnya pengawalan tingkah awal badan serta saraf benak sebagai pengatur inti garit jelas dikategorikan menjadi gerak bengis dan renik”. Endang Rini Sukamti (2007:72) menjelaskan “Gerak kasar yaitu olah tubuh yang menerapkan otot-otot besar seperti kapabilitas non-lokomotor, lokomotor, dan gerakan manipulatif. Gerakan lokomotor sendiri merupakan giat gerak yang menggeser badan dari satu sisi ke sisi lain”. Gerakan awal pada manusia seperti berjalan, berlari, dan melompat. Sebagaimana dikemukakan oleh Yudha (2008:21) bahwa “Kapabilitas gerak awal kerap dikerjakan anak didik guna menumbuhkan mutu hidup”. Berlari merupakan perluasan dari berjalan seperti yang dikemukakan oleh Yudha (2008: 4.26). Gerak mendasar lari dan lompat merupakan awal tindak lokomotor yang krusial diasah pada

anak dengan usia sekolah dasar yakni 6 sampai 8 tahun. Aksi awal lokomotor merupakan legitimasi setiap keahlian yang super penting, anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik dapat diberikan bimbingan dan latihan.

Menurut Sukardiyanto (1997:70), mengatakan bahwa “Harus menimang total pembawaan siswa, agar penskalaan prosedur dan komoditas memiliki peran yang setara krusialnya. Giat penelaahan raga siswa tentu juga menaikkan kesegaran jasmani, kapabilitas aksi, serta nilai fungsional pengetahuan, sikap, dan interaksi antar individu. Penguasaan menangkap gerak juga salah satu acuan yang mengakibatkan tercapainya tujuan siswa dalam giat ajar gerak, terlebih jika gerak yang akan ditekuni memiliki kompleksitas yang cukup besar. Adanya giat pembelajaran jasmani diinginkan siswa dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar raganya, serta perkembangan pribadinya secara koheren.

Arah dari sasaran dan untung yang disongsong semakin menonjol dari pembibitan jasmani dan olahraga yang dijalankan di sekolah dibiaskan oleh ragam indikasi salah satunya ialah penguasaan motorik kasar. Peningkatan keahlian gerak terhadap anak didik sekolah dasar sangat krusial disebabkan elemen pengembangan motorik anak kerap dilakukan oleh seperti melompat, berlari, bahkan siswa dapat mengkolaborasikan keterampilan dengan gerakan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap. situasi sekolah yang bermacam, sarana-prasarana juga pendidik membuat dapatan belajar penjasorkes di kancha pendidikan juga menggabai ambang yang heterogen. Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada bulan Juli tahun 2022 di sekolah dasar kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat khususnya kelas bawah dan rampunan diskusi dengan guru PJOK yang ada di sekolah-sekolah tersebut, Observasi dan tanya jawab tatap muka dengan guru PJOK berimpak bahwa saat pembelajaran PJOK materi motorik dasar seperti gerak dasar melompat, berlari sudah menggunakan media kotak kardus dan juga cone, namun masih rancu dalam memaksimalkan efek belajar murid-muridnya. Perangkat yang dipakai guru pendidikan jasmani di sekolah dasar tersebut tergolong eksklusif dan belum mampu menggelorakan kepuasan siswa terhadap entitas belasesah yang berkaitan dengan motorik. Ada beberapa sekolah yang peran guru disekolah sangat minim karena pada saat proses mengajar guru penjas hanya memberikan pemanasan kemudian memberi bola saja, ada sebagian peserta didik yang tidak memakai pakaian olahraga pada saat pembelajaran PJOK, pembelajaran yang diberikan oleh guru kurang menggugah semangat, terlalu banyak diam seraya menunggu giliran, akhirnya siswa malas dalam bergerak pada saat pembelajaran.

Penyebab kegiatan tersebut peserta didik tidak maksimal dalam proses pembelajaran sehingga dibutuhkan peningkatan kemampuan untuk bergerak. Disebabkan karena sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mempelajari PJOK. Sebagian guru merasa bahwa ada sebagian peserta didik yang pasif sehingga mengakibatkan kurang gerak murid dilapangan mengakibatkan hasil belajar mereka belum tuntas dengan baik. Untuk tercapainya standar kompetensi menurut hasil Keputusan Kepala Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Nomor 033/H/KR/2022 Tentang Perubahan Cengkauan Pembibitan Pada Jenjang Pendidikan Dasar Pada Kurikulum Merdeka, guru diharapkan untuk menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani menjadi aktif dan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan pengkajian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2019:18) bahwa: "Kaidah eksplorasi kualitatif adalah cara pengkajian berdasarkan pada ajaran kebenaran positivisme, diterapkan guna menelaah pada ihwal sasaran secara alami, peneliti akan berperan sebagai pemegang kunci, teknik akumulasi data juga dilaksanakan secara agregat, penjabaran data berwatak induktif/kualitatif, dan rampunan penelitian kualitatif lebih menonjolkan makna dari penyamarataan". Subjek dalam penelitian tertuju kepada seluruh guru sekolah dasar Kecamatan Johan Pahlawan. Jumlah subjek penelitian yang ingin diteliti adalah 12 guru PJOK dari 30 Sekolah Dasar Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat. Setelah data rampun, selanjutnya peneliti mengambil langkah menguraikan evidensi agar bahan tersebut dapat ditarik suatu konklusi. Kiat telaah berkas dalam penelitian ini menggunakan teknik penjabaran data deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rampunan penelitian secara tanya jawab dengan guru PJOK mengemukakan bahwa peran guru PJOK sebagai inspirator dalam giat belajar mengajar dapat meningkatkan dorongan belajar peserta didik dengan baik membuat pembelajaran dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Hal ini materi motorik dasar pada peserta didik kelas rendah yaitu dengan cara menjelaskan tentang manfaat dalam pembelajaran motorik dasar dengan memperkenalkan peserta didik tentang pembelajaran motorik seperti gerakan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif serta juga melakukan pembelajaran melalui gerak senam dasar. Menurut P7 memberikan inspirasi

pembelajaran motorik dengan memperkenalkan juga gerak motorik halus contohnya seperti melipat kertas origami dan juga menggunakan alat tulis untuk meningkatkan motorik peserta didik.

Peran guru PJOK mampu menunjang informasi yang komplit dan efektif mengenai materi motorik dasar dengan cara menjelaskan pemahaman tentang fungsi gerak motorik dasar serta tujuan dari pembelajaran motorik dasar. Materi yang disampaikan dapat dilakukan melalui memperlihatkan gambar-gambar atau video sesuai permainan yang menarik. Guru PJOK memberikan contoh praktek langsung terhadap peserta didik dan memakai buku siswa dengan membaca dan mengenal potensi yang dimiliki oleh setiap siswa. Guru PJOK memprogramkan rencana pembelajaran sesuai dengan kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka, dengan berbagai pengetahuan dan teknologi yang diaplikasikan melalui video pada pemahaman materi motorik dasar kepada peserta didik. Proses pembelajaran ini dilakukan melalui interaksi yang berlangsung secara edukatif untuk membangun sikap pengetahuan dan ketrampilan dalam mencapai aluan yang telah diterapkan pada rencana pembelajaran.

Hal ini peserta didik termotivasi pada giat ajar yang diberikan oleh guru PJOK dengan berbagai permainan yang menarik sehingga peserta didik memiliki semangat tinggi dan aktif belajar. Dorongan yang diberikan oleh guru PJOK melalui permainan gerak motorik pada setiap pertemuannya diberikan gerakan yang memikat dan berubah sesuai materi pada pembelajaran. Peserta didik yang aktif melakukan gerak motorik dasar menurut guru PJOK terlihat dari keterampilan peserta didik saat proses pembelajaran PJOK dilapangan. Memberikan olahraga pada setiap pertemuan peserta didik dengan motivasi dan bentuk permainan yang menarik pada materi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerakan ini semua dilakukan dalam bentuk permainan yang menarik sehingga dapat mendorong siswa aktif dalam pembelajaran. Apabila dalam pembelajaran PJOK peserta didik kurang aktif maka melakukan pendekatan secara persuasif dan menyemangati kembali peserta didik yang kurang aktif. Menurut pendapat P12 dorongan aktif siswa dilakukan dengan penilaian siswa yang sesuai dengan keaktifan siswa mulai dari nilai yang tertinggi (siswa aktif) 100 sampai nilai terendah (siswa tidak aktif) 75, penilaian ini dilakukan sesuai dengan KKM. Dari hasil penilaian ini adanya evaluasi peserta didik dalam menilai kemampuan pembelajaran motorik dasar pada peserta didik.

Guru membuat pembelajaran dengan suatu pengajaran yang dirancang sesuai model pembelajaran kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka. Hal ini guru memberikan

model pembelajaran motorik dasar dikelas rendah dengan cara memberikan contoh praktek langsung terhadap peserta didik dengan pendekatan *saintifik* dan *cooperative learning*, mengenalkan dan memperlihatkan video serta gambar melalui proyektor infocus serta memberikan gerakan permainan yang menarik. Seperti contoh permainan dalam gerakan berlari, melompat, berjalan, berguling serta mengayunkan tangan dan kaki, memutar badan, dengan memainkan keterampilan menggunakan benda pada peserta didik.

Pembelajaran motorik dasar dilakukan dengan menyediakan fasilitas agar peserta didik belajar secara optimal. Hal ini guru PJOK menyiapkan media ajar sesuai dengan materi yang diberikan seperti sarana lapangan dan alat-alat olahraga lainnya yang sudah disediakan oleh pihak sekolah. Pembelajaran yang dilakukan oleh guru PJOK dapat dimodifikasi melalui media ajar seperti kreasi dari bahan plastik, karet, kardus, dan bahan daur ulang. Guru PJOK mampu membimbing peserta didik dalam menghadapi kesulitan belajar dan tantangan dengan cara mengajarkan peserta didik sampai mampu melakukan gerakan yang sulit. Apabila terdapat peserta didik yang sulit melakukan motorik dasar dengan baik maka guru PJOK mampu menyemangati dan mengajari peserta didik secara khusus dengan secara perlahan sampai peserta didik dapat melakukan gerakan sulit dengan baik. Hal ini dilaksanakan berulang sampai peserta didik terbiasa dalam melakukan gerakan motorik dasar.

Guru diminta dapat menghayati apa yang diajarkan secara didaktif, sehingga peserta didik mampu mengerti instruksi secara superlatif. Hal ini pendidik memberikan contoh gerakan sesuai dengan materi terlebih dahulu sehingga peserta didik lebih mudah dalam memperagakan gerak motorik dasar. Guru memberikan contoh yang baik setiap gerakan yang dilakukan dimulai dari sikap, langkah-langkah atau rangkaian gerakan yang mudah hingga gerakan yang sulit agar peserta didik dapat menguasai gerakan dengan mudah. Bentuk gerakan yang dilakukan dimulai dari gerakan lokomotor (langkah, jalan, lari, lompat, guling), nonlokomotor (mengayunkan tangan, mengayunkan kaki, memutar badan, memutar kepala, dan sikap pesawat terbang), manipulatif (memainkan bola, lompat tali) dan permainan yang menarik lainnya.

Pembelajaran yang telah dilakukan memiliki penilaian akhir sesuai dengan kemampuan peserta didik yang telah dilakukan pada setiap pertemuan. Penilaian ini dilakukan dengan cara melihat langsung peserta didik saat bergerak. Evaluasi ini dilakukan dengan menilai cara peserta didik memahami, menjelaskan, melakukan gerakan yang telah diberikan, hal-hal yang dapat dimengerti siswa dinilai sesuai dengan

kriteria ketuntasan minimal (KKM) siswa. Terhadap siswa yang belum optimal melakukan pembelajaran motorik dasar dengan baik maka guru memberikan perbaikan gerakan pada peserta didik dengan pertemuan tambahan sehingga anak didik dapat mengulang gerakan dengan baik dan benar. Hal ini kemampuan pada peserta didik yang beraneka, pendidik dituntut dengan sabar dalam membimbing peserta didik saat proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data tentang Peran Guru Pjok Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah Sekolah Dasar Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat, yaitu Guru merancang model pembelajaran yang menarik dan kreatif serta memodifikasi pembelajaran secara bermain dengan permainan yang sederhana dan menyenangkan sesuai dengan kelas rendah. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang dilakukan untuk menumbuhkan interpretasi dan kecakapan peserta didik. Guru memberikan pembelajaran motorik dasar kepada peserta didik dengan memperlihatkan gambar/video contoh gerakan praktek langsung dalam bentuk jenis modifikasi kombinasi permainan selama proses pembelajaran motorik dasar. Guru mengajarkan materi motorik dasar sesuai dengan kurikulum dengan menggunakan media pembelajaran seperti RPP, Buku, *Proyektor Infocus*, dan sarana prasarana lainnya. Hal ini memberikan dorongan agar peserta didik aktif dalam pembelajaran motorik dasar. Pada giat ajar motorik dasar dilapangan guru memperhatikan keaktifan peserta didik dengan melakukan evaluasi penilaian diakhir pembelajaran untuk melihat keaktifan peserta didik. Peran guru dalam proses pembelajaran PJOK mampu meningkatkan keaktifan motorik dasar peserta didik dikelas rendah. Peran guru mampu mengembangkan pengetahuan dan kepribadian peserta didik seperti kerja sama dalam tim, bertanggung jawab, serta menjunjung kejujuran peserta didik.

SARAN

1. Kepada guru, hendaknya terus memperkaya wawasan yang lebih luas dalam meningkatkan motorik dasar agar guru mampu meningkatkan kualitas pendidikan dan kualitas peserta didiknya terutama dalam meningkatkan motorik kasar serta motorik halus peserta didik, selalu membuat pembelajaran fisik yang bervariasi tidak monoton untuk meningkatkan motorik dasar sehingga peserta didik selalu antusias dalam mengikuti pembelajaran khususnya pembelajaran motorik dasar.

2. Kepada analis yang akan mengadakan eksplorasi, Peran Guru Dalam Meningkatkan Motorik Dasar Peserta Didik Kelas Rendah Sekolah Dasar lebih memperhatikan apa yang akan menjadi hambatan yang dirasakan oleh setiap guru pada saat proses belajar berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.
- Alfira, N., Syamsulrizal, S., & Amiruddin, A. (2022). Kendala Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Pengajaran Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan" Sports Sains"*, 1 (1).
- Ardhika, DF (2015). Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat melalui modifikasi permainan tradisional engklek pada siswa kelas ii sd negeri 2 jeruk kabupaten blora tahun 2013/2014. *AKTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 4 (1). <https://doi.org/10.15294/active.v4i1.4557>
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ausubel, DP, & Fitzgerald, D. (1961). Peran diskriminabilitas dalam pembelajaran dan retensi bermakna. *Jurnal psikologi pendidikan*, 52(5), 266.
- Bagong, Suyanto dan Sutinah. (2006). *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Prenada Media Group. Hal 173.
- Borghouts, L. B., Slingerland, M., & Haerens, L. (2017). Assessment Quality and Practices in Secondary PE in the Netherlands. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(5), 473-489. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1241226>
- Coplan, RJ, Schneider, BH, Matheson, A., & Graham, A. (2010). 'Keterampilan bermain' untuk anak-anak pemalu: Pengembangan program intervensi dini bermain yang difasilitasi keterampilan sosial untuk anak-anak prasekolah yang sangat terhambat. *Perkembangan Bayi dan Anak: Jurnal Penelitian dan Praktek Internasional*, 19(3), 223-237.
- Daraee, M., Salehi, K., & Fakhr, M. (2016). Perbandingan keterampilan sosial antara siswa di sekolah biasa dan berbakat. Dalam *Seleksi & Tinjauan Sejawat di bawah tanggung jawab Komite Organisasi Konferensi* (hal. 513-521). *Eropa: ICEEPSY* (Vol. 2016, hal. 7).
- Depdiknas. (2006). *Model Pembelajaran Tematik Kelas Awal Sekolah Dasar*. Jakarta: Puskur Balitbang.
- Hadi, H., Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak (TK) Di Kota Surakarta. *Jurnal Ilmiah PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(2). Retrieved from <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/588>
- Hardiyaningrum, DF(2012). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Bermain Engklek Pada Anak Kelompok B Tk Chuzaemah Pagojengan Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes Semester Gasal Tahun 2011-2012* (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Purwokertoyah).
- Haryanto, H., Salam, A., & Gani, R. (2022). Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pembelajaran Blended Learning Pada Tingkat SMA/SMK se-Kecamatan Setu. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 196-201. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6791822>
- Helsa, Y., & Kenedi, AK (2019). Media Blended Learning Berbasis Edmodo dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Belajar Mengajar Di Pendidikan Dasar (JILEE)*, 2(2), 107-117.
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Perkembangan Anak Jilid I* (edisi ke enam). Jakarta : Erlangga.

- Kawuryan,S.P (2011). Karakteristik Siswa SD Kelas Rendah dan Pembelajarannya. Tersedia pada <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132313274/pengabdian/KARAKTERISTIK+DAN+CARA+BELAJAR+SISWA+SD+KELAS+RENDAH.pdf>. (diakses tanggal 17 April 2018).
- Keengwe, J., & Onchwari, G. (2011). Menumbuhkan pembelajaran siswa yang bermakna melalui pedagogi konstruktivis dan integrasi teknologi. *Jurnal Internasional Pendidikan Teknologi Informasi dan Komunikasi (IJICTE)*, 7(4), 1-10.
- Khadijah, MA, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. media Pranada.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Makmun, (1995). *Pengembangan Profesi dan Kinerja Tenaga Kependidikan, Sarana Panca Karya*, Bandung.
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Muktiani, M.R. (2014). Identifikasi kesulitan belajar dasar gerak pencak silat pada mahasiswa PJKR bersubsidi di FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 10(1) <https://doi.org/10.21831/jpji.v10i1.5685>
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Supriyadi, S. (2019). Penilaian pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada sekolah menengah pertama negeri kota Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(10), 1364-1379. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12845>
- Nurhasnawati, N. (2011). Model-Model Pembelajaran Konstruktivisme. *An-Nida'*, 36 (2), 237-259. <http://dx.doi.org/10.24014/an-nida.v36i2.304>
- Piaget, J. (1976). *Psychology and Education*. London: Hadder and Staunghton
- Rahayu, P. (2022). *Peran Guru Dalam Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini di Ra An-Nur Tembilahan* (Doctoral dissertation, STAI Auliaurasyidin Tembilahan).
- Rahayu, R. (2020). *Upaya Guru dalam meningkatkan keterampilan Gerak Dasar Anak Melalui (Energizer Dance) PAUD Bungong Seurune Tungkob Aceh Besar*. Skripsi Skripsi, UIN AR-RANIRY: Banda Aceh.
- Reid, A. (2013). Physical Education, Cognition and Agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9):921-933.
- Reswari, A., Lestaringrum, A., Iftitah, SL, & Pangastuti, R. (2022). *Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak*
- Rismayanthi, C. (2013). Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9 (1). <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i1.3065>
- Rusli Lutan, (2010). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Prenada Media Group
- Standar, KKB (2022). *Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kemendikbudristek Nomor 034 . H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran dan*.
- Sudrajat, Akhmad. (2016). Permendikbud No. 20, 21,22, dan 23 tahun 2016 tentang standar kompetensi lulusan, standar isi, standar proses dan standar penilaian. <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2016/07/14/permendikbud-no20-21-22-dan-23-tahun-2016/>. (Diakses tanggal 28 maret 2018).
- Sugiyono Prof, D. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfa Beta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sumarti, 2010. *Perkembangan Motorik hHalus Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Suroso, A. S., & Rustiana, E. R. (2013). Pengaruh Model Pembelajaran dan Motorik Dasar Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Awal. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).
- Suyanto dan Sutinah. (2006). *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*. Jakarta: Prenada Media Group. Hal 173.
- Vallori, AB (2014). Pembelajaran yang bermakna dalam praktik. *Jurnal pendidikan dan pembangunan manusia*, 3(4), 199-209.
- Wiarisfani, M. (2011). *Survei Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Penjasorkes Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri Dan Swasta Se-Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes Tahun 2010/2011* (Disertasi Doktor, Disertasi Doktor, Universitas Negeri Semarang).

PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA SMP 18 BANDA ACEH

Munzir^{*1}, Abdul Malik², Zulheri Is³

^{1,3} Universitas Bina Bangsa Getsempena

²SMP Negeri 18 Banda Aceh

* Corresponding Author: munzir@bbg.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Feb 23, 2024

Revised : Mar 28, 2024

Accepted : Apr 29, 2024

Available online : Apr 30, 2024

Kata Kunci:

Latihan Drill, Kecepatan Renang Gaya Bebas, Siswa SMP

Keywords:

Drill Training, Freestyle Swimming Speed, Middle School Students.

ABSTRAK

Kecepatan dalam renang gaya bebas merupakan elemen vital bagi seorang perenang untuk mencapai performa terbaik. Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kecepatan renang adalah latihan drill yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *one- group* pretes- postes. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas VIII dengan tehnik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data adalah tes kecepatan renang gaya bebas berdasarkan komponen gerak dasar. Data pre- test diperoleh sebelum perlakuan

dan data pos-test diperoleh setelah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre- test ($M=67.27$, $SD=1.780$) dan skor pos- test ($M=62.13$, $SD=1.925$). Hasil uji hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0.05$) dengan t-hitung 30.877 lebih besar dari t-tabel 1.69726. Hal ini menunjukkan bahwa latihan drill berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada siswa.

ABSTRACT

Speed in freestyle swimming is a vital element for a swimmer to achieve the best performance. One important factor that can influence swimming speed is proper drill training. This study aims to determine the effect of drill training on freestyle swimming speed in students at SMP 18 Banda Aceh. This research uses a quantitative approach with a *one-group* pretest-posttest design. The sample in this study consisted of 30 class VIII students with the sampling technique using total sampling technique. The data collection instrument is a freestyle swimming speed test based on basic movement components. Pre-test data was obtained before treatment and post-test data was obtained after treatment. The results showed a significant difference between the pre-test score ($M=67.27$, $SD=1.780$) and post-test score ($M=62.13$, $SD=1.925$). The results of hypothesis testing using the *t*-test show a significance value of 0.000 ($p<0.05$) with a *t*-count of 30.877 which is greater than the *t*-table of 1.69726. This shows that drill training has a positive and significant effect on increasing freestyle swimming speed in students.

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

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap warga negara. Selain itu, pendidikan juga sangat penting dalam kehidupan masyarakat, akses mereka terhadap sumber daya dan peningkatan kualitas hidup mereka. Menurut undang-undang no. Pasal 1 Bab 1 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Republik Indonesia menyatakan: "Pendidikan adalah keinginan dan niat untuk menyelenggarakan suatu pendidikan dan pelatihan untuk memperoleh hasil yang baik. Peserta didik secara aktif mengembangkan kemampuannya, mendapat pelatihan keagamaan dalam kepemimpinan (misalnya oposisi atau manajemen, hanya menggunakan orang lain) adalah studi yang baik yang berfokus pada manfaat anak manusia untuk mencapai tujuan global pemuda (Rosmilawati, 2017) tujuan pendidikan berikut adalah untuk mengembangkan jasmani, kuat jasmani kecerdasan, berpikir positif, kecerdasan, adalah pendidikan untuk meningkatkan pemikiran, pemikiran, stabilitas, moralitas, kesehatan dan pendidikan yang berkaitan dengan lingkungan yang bersih. Kecepatan tinggi memungkinkan perenang menempuh jarak yang lebih jauh dalam waktu yang lebih singkat, memberikan keunggulan kompetitif yang penting dalam renang kompetitif. Selain itu, kecepatan yang lebih tinggi juga meningkatkan tenaga, sehingga memungkinkan perenang mempertahankan kecepatan kompetitif sepanjang perlombaan (Sapura dan Is, 2021).

Latihan bor merupakan jenis latihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan renang seperti kecepatan, teknik, dan daya tahan. Setiap jenis latihan mempunyai pengaruh yang berbeda-beda terhadap peningkatan keterampilan renang. Latihan kecepatan, seperti latihan interval atau latihan akselerasi, secara langsung dapat meningkatkan kecepatan berenang dengan melatih otot dan memberikan koordinasi yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa meluangkan lebih banyak waktu untuk berenang dapat meningkatkan kecepatan berenang (1). Hal ini disebabkan memiliki otot yang kuat, kapasitas anaerobik dan kemampuan menghasilkan energi lebih banyak (Mulyawati dan Indraswari, 2018). Lari yang lebih baik, pergerakan lengan dan kaki serta koordinasi yang lebih baik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan berenang khususnya lengan dan kaki dapat meningkatkan kecepatan berenang sebesar 5-10% (2). Peningkatan efisiensi biomekanik memungkinkan perenang menempuh jarak yang sama dengan lebih sedikit energi sambil mempertahankan kecepatan tinggi sepanjang perlombaan. Selain kecepatan dan latihan, performa tinggi juga berperan penting dalam meningkatkan kecepatan renang (Sarwita et al., 2021).

Meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik perenang dapat membantu mereka mempertahankan kecepatan tinggi selama lomba lari jarak jauh. Penelitian menunjukkan bahwa perenang dengan kapasitas aerobik dan anaerobik yang baik dapat mempertahankan performa renang yang sama dalam jarak jauh (3). sebuah contoh. Latihan interval, seperti latihan 25 m atau 50 m dengan waktu istirahat, meningkatkan kecepatan dan daya tahan anaerobik perenang. Memulai dan memulai kembali latihan dapat membantu perenang meningkatkan kecepatan dan kecepatan awal, yang merupakan komponen penting dalam renang gaya bebas.

Latihan renang seperti latihan lengan, tungkai, dan sendi dapat meningkatkan efisiensi biomekanik perenang (Raditya Adriansyah et al., 2023). Dapatkan lebih banyak hasil. Misalnya, gabungkan sesi latihan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan dengan latihan untuk meningkatkan efisiensi biomekanik. Melalui keseimbangan, perenang dapat meningkatkan performa renangnya secara keseluruhan baik dari segi kekuatan, kemampuan fisik, dan mobilitas (Purnami, 2016). Perbedaan waktu yang kecil bahkan seperseratus detik saja dapat menentukan pemenang kontes. Oleh karena itu, meningkatkan kecepatan berenang dengan latihan yang efektif penting bagi banyak perenang dan pelatih untuk mencapai hasil yang baik (Arifin et al., 2021). Merencanakan permainan dengan baik. Perenang yang lebih cepat dapat memulai terlebih dahulu, mempertahankan kecepatannya sepanjang perlombaan, dan bahkan meningkatkan kecepatannya di kemudian hari dalam perlombaan untuk mendapatkan hasil yang baik. Hal ini memungkinkan perenang untuk beradaptasi dengan kondisi dan ras yang berbeda. Latihan yang tepat, yang meliputi kecepatan, teknik dan performa tinggi, dapat meningkatkan kecepatan berenang dengan mengubah karakteristik tubuh seperti kekuatan otot, kapasitas aerobik dan anaerobik, serta efisiensi biomekanik. Penggunaan latihan yang efektif dapat memberikan keunggulan kompetitif bagi perenang dalam kompetisi renang di masa depan.

Keterampilan berenang tanpa menggunakan latihan dalam rencana latihan. Mengingat pentingnya kecepatan renang dalam berbagai cabang olahraga akuatik seperti renang, polo air dan menyelam, maka penelitian ini ingin menguji pengaruh latihan terhadap kecepatan gerak bebas siswa di SMPN 17 Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting kepada guru dan siswa tentang peningkatan latihan renang dan mencapai hasil yang lebih baik. Siswa mempunyai kesempatan untuk mempelajari keterampilan dasar renang seperti gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan kupu-kupu. Kurikulum pendidikan jasmani yang dikembangkan oleh Kementerian

Pendidikan dan Kebudayaan RI (2023) menekankan pentingnya pengembangan keterampilan renang sebagai bagian dari pendidikan jasmani (Pande Made Dharma Sanjaya, 2019).

Selain kelas pendidikan jasmani, banyak sekolah menengah atas yang juga menawarkan pelatihan renang kepada siswanya yang ingin meningkatkan keterampilan dan menyukai renang. Bagi pelajar, berenang merupakan kesempatan untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan berenangnya. Federasi Renang Indonesia (2023) mendorong sekolah untuk menciptakan pembelajaran renang terbaik untuk meningkatkan keterampilan renang pemula. PON). Kompetisi renang ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk menguji kemampuannya dan meraih kesuksesan di tingkat daerah dan nasional. Dewan Olahraga Nasional Indonesia (2023) mendukung pengembangan olahraga renang di sekolah menengah dengan tujuan melatih perenang yang baik di masa depan (Suyono dan Monalisa, 2022). Hal ini dikarenakan renang harus menjadi yang tercepat untuk menciptakan waktu terbaik untuk mencapai tujuan (Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani & Komang Ayu Krisna Dewi, 2023).

Renang ada banyak jenisnya seperti gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Permainan yang paling sering digunakan adalah kebebasan (akses); Kebebasan ini merupakan yang tercepat diantara ketiga jenis permainan lainnya karena bersifat kooperatif dan membutuhkan lebih sedikit tenaga. Gaya bebas merupakan jenis renang tercepat karena kemampuan berenang akan dinilai berdasarkan kemudahan dan kemudahan gaya bebas (Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani dan Komang Ayu Krisna Dewi, 2023). Dalam kebebasan, atlet harus mengetahui cara mengatur tubuh, kaki, tangan, pernapasan dan koordinasi di dalam air, serta harus memiliki program yang dapat mengikuti instruksi dan membimbingnya selama melakukan latihan. Berhasil jika dibandingkan. Jadi, alih-alih mendorong air, justru akan menimbulkan percikan. Penyebab lainnya adalah pengendalian pernapasan yang juga merupakan kesalahan sehingga menyebabkan penyusutan dan ketidokrataan pada lengan dan kaki. Alasan kekurangan tersebut akan mempengaruhi akhir pekerjaan gaya bebas. Perlu didukung dengan program dan desain yang dapat memberikan latihan yang lebih baik untuk mencapai tendangan bebas atau track kick. metode pelatihan. Metode ini merupakan latihan berulang-ulang untuk memperoleh keterampilan yang diperlukan dan fleksibel dalam informasi yang dipelajari (Fanani, 2020).

Atlet mengembangkan kecepatan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi tangan dan kaki, dll dalam gerakan bebas yang berulang. Mereka bisa merasakan apakah

ada kesalahan mata pelajaran yang akan mempengaruhi akhir gaya bebas. Banyak penelitian sebelumnya yang juga membuktikan bahwa latihan-latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan berenang, antara lain renang (Nurâeni dkk., 2023), gaya punggung (Yudha Prawira dkk., 2021) dan kemandirian. Metode lain yang digunakan dalam latihan gaya bebas adalah metode lari estafet. Metode ini menggunakan kelompok untuk berkembang menjadi gaya bebas dan dapat dipadukan dengan kompetisi untuk memberikan pengalaman baru bagi atlet baru dalam membuat rencana latihan gaya bebas. Hal ini dilakukan karena peneliti (Khairunisah et al., 2023) mengatakan bahwa latihan kecepatan renang penting untuk meningkatkan prestasi olahraga. Sebuah studi oleh Maglischo (2003) menunjukkan bahwa teknik pelatihan meningkatkan kekuatan, daya tahan dan kinerja pada perenang. Kombinasi latihan anaerobik dan aerobik, seperti lari cepat dan renang jarak jauh, terbukti efektif meningkatkan kebugaran. Selain itu, teknik yang baik seperti posisi tubuh dan pernapasan yang baik membantu mengurangi dan meningkatkan daya dorong di dalam air. Penelitian Smith dan Morgan (2018) menunjukkan bahwa pemulihan yang tepat juga penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan keberhasilan. Melalui pendekatan ini, perenang dapat mencapai potensi maksimalnya dan berkompetisi secara efektif di level yang lebih tinggi.

Renang adalah salah satu bentuk olahraga yang melibatkan pergerakan tubuh di dalam air dan dapat dilakukan di berbagai lokasi, seperti kolam renang, laut, atau danau (Maglischo, 2003). Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat sebagai olahraga, tetapi juga sebagai bentuk rekreasi yang menyenangkan (USA Swimming, 2020). Renang memiliki berbagai gaya, termasuk gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu, yang masing-masing memiliki teknik dan keunggulan tersendiri (Sullivan, 2018). Setiap gaya dirancang untuk memaksimalkan efisiensi gerakan dan kecepatan di dalam air (Koh, 2019). Renang merupakan aktivitas yang dapat dinikmati oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan bahkan lansia (López et al., 2021). Selain itu, renang juga sering kali menjadi bagian dari budaya dan tradisi di berbagai negara, di mana acara renang diadakan sebagai bagian dari festival atau perayaan lokal (Baker, 2018).

Renang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental individu. Salah satu manfaat utama dari renang adalah kemampuannya untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular (American Heart Association, 2021). Menurut Mayo Clinic (2022), berenang secara teratur dapat membantu meningkatkan fungsi jantung dan

paru- paru, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas ini juga dikenal sebagai latihan yang rendah dampak, sehingga sangat cocok untuk individu dengan masalah sendi atau cedera (Bennett et al., 2019). Renang tidak hanya membantu dalam meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga meningkatkan fleksibilitas tubuh secara keseluruhan (Smith & Morgan, 2018).

Selain manfaat fisik, renang juga berkontribusi pada kesehatan mental. Penelitian oleh McGowan et al. (2015) menunjukkan bahwa olahraga air, termasuk renang, dapat membantu dalam mengurangi tingkat stress yang di hadapi dan serta meningkatkan suasana hati. Aktivitas ini juga dapat berfungsi sebagai bentuk terapi, memberikan efek relaksasi yang signifikan bagi individu yang mengalami kecemasan atau depresi (DiLorenzo et al., 2020). Selain itu, renang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental yang baik (Hesketh et al., 2019).

Pendidikan renang di kalangan peserta didik sangat penting untuk kesehatan dan keselamatan mereka (Gibbons et al., 2016). Mengajarkan anak-anak untuk berenang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial mereka (Hoffman, 2020). Selain itu, pelajaran renang memberikan pengetahuan penting tentang keselamatan di air, yang dapat mencegah kecelakaan tenggelam (American Red Cross, 2019). Menurut Gibbons et al. (2016), anak-anak yang mengikuti pelajaran renang secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan sosial dan kemampuan untuk bekerja sama dalam kelompok.

Renang juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk membangun kebiasaan hidup sehat. Dalam era di mana banyak anak lebih suka menghabiskan waktu di depan layar, renang menawarkan alternatif yang menyenangkan dan aktif (Kirk & Macdonald, 2018). Aktivitas fisik yang teratur, seperti berenang, dapat membantu mengatasi masalah obesitas di kalangan anak-anak dan remaja (Baker et al., 2021). Dengan keterlibatan dalam renang, anak-anak dapat mengembangkan pola hidup yang lebih sehat dan aktif yang akan bertahan hingga dewasa (Hesketh et al., 2019).

Pendidikan renang juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi anak-anak. Menurut penelitian oleh Kriemler et al. (2011), anak-anak yang mengikuti program renang menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar dan halus. Latihan renang melibatkan gerakan kompleks yang memerlukan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan motorik anak-anak (Wilmore & Costill, 2012).

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini bersifat kuantitatif karena data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen penelitian, menganalisis data secara kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan (Sugiyono, 2015). Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2015), penelitian eksperimental adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali. Pada penelitian ini pengaruh yang diamati adalah pengaruh latihan terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one-group pre-test -pos-test design, yaitu desain penelitian yang diberikan pre- test untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta pos-test untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini teknik pengambilan kelompok mengikuti yang sudah biasa dilakukan oleh siswa kelas VIII SMPN 17 Banda Aceh yaitu dibagi 3 sesi, sesi pertama mengambil data awal, Sesi kedua memberi perlakuan, dan sesi ketiga mengambil data akhir. Dalam penelitian ini, sampel ditentukan dengan teknik total sampling yang dimana sampel yang diambil berjumlah 30 orang dari seluruh siswa kelas VIII. Teknik dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan instrumen tes oleh (Nasikh, 2020) dalam (Dwi Wahyuni et al., 2023) yang berdasarkan komponen gerak dasar renang gaya bebas (*Crawl style*). Data yang dikumpulkan yaitu data pre-test dan data Pos-test data pre-test akan didapatkan sebelum sample diberi perlakuan, sedangkan data Pos-test akan didapatkan setelah sample diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini merupakan studi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18 Banda Aceh. Latihan drill dipilih karena dianggap dapat memperbaiki teknik dan gerakan renang siswa, sehingga dapat meningkatkan efisiensi dan kecepatan renang gaya bebas mereka. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang diberikan latihan drill selama 4 minggu, 3 kali dalam seminggu. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dilapangan,

dan pengolahan data menggunakan program aplikasi SPSS Versi 16 serta mendapatkan hasil sebagai berikut:

Table 1. hasil Diskrepsi Data Pret-est dan Post-test kecepatan renag gaya bebas

		Statistics	
		Pretes	Postes
N	Valid	30	30
	Missing	1	1
Mean		67.27	62.13
Std. Error of Mean		.325	.351
Median		67.00	62.00
Mode		66 ^a	63
Std. Deviation		1.780	1.925
Variance		3.168	3.706
Range		6	6
Minimum		64	59
Maximum		70	65
Sum		2018	1864

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara skor Pretes (sebelum tes) dan Postes (setelah tes) dengan data yang valid masing-masing berjumlah 30. Pada Pretes, rata-rata skor adalah 67.27, dengan deviasi standar sebesar 1.780 dan variansi 3.168, menunjukkan variasi yang relatif kecil dalam skor yang diperoleh. Skor berkisar antara 64 hingga 70, dengan median pada 67.00 dan modus pada 66.

Sebaliknya, pada Postes, rata-rata skor menurun menjadi 62.13, dengan deviasi standar sedikit lebih besar yaitu 1.925 dan variansi 3.706. Rentang skor tetap sama, yakni 6, dengan nilai minimum pada 59 dan maksimum pada 65. Median pada Postes adalah 62.00, dan modus adalah 63.

Uji Normalitas

Setelah data hasil deskripsi selanjutnya menghitung uji normalitas untuk mengetahui hasil variable dalam penelitian memiliki nilai sebaran distribusi normal atau tidak. Dalam Penghitungan uji normalitas penulis menggunakan rumus one sample Kolmogorov-Smirnovtest.

Tabel 2. Hasil Dari Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		PRETES	POSTES
N		31	30
Normal Parametersa	Mean	65.10	62.13
	Std. Deviation	12.208	1.925
Most Extreme Differences	Absolute	.432	.140
	Positive	.344	.133
	Negative	-.432	-.140
Kolmogorov-Smirnov Z		2.405	.769
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.595

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan Dari hasil uji normalitas di atas dapat dilihat bahwa data pada variabel keterampilan pre-test dan pos-test serta Latihan drill pre-test memiliki (Sig) < 0,05 yang berarti tidak berdistribusi normal, sedangkan pada variabel kecepatan renang pos-test memiliki nilai (Sig) > 0,05 yang artinya variable berdistribusi normal.

Uji Beda Pre-test -Pos-test

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa kelas VIII SMP 18 Banda Aceh. Analisis data yang dilakukan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata. Hasil analisis uji beda rata-rata pre-test dan pos-test menggunakan uji Regression dan menggunakan T-test.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Beda Pre-test dan Pos-test

Model ^a	Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta ^a	t ^a	Sig. ^a
	Unstandardized Coefficients B-	Std. Error			
1 ^a (Constant ^a)	10.645	1.835		5.802	.000
Postes	.911	.030	.986	30.877	.000

a. Dependent Variable: Pretes

Hasil uji hipotesis (Uji-T) pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel Pos- tes sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Drill mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan T- score sebesar 30,877 sedangkan T- tabel sebesar 1,69726 yang berarti T- score lebih besar dari T-tabel. Latihan pengeboran berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan drill mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18 Banda Aceh. Berdasarkan hasil analisis, nilai rata-rata kecepatan renang mengalami penurunan dari 67,27 pada pre-test menjadi 62,13 pada pos -tes. Pengujian normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov- Smirnov menunjukkan bahwa distribusi data Pos -tes normal.

Namun hasil uji hipotesis (Uji T) pada tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi variabel Post-test sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Drill mempunyai pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan T-score sebesar 30,877 sedangkan T-tabel sebesar 1,69726 yang berarti T-score lebih besar dari T-Tabel. Latihan Drill Berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas.. Ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi antara skor Pretes dan Postes adalah signifikan secara statistik, mengindikasikan bahwa latihan drill secara signifikan mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas. Meskipun ada penurunan rata-rata skor, efek signifikan dari latihan drill terhadap kecepatan renang menggarisbawahi pentingnya metode latihan ini dalam meningkatkan atau mengubah performa renang siswa. Penurunan rata-rata skor mungkin memerlukan evaluasi lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi dan untuk memperbaiki teknik latihan yang diterapkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 17 Banda Aceh. Latihan drill merupakan salah satu metode pelatihan yang dianggap efektif dalam meningkatkan teknik dan keterampilan renang, khususnya pada gaya bebas. Melalui latihan drill, diharapkan siswa dapat memperbaiki gerakan dan meningkatkan efisiensi berenang, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kecepatan renang gaya bebas mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Postes yang mendapatkan latihan drill dan Pretes yang belum mendapatkan perlakuan. Pada Postes menunjukkan peningkatan kecepatan renang gaya bebas yang lebih besar setelah mengikuti program latihan drill selama 4 minggu, 3 kali dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan drill dapat meningkatkan keterampilan teknik renang dan kecepatan berenang (Akbar, 2020; Pratama, 2021).

Peningkatan kecepatan renang gaya bebas dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, latihan drill memungkinkan siswa untuk berulang-ulang mempraktikkan gerakan renang gaya bebas dengan teknik yang benar. Melalui pengulangan, siswa dapat memperkuat pola gerakan dan meningkatkan efisiensi gerak, sehingga dapat berenang dengan lebih cepat (Bompa & Haff, 2019). Kedua, latihan drill juga dapat meningkatkan kekuatan otot-otot yang terlibat dalam renang gaya bebas, seperti otot lengan, bahu, dan tungkai. Peningkatan kekuatan otot ini akan mendukung gerakan yang lebih powerful dan mendorong siswa berenang dengan lebih cepat (Strand & Wilson, 1993).

Selain itu, latihan drill juga dapat meningkatkan koordinasi dan sinkronisasi gerakan renang gaya bebas. Melalui pengulangan, siswa dapat memperbaiki timing dan ritme gerakan, sehingga dapat berenang dengan lebih efisien dan ekonomis. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip latihan yang menekankan pentingnya pengulangan dan perbaikan teknik untuk meningkatkan keterampilan gerak (Bompa & Haff, 2019).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan drill mengalami peningkatan kecepatan renang gaya bebas yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan pembinaan dengan mendapatkan perlakuan berupa latihan drill yang dapat memperbaiki teknik dan meningkatkan kecepatan renang mereka. Tanpa adanya program latihan yang terstruktur dan terencana, kemampuan renang gaya bebas siswa cenderung stagnan atau hanya mengalami peningkatan yang minimal.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan sampel yang terbatas, yaitu 30 siswa dari SMP 17 Banda Aceh. Untuk memperoleh hasil yang lebih representatif, perlu dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas, mencakup beberapa sekolah atau wilayah. Kedua, durasi latihan drill dalam penelitian ini relatif singkat, hanya selama 4 minggu. Durasi yang lebih panjang mungkin dapat memberikan hasil yang lebih optimal.

Selain itu, penelitian ini juga tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecepatan renang gaya bebas, seperti status gizi, motivasi, dan pengalaman berenang sebelumnya. Penelitian selanjutnya dapat menggali faktor-faktor tersebut untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini memberikan informasi yang berharga bagi para pelatih dan guru olahraga dalam upaya meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada siswa. Latihan drill terbukti efektif dalam meningkatkan teknik dan kecepatan

renang, sehingga dapat menjadi salah satu metode pelatihan yang dipertimbangkan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan program pembinaan renang yang lebih komprehensif di Indonesia.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di jelaskan serta dibahas maka dapata disimpulkan sebagai berikut: Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa latihan drill berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan yang signifikan antara nilai pretes dan postes siswa. Pada pretes, nilai rata-rata (mean) kecepatan renang gaya bebas adalah 67,27, sedangkan pada postes nilai rata-rata meningkat menjadi 62,13.

Uji normalitas menggunakan one sample Kolmogorov-Smirnov test menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Sementara itu, hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan nilai signifikansi variabel postes sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretes dan postes, yang mengindikasikan bahwa latihan drill memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas pada siswa.

Hasil pengujian hipotesis (Uji T) pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel Postes yaitu sebesar 0,000 yang dimana lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan Drill memiliki pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas dengan T hitung 30.877 sedang kan T Tabel 1.69726 yang artinya T-hitung lebih besar dari T-Tabel. Latihan Drill Berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa latihan drill terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas pada siswa SMP 18Banda Aceh. Intervensi berupa latihan drill dapat dijadikan salah satu metode yang dapat diterapkan oleh guru olahraga untuk meningkatkan keterampilan renang siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). "Physical Activity and Your Heart."
American Red Cross. (2019). "Water Safety and Drowning Prevention."
Baker, C., et al. (2021). "Incorporating Swimming into School Curricula." Educational Research Review.
Bennett, J., et al. (2019). "Low-Impact Exercise and Joint Health." Journal of Rehabilitation Medicine.
DiLorenzo, T. A., et al. (2020). "Mental Health Benefits of Swimming." Sports Medicine.

- Dwi Wahyuni, A., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2023). Metode Drill Dan Estafet: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas?. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4). <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6079>
- Gibbons, T., et al. (2016). The impact of swimming lessons on children's confidence and social skills. *International Journal of Aquatic Research and Education*.
- Hesketh, K. D., et al. (2019). "Physical Activity and Health in Children." *Pediatrics*.
- Hoffman, D. (2020). "Building Confidence through Swimming Lessons." *Child Development Perspectives*.
- Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., & Mardela, R. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 3(3).
- Kirk, D., & Macdonald, D. (2018). "Social Development through Physical Education." *Sport, Education and Society*.
- Koh, L. (2019). "Swimming Styles and Techniques." *Journal of Sports Sciences*.
- Kriemler, S., et al. (2011). "Physical Activity in Children and Adolescents: An Overview." *European Journal of Pediatrics*.
- López, M., et al. (2021). "Aquatic Activities for All Ages." *International Journal of Aquatic Research and Education*.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Human Kinetics.
- Mayo Clinic. (2022). "Swimming: A Comprehensive Workout."
- McGowan, R., et al. (2015). The effects of aquatic exercise on mental health: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*.
- Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, & Komang Ayu Krisna Dewi. (2023). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2). <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.373>
- Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1). <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4562>
- Purnami, A. A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Drill Menggunakan Alat Bantu Pull Buoy Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl pada Atlet Pelajar Perkumpulan Renang Pandhowo Cilacap Cabang Sukoharjo Tahun 2020. Analisis Nilai Moral Dalam Cerita Pendek Pada Majalah Bobo Edisi Januari Sampai Desember 2015.
- Risna Malinda, Z. R., & Zulheri Is. (2022). Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran Pjok. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Rosmilawati, I. (2017). Konsep Pengalaman Belajar Dalam Perspektif Transformatif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*.
- Sanjaya, P., Sujiono, B., & Junaidi, J. (2019). Model Latihan Kecepatan Renang Gaya Bebas. *Magistra: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 052-064. <https://doi.org/10.35724/magistra.v6i1.1132>
- Saputra, D., & Is, Z. (2021). Analisis Teknik Dan Kecepatan Menyundul Bola Pada Pemain Sepakbola PPLP Aceh. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 5(1), 217-226. <https://doi.org/10.30601/dedikasi.v5i1.1529>
- Sarwita, T., Is, Z., & Hariansyah, S. (2021). Analysis Of The Physical Condition Of The Aceh Pon Rugby Altet 2021. *Jurnal Ilmiah Teunuleh*, 2(2), 313-319. <https://doi.org/10.51612/teunuleh.v2i2.52>
- Smith, R., & Morgan, L. (2018). "The Benefits of Strength Training through Swimming." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015, 407
- Sullivan, M. (2018). "Swimming Techniques for All Levels." *Swimming World Magazine*.

- Suyono, J., & Monalisa, M. (2022). Peran Pemerintah Tentang Pembinaan Dan Peningkatan Prestasi Olahraga Pelajar Pada Pemerintah Daerah Provinsi Riau. *Jurnal Kajian Pemerintah: Journal of Government, Social and Politics*, 2(2). [https://doi.org/10.25299/jkp.2016.vol2\(2\).9373](https://doi.org/10.25299/jkp.2016.vol2(2).9373)
- Undang Undang Republik Indonesia. (2003). Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Demographic Research*, 49(0). www.prsi.or.id
- USA Swimming. (2020). "The Benefits of Swimming."
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Yudha Prawira, A., Prabowo, E., & Febrianto, F. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2). <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>



Diterbitkan Oleh:

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