

*Jurnal*

# PENJASKESREK

Volume 3, Nomor 1, April 2016



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

**Jurnal Penjaskesrek**  
Volume III. Nomor 1 Januari-Juni 2016

**Pelindung**

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh  
Lili Kasmini

**Penasehat**

Ketua LP2M  
STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh  
Isthifa Kemal

**Penanggungjawab/Ketua Penyunting**

Ketua Prodi Penjaskesrek  
Irwandi, M.Pd

**Sekretaris Penyunting**

Sekretaris Prodi Penjaskesrek  
Zikrur Rahmat, M.Pd

**Penyunting/Mitra Bestari**

Dadi Dartija (STKIP Bina Bangsa Getsempena)  
Usman Nasution (Universitas Negeri Medan)  
Indra Kasih (Universitas Negeri Medan)  
Eka Fitri Novita Sari (Universitas Negeri Jakarta)  
Nyak Amir (Universitas Syiah Kuala)  
Ahadin (Universitas Syiah Kuala)  
Dodi Irwansyah (STKIP Bina Bangsa Getsempena)  
Irwandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena)

**Desain Sampul**

Eka

**Web Designer**

Achyar Munandar

**Alamat Redaksi**

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

## Pengantar Penyunting

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal Penjaskesrek, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume III. Nomor 1. Januari-Juni 2016 dapat diterbitkan.

Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menyarikan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Profil Strata Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan, merupakan hasil penelitian Dadi Dartija (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).
2. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Hasil *Dribbling* Bola Siswa SD Negeri 20 Banda Aceh, Didi Yudha Pranata (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).
3. Hubungan Kapasitas Aerobik (VO2MAX) Terhadap Keterampilan Sepakbola Pada Club Getsempena FC Tahun 2016, merupakan hasil penelitian Irwandi (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena) dan Aprizalmi (Mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).
4. Evaluasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Pada SSB Bintang Muda Banda Aceh 2014, merupakan hasil penelitian Zikrurrahmat (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).
5. Pelaksanaan Standardisasi dan Sertifikasi Tenaga Bidang Keolahragaan Pada Cabang Olahraga Atletik Selama Pomnas XIV Aceh 2015, merupakan hasil penelitian Irfandi (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).
6. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul dan Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri, merupakan hasil penelitian Khavisa Pranata (dosen FKIP Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka).

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

Banda Aceh, Juni 2016

Ketua Penyunting

**Daftar Isi**

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Dadi Dartija Profil Strata Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan	1
Didi Yudha Pranata Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Hasil <i>Dribbling</i> Bola Siswa SD Negeri 20 Banda Aceh	7
Irwandi dan Aprizalmi Hubungan Kapasitas Aerobik (VO2MAX) Terhadap Keterampilan Sepakbola Pada Club Getsempena FC Tahun 2016	15
Zikrurrahmat Evaluasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Pada SSB Bintang Muda Banda Aceh 2014	33
Irfandi Pelaksanaan Standardisasi dan Sertifikasi Tenaga Bidang Keolahragaan Pada Cabang Olahraga Atletik Selama Pomnas XIV Aceh 2015	43
Khavisa Pranata Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul dan Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri	59

**PROFIL STRATA PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN  
JASMANI DI SD NEGERI SE KABUPATEN ACEH SELATAN**

Dadi Dartija<sup>1</sup>

**Abstrak**

Keberhasilan kinerja guru sangat ditentukan oleh strata pendidikan, pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan secara keseluruhan yang belum berjalan maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan dengan jumlah sampel 38 sekolah. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dan jenis penelitian survei. Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah menggunakan teknik dokumentasi dan wawancara (*interview*). Data dianalisis dengan mentabulasi hasil dokumentasi ke dalam tabel dan grafik untuk mengetahui strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan masih bervariasi diantaranya berpendidikan Sarjana dan Diploma.

**Kata Kunci :** *Profil, Strata Pendidikan, Guru, Pendidikan Jasmani.*

---

<sup>1</sup> Dadi Dartija, Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU SISDIKNAS, UU RI No. 20 Th. 2003 Bab II. Pasal 3 (2003:7).

Dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan guru merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya mutu pendidikan. Guru merupakan salah satu komponen penting yang turut menentukan mutu pendidikan. Tinggi rendahnya mutu hasil proses pembelajaran banyak ditentukan oleh guru. Disamping itu apabila peran guru kurang perhatian dan kurang memiliki pengetahuan khususnya yang berkenaan dengan ilmu mendidik dalam melaksanakan profesinya juga akan mengakibatkan mundurnya pendidikan anak di sekolah.

Pendidikan keguruan yang pada dasarnya melahirkan tenaga pendidik dengan harapan mampu melaksanakan tugas dan fungsinya yang lebih bermutu sehingga mampu melahirkan pendidikan jasmani yang bermutu dan berprestasi begitu juga dengan pelaku olahraga diharapkan mampu mengemban tugas dalam melaksanakan dan pengelolaan bidang olahraga yang lebih berkompeten dimana pelaku olahraga merupakan landasan

yang menjadikan maju dan berkembangnya olahraga di suatu daerah.

Keberhasilan kinerja strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan secara keseluruhan selama ini belum berjalan maksimal, sehingga perlu usaha yang komprehensif terutama meningkatkan kompetensi guru dengan memberikan akses melanjutkan strata pendidikan, memberikan training/pelatihan dan kegiatan ilmiah lainnya yang berhubungan dengan pengembangan profesi.

## **LANDASAN TEORETIS**

### **Pengertian Guru**

Guru adalah pendidik, yang menjadi tokoh, panutan, dan identifikasi bagi para peserta didik, dan lingkungannya. Oleh karena itu, guru harus memiliki standar kualitas pribadi tertentu, yang mencakup tanggung jawab, wibawa, mandiri dan disiplin (Mulyasa, 2005:37). Sedangkan Djamarah (2000:32) menyatakan: "Guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab untuk membimbing dan membina anak didik, baik secara individual maupun secara klasikal, di sekolah maupun di luar sekolah".

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa guru penjas kes adalah guru yang membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuannya.

### **Kompetensi Guru**

Guru yang profesional adalah guru yang memiliki seperangkat kompetensi yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru dalam

melaksanakan tugas keprofesionalannya. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Bab IV Pasal 10 ayat 91) disebutkan bahwa: “Kompetensi guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi”.

Kompetensi guru di Indonesia juga telah dikembangkan oleh Proyek Pembinaan Pendidikan Guru (P3G) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Ada sepuluh kompetensi guru menurut P3G, yakni: 1) menguasai bahan; 2) mengelola program belajar-mengajar; 3) mengelola kelas; 4) menggunakan media/sumber belajar; 5) menguasai landasan pendidikan; 6) mengelola interaksi belajar-mengajar; 7) menilai prestasi belajar; 8) mengenal fungsi dan layanan bimbingan penyuluhan; 9) mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah; 10) memahami dan menafsirkan hasil penelitian guna keperluan pengajaran, (Saud, 2009:50).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa guru yang profesional adalah guru yang memiliki seperangkat kompetensi yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya. Macam-macam kompetensi guru yang telah dikembangkan oleh Proyek Pembinaan Pendidikan Guru (P3G) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mencakup sepuluh aspek. Aspek terpenting dari kompetensi guru yaitu kompetensi yang berkaitan dengan tugas profesionalnya sebagai seorang guru seperti menguasai bahan, mengelola program belajar-mengajar, mengelola kelas, dan menggunakan

media/sumber belajar, mengelola interaksi belajar-mengajar. Selain faktor interaksi dengan peserta didik, kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru juga mencakup aspek penyelenggaraan administrasi sekolah.

### **Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasi potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Suherman, 2001:6). Istilah pendidikan jasmani (Physical Education) berasal dari Amerika Serikat dan Indonesia meminjam istilah itu untuk menyebutkan suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani (Lutan, 2001:6). Istilah Physical Education pada umumnya dipergunakan oleh Negara-negara yang berbahasa Inggris. Mengenai hal tersebut belum tercapai suatu pengertian yang universal.

### **Tujuan Pendidikan Jasmani**

Syarifuddin (1993:4) menyatakan bahwa: Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

- 1) Memacu perkembangan dan aktifitas sistem: peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- 2) Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi, dan berat badan.
- 3) Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tenggang rasa.

- 4) Meningkatkan ketrampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- 5) Meningkatkan kesegaran jasmani.
- 6) Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- 7) Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

Secara operasional tujuan pendidikan jasmani meliputi: pengembangan kebugaran fisik, pengembangan keterampilan dasar motorik, pengembangan kognitif dan pengembangan efeksi, di samping itu juga ada empat domain yang ingin dikembangkan dalam pendidikan jasmani yaitu domain fisik, domain psikomotor, domain kognitif, dan domain afektif, selain itu pendidikan jasmani adalah untuk menciptakan lingkungan yang bisa merangsang lingkungan gerak siswa untuk menghasilkan respon yang diinginkan, yang memberikan kontribusi dalam semua potensi yang dimiliki secara optimal.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan umum dalam proses pendidikan jasmani untuk tingkat dasar yaitu lebih mengedepankan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat peserta didik. Tujuan lain dari pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan ketrampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas

jasmani serta menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian survei. Pendekatan kualitatif pada hakekatnya adalah mengamati secara langsung objek penelitian. Penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk menguji atau membuktikan kebenaran suatu teori. Tetapi teori yang ada dikembangkan dengan menggunakan data-data yang dikumpulkan.

### **Subjek Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 34 sekolah dari total 190 sekolah SD Negeri se kabupaten Aceh Selatan.

### **Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini instrument atau alat penelitian yang akan digunakan adalah teknik wawancara (*interview*) dan dokumentasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

1. Strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan, maka dapat penulis disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Data strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri se Kabupaten Aceh Selatan

No	Strata	Frekuensi	Persentase
1	Diploma II	2	6%
2	Diploma	4	12%
3	III	10	29%

4	S-1	18	53%
5	Reguler	-	-
	S-1		
	Program		
	S-2		
Jumlah		34	100%

Berdasarkan hasil penyajian data pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan masih bervariasi diantaranya berpendidikan Diploma II, Diploma III, S-1 Reguler dan S-1 kelas Program. Kondisi strata pendidikan yang seperti ini seharusnya dapat lebih ditingkat, mengingat peraturan pemerintah yang mewajibkan semua pendidik harus meningkatkan kualitas dan jenjang pendidikan.

#### Pembahasan

1. Tingkat Strata Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani di Kabupaten Aceh Selatan.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah disajikan pada tabel 1 tentang profil strata guru penjas di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan dapat diketahui bahwa tingkat strata pendidikan guru pendidikan jasmani di Kabupaten Aceh Selatan secara umum pada jenjang Strata 1 (S-1) kelas program sebanyak 18 orang guru atau 53%. Sedangkan Strata 1 (S-1) kelas reguler sebanyak 10 orang guru atau 29%. Selanjutnya guru yang masih jenjang Diploma III (D-III) sebanyak 4 orang guru atau 12% dan guru yang masih jenjang Diploma II (D-II) sebanyak 2 orang guru atau 6%. Strata pendidikan guru merupakan salah satu indikator untuk memperoleh predikat guru

profesional. Profesionalitas guru merupakan kunci utama tercapainya kualitas pembelajaran penjas yang lebih baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat penulis simpulkan bahwa tingkat strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan dapat diketahui bahwa secara umum pada jenjang Strata 1 (S-1) kelas program sebanyak 53%, strata 1 (S-1) kelas reguler 29%. jenjang Diploma III (D-III) 12% dan jenjang Diploma II (D-II) 6%. Strata pendidikan guru merupakan salah satu indikator untuk memperoleh predikat guru profesional. Profesionalitas guru merupakan kunci utama tercapainya kualitas pembelajaran penjas yang lebih baik.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang strata pendidikan guru pendidikan jasmani di SD Negeri Se Kabupaten Aceh Selatan, penulis menyarankan kepada: 1) guru pendidikan jasmani agar dapat meningkatkan strata pendidikan sehingga dapat dikatakan guru profesional, 2) *stakeholder* terkait agar dapat memperhatikan dan memberikan akses berupa peningkatan strata pendidikan, training/pelatihan agar proses pembelajaran semakin bisa berlangsung secara optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Danim, Sudarwan. (2010). *Karya Tulis Inovatif Sebuah Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djamarah, Syaiful. B. (2000). *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ibrahim. Rusli. (2000). *Peranan dan Tanggung Jawab Guru*. <http://www.google.co.id>.
- Lutan. R. (2001). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Hamalik, Oemar. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Profil Guru*. Bandung: Tarsito.
- Mulyasa, E. (2005). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Saud, Udin Saefudin. (2009). *Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Alfabeta.

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN HASIL *DRIBBLING*  
BOLA SISWA SD NEGERI 20 BANDA ACEH**

Didi Yudha Pranata<sup>1</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain terhadap peningkatan hasil *dribbling* bola siswa SD Negeri 20 Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 20 Banda Aceh sebanyak 20 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa. Penarikan sampel dengan cara *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis uji-t. Hasil penelitian didapat nilai  $t_{hitung} 15,05 > t_{tabel} 1,729$ , sehingga hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil *dribbling* bola siswa SD Negeri 20 Banda Aceh. Hasil *dribbling* siswa meningkat sebesar 2,3 dengan rata-rata hasil *pretest* 5,0 dan hasil *posttest* 7,3 dengan persentase peningkatan 57,5 %.

**Kata Kunci:** *Metode Bermain, Dribbling bola, Futsal.*

---

<sup>1</sup> Didi Yudha Pranata, Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena

## PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia merupakan suatu kegiatan yang banyak penggemarnya baik di kalangan masyarakat maupun sekolah. Pemerintah telah mencanangkan tekad, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Hal tersebut dimaksudkan agar masyarakat mengemari olahraga dan dengan berolahraga mereka merupakan tenaga pembangun yang tangguh. Salah satu olahraga yang memasyarakat pada saat-saat ini yaitu futsal.

Futsal merupakan cabang olahraga yang tidak kalah populernya dan mulai digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum laki-laki baik itu anak-anak sampai orang dewasa. Saat ini olahraga futsal menjadi primadona dikalangan masyarakat, baik itu diperkotaan maupun dipedesaan. Tidak hanya di kalangan masyarakat umum saja olahraga ini digemari, dikalangan lembaga pendidikan olahraga futsal sudah menjadi alat untuk proses pembelajaran, peningkatan mutu jasmani siswa, meraih prestasi dan sebagainya.

Futsal pertama kali diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Serikat, terutama di Brasil. Keunikan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dari gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya difutsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia,

permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan FIFA diseluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, Osenia.

Menurut Hatta (2003: 9) olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan memperrebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Sedangkan Menurut Kurniawan (2011:104) berpendapat Futsal adalah “permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima pemain yang utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan”. Berdasar falsafah dasar futsal, futsal merupakan permainan yang sangat cepat dan dinamis.

Seperti pendapat para ahli di atas, bahwa futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola, bahkan dari segi teknik-teknik yang harus dikuasai agar permainan bias berjalan dengan baik, salah satunya yaitu teknik *dribbling*. “Teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada teman untuk

menciptakan peluang dalam mencetak gol” (Lhaksana,2011: 33).

Sekolah Dasar Negeri 20 Banda Aceh merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang berada di jalan Pocut Baren No. 67 Kampung Keramat kota Banda Aceh. Sekolah Dasar Negeri 20 Banda Aceh merespon baik pernyataan pemerintah yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dengan membuat beberapa ekstrakurikuler olahraga salah satunya olahraga futsal.

Berdasarkan observasi di lapangan, ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar negeri 20 Banda Aceh memiliki permasalahan diantaranya yaitu cara siswa menggiring bola (*dribbling*), dari 20 siswa yang ikut ekstrakurikuler futsal, 15 siswa mengalami kesulitan saat menggiring bola, hal ini dibuktikan saat mereka melakukan *dribbling* bola jauh dari penguasaan kaki sehingga bola mudah direbut oleh lawan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dan juga melihat permasalahan yang dihadapi oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar negeri 20 Banda Aceh, maka peneliti berusaha ingin meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) siswa di sekolah dasar tersebut, sehingga munculah sebuah judul penelitian “Pengaruh metode bermain terhadap peningkatan hasil *dribbling* bola siswa SD Negeri 20 Banda Aceh “.

Dengan menerapkan metode bermain dalam proses latihan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 20 Banda Aceh diyakini mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam

melakukan *dribbling*. Di dalam permainan futsal terdapat teknik-teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *control* dan *shooting*. *Dribbling* (menggiring bola) merupakan gerakan untuk melewati lawan mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dan menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi,1984:158). Menurut Alya (dalam kamus bahasa indonesia, 2009:172), “menggiring bola adalah membawa bola cepat dengan langkah-langkah kecil”. Sedangkan menurut Luxbacher (2011:47), “penggiringan bola dalam futsal memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan”

Metode merupakan strategi atau cara yang dipergunakan untuk mempermudah dalam penyampaian materi kepada siswa agar kegiatan pembelajaran/latihan dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran/latihan diperlukan metode yang bervariasi sehingga dapat memunculkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran/latihan yang diberikan. Mengingat dalam pembelajaran/latihan futsal khususnya materi teknik *dribbling* adalah dalam bentuk keterampilan gerak, jadi siswa yang kurang keterampilannya dalam *dribbling* akan mengalami kesulitan ketika mengikuti pembelajaran/latihan. Simanjuntak (2008:3-5) “menyatakan kegiatan bermain dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai

seperangkat tujuan belajar. Metode bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan diberbagai jenjang pendidikan.

### **METODE PENELITIAN**

Untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul dalam kasuskasus yang ada perlulah dilakukan sebuah penelitian. Metode penelitian sendiri menurut Khomsin (2008: 32) diartikan sebagai cara ilmiah untuk melakukan suatu kegiatan pengumpulan, pencatatan, perumusan, dan menganalisis data, sampai menyusun laporan dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Sugiyono (2008: 3) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan metode penelitian adalah sebuah cara untuk memperoleh hasil dari sebuah permasalahan yang ada dengan cara ilmiah melalui pengumpulan sampai analisis data sesuai tujuan yang diharapkan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain eksperimen *pre-experimental design*. *Pre-experimental design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono,2008: 109). Untuk desain penelitian eksperimen yang lebih spesifik, penulis menggunakan bentuk

penelitian *one-group pretest-posttest design* dimana desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 X O2

Gambar 2 : Desain Penelitian (Sugiyono, 2008:111)

Keterangan :

O1 : Nilai pretest (sebelum diberi metode bermain)

O2 : Nilai posttest (setelah diberi metode bermain)

X : Perlakuan

Dalam sebuah penelitian tentu saja harus ditentukan subjek dalam penelitian tersebut, subjek penelitian yang diambil merupakan sebuah populasi yang ditentukan berdasarkan tujuan sebuah penelitian yang diinginkan. Sugiyono (2008: 117) memberikan pengertian bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karekteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Frankel dan Wallen dalam Khomsin (2008: 88) populasi adalah kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan obyek untuk menggeneralisasikan hasil penelitian.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan bagian dari sebuah penelitian yang merupakan sebagai subjek dari sebuah penelitian tersebut merupakan sebuah kelompok yang dipelajari dan diambil kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsa di SD Negeri 20

Banda Aceh sebanyak 20 siswa. Dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka untuk menentukan *sampling* peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Dengan kata lain jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsa di SD Negeri 20 Banda Aceh sebanyak 20 siswa.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

Hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 20 Banda Aceh, penelitian yang dilakukan adalah menganalisa hasil kemampuan *dribbling* siswa setelah diberikan perlakuan metode bermain. Penelitian dilakukan dari tanggal 15 Februari sampai dengan 21 Maret 2016. Adapun deskripsi data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler di SDN 20 Banda Aceh disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Data Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Hasil	Rata-rata	Skor Minimal	Skor Maksimal	Standar Deviasi
<i>Pretest</i>	5	4	6	0,917
<i>Posttest</i>	7,3	6	8	0,801

Adapun deskripsi data *pretest* dan *posttest* berdasarkan tabel 1 menunjukkan untuk *pretest* dengan rata-rata 5, skor terendah 4, skor tertinggi 6 dan standar deviasi 0,917, sedangkan untuk *posttest* dengan rata-rata 7,3,

skor terendah 6, skor tertinggi 8 dan standar deviasi 0,801. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam bentuk grafik sebagai perbandingan antara *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:



Gambar 2: Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Priyatno (2010:71) Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera

dalam kolom Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS versi (16.0). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Uraian	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	128>0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,44>0,05	Normal

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Priyatno (2010:71) Uji homogenitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap

variabel yang tertera dalam kolom signifikan tes of homogeneity menggunakan SPSS versi (16.0). Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

Kegiatan Tes	Signifikansi	Keterangan
<i>Dribbling</i> bola	0,24>0,05	Homogen

Adapun hasil penghitungan melalui pengaplikasian analisis menggunakan rumus *uji-t* diuraikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji-t Antara *Pretest* dan *Posttest***

$t_{hitung}$	d.b.	$t_{tabel}$	Signifikansi
15,05	19	1,729	95%

Berdasarkan data pada tabel 4 maka didapat nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 14,02 dengan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $20-1=19$  dan pada taraf signifikansi 95% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,729. Dengan demikian nilai dari  $t_{hitung}>t_{tabel} = 15,05>1,729$ , artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil *dribbling* bola siswa SDN 20 Banda Aceh.

## PEMBAHASAN

Setelah melalui tes pengukuran baik *pretest* maupun *posttest* yang dianalisis dan dibandingkan maka pada proses yang telah dilakukan melalui metode bermain siswa, berdasarkan hasil rata-rata terjadi peningkatan sebesar 2,3 (rata-rata *pretest* 5,0 dan rata-rata *posttest* 7,3) dengan persentase peningkatan sebesar 57,5%.

Hasil peningkatan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebabkan oleh proses latihan yang diberikan, meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa pada proses pengukuran dilapangan yaitu dengan metode bermain yang diberikan memberikan dampak positif pada teknik *dribbling* yang dimiliki oleh siswa, selain itu juga dengan metode bermain yang bervariasi juga memberikan motivasi bertambah pada siswa dalam mengikuti kegiatan latihan *dribbling* bola dalam permainan futsal

Berkaitan dengan keberhasilan program latihan yang diberikan sehingga meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa tidak terlepas dari proses latihan yang memiliki tujuan yang akan dicapai. Baik itu secara individu maupun tujuan kelompok. Untuk mencapai tujuan tersebut perlulah adanya strategi yang harus ditempuh, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memfokuskan pada norma-norma dalam pelaksanaan latihan tersebut. Latihan yang efektif dan efisien serta berkualitas ialah latihan yang memperhatikan terhadap norma-norma latihan atau komponen-komponen latihan. Parameter untuk pembebanan dalam proses latihan adalah: 1) volume latihan, 2) intensitas latihan, 3) densitas latihan dan 4) istirahat latihan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah terjadi peningkatan rata-rata hasil lompatan siswa yaitu peningkatan sebesar 2,3 (rata-rata *pretest* 5,0 dan rata-rata *posttest* 7,3) dengan

persentase peningkatan sebesar 57,5%. Berdasarkan analisis uji pengaruh didapat nilai  $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,05 > 1,729$ , artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil *dribbling* bola siswa SDN 20 Banda Aceh. Hasil peningkatan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebabkan oleh proses latihan dengan metode bermain yang diberikan meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa pada proses pengukuran dilapangan. yaitu dengan latihan yang diberikan memberikan dampak positif pada kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dimiliki oleh siswa pada saat bermain futsal.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan adapun saran yang dapat diajukan penulis yaitu penggunaan metode bermain bisa menjadi sebuah alternatif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam olahraga futsal. Penggunaan metode bermain bisa digunakan karena menambah motivasi dan rasa senang siswa dalam mengikuti kegiatan latihan. Hanya saja, porsi dan bentuk permainan yang diberikan harus disesuaikan. Selain itu harus mempertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik dan jenjang pendidikan yang sedang dijalaninya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Luxbacer, Joseph, A. (2012). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Priyatno, Duwi. (2010). *Paham Analisis Statistik Data Dengan SPSS*. Jakarta: PT Buku Seru.
- Simanjuntak, Victor, G. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi-Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

**HUBUNGAN KAPASITAS AEROBIK (VO<sub>2</sub>MAX) TERHADAP KETERAMPILAN  
SEPAKBOLA PADA CLUB GETSEMPENA FC  
TAHUN 2016**

Irwandi<sup>1</sup> dan Aprizalmi<sup>2</sup>

**Abstrak**

Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor kondisi fisik pada kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>Max) sangat mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>Max) terhadap keterampilan Sepakbola pada Club Getsempena FC Tahun 2016. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Populasi dan sampel penelitian sebanyak 18 pemain Club Getsempena FC Tahun 2016 dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis dengan stasistik yaitu uji normalitas, uji homogenitas, nilai rata-rata, standar deviasi dan uji signifikan. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>Max) terhadap keterampilan Sepakbola pada Club Getsempena FC Tahun 2015, hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $r = 0,861$  dengan kriteria pengujian signifikansi diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6,766$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,746$  dan atau  $1,746 < 6,766$ . Sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya. Di sarankan kepada pelatih dan pemain agar dapat meningkatkan kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>Max) sehingga penguasaan keterampilan bermain sepakbola akan lebih mudah.

***Kata Kunci:*** Kapasitas aerobik dan keterampilan sepakbola

---

<sup>1</sup> Irwandi, dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena.

<sup>2</sup> Aprizalmi, mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena.

## PENDAHULUAN

Permainan Sepakbola adalah salah satu kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana. Akan tetapi sampai sekarang Sepakbola merupakan salah satu permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat didunia termasuk di Indonesia. Perkembangan Sepakbola Indonesia makin pesat. Dipenjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain Sepakbola, bahkan Sepakbola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita memainkan permainan itu. Seiring perkembangannya, Sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga, akan tetapi sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Permainan Sepakbola ini sudah mendunia dan sudah mengakar dimana-mana, disetiap pelosok desa baik anak-anak orang dewasa orang tua sangat mencintai permainan Sepakbola tersebut.

Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu. Kondisi fisik pemain Sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar Sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Sajoto (1988:57) menyatakan “Pengembangan teknik, mental, dan strategi bermain, fisik merupakan unsur penting yang

menjadi dasar atau fondasi setiap pemain agar selalu dalam kondisi prima”.

Untuk menjadi pemain Sepakbola yang handal harus ditunjang oleh kebugaran fisik antara lain, seperti ungkapan Sajoto, (1995: 8-10) adalah sebagai berikut:“1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) daya otot, 5) daya lentur, 6) koordinasi, 7) kelincahan, 8) keseimbangan, 9) ketepatan, 10) reaksi”.

Sehubungan dengan pencapaian prestasi dalam Sepakbola, tidak akan terlepas dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut. Kondisi fisik yang baik akan besar pengaruhnya untuk pencapaian prestasi. Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan seorang pemain Sepakbola untuk tampil maksimal dilapangan dengan mempunyai teknik, taktik, mental, serta fisik yang baik akan menghasilkan *VO<sub>2</sub>Max* yang baik juga. Komponen fisik daya tahan atau *endurance* merupakan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam bermain Sepakbola, karena permainan Sepakbola adalah olahraga *endurance* beregu yang membutuhkan kapasitas daya tahan jantung paru. Daya tahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat.

Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktifitas sehari-hari, dengan daya tahan tubuh yang baik maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. Daya tahan sangat berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah.

Bentuk latihan daya tahan pernapasan, jantung, dan peredaran darah ini disebut kebugaran *kardiorespirasi* yang dilatih melalui peningkatan kebugaran *kardiorespirasi*. Sukadiyanto (2011:81) mengatakan “Sebuah hasil studi menunjukkan bahwa bermain sepakbola memiliki potensi untuk menaikkan detak jantung yang cukup untuk meningkatkan kebugaran *kardiorespirasi*”.

Permainan sepakbola juga dikatakan sebagai olahraga *aerobic*, karena olahraga ini dimainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 2x45 menit, sehingga seorang pemain harus mempunyai daya tahan jantung paru atau kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) yang prima agar dapat bermain sampai akhir pertandingan. Kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dalam cabang olahraga Sepakbola, sangat dibutuhkan untuk konsumsi oksigen setiap latihan maupun dalam pertandingan

Kapasitas aerobik merupakan volume oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh pada saat melakukan kegiatan yang intensif, volume oksigen maksimal ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut  $VO_2Max$ . Menurut Joesoef, (1988:50), “ $VO_2Max$  adalah derajat metabolisme aerob maksimum dalam aktivitas fisik dinamis yang dapat dicapai seseorang”.

Volume oksigen maksimal adalah suatu pengukuran yang dilakukan untuk

mengetahui daya tahan jantung yang juga merupakan faktor utama dalam kebugaran fisik. Meningkatkan hasil  $VO_2Max$  dibutuhkan latihan yang bervariasi dan memiliki daya tahan yang cukup lama, seperti model latihan peningkatan kebugaran *kardiorespirasi* haruslah dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Latihan daya tahan dan paru-paru diantaranya adalah dengan mempertinggi intensitas. Banyak latihan daya tahan yang telah diteliti selama ini, diantaranya: Lari zig zag, *cross country*, fartlek, latihan *interval* dan latihan lari berselang.

Karakteristik olahraga Sepakbola adalah setiap pemain sangat memerlukan daya tahan atau kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ). Peni Mutalib (1984:1) Menyatakan “Bagaimanapun juga kemampuan teknik permainan seorang pemain harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima”. Berdasarkan ulasan tersebut, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepakbola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, bila tidak ditunjang oleh komponen kondisi fisik dan tehnik yang baik. Selain kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) yang mendukung, keterampilan teknik dasar juga harus dikuasai pemain sehingga dengan modal teknik dasar yang baik pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Seorang pemain yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik.

Pembinaan olahraga sepakbola dewasa ini dilakukan melalui pembentukan club-club, untuk meningkatkan kemampuan

fisik, keterampilan, teknik, taktik, dan mental bertanding. Tentu dalam hal ini klub Getsempena FC juga berperan melatih para pemainnya dalam meningkatkan *performance* untuk lebih baik. Club Getsempena FC adalah salah satu klub yang berada di Kota Banda Aceh, merupakan club yang dibanggakan para mahasiswa STIKIP Bina Bangsa Getsempena, dimana para pemainnya dibintangi para mahasiswa-mahasiswa di kampus tersebut, Club ini sering diikuti sertakan dalam pertandingan sepakbola di wilayah Kota Banda Aceh.

Berdasarkan observasi dilapangan setiap pertandingan, dimana para pemain Getsempena FC banyak yang mengalami kelelahan, artinya kemampuan biomotor daya tahan atau kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) belum maksimal seperti yang diharapkan, Rata-rata pemain hanya mampu bermain maksimal 45 menit pertama, sedangkan di sisa waktu berikutnya banyak pemain yang mengalami kelelahan yang berlebih. Sebegitu pentingnya kemampuan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dalam bermain Sepakbola namun kurang perhatian secara proporsional dari pemain maupun pelatih. Pada kenyataannya pemain lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain sepakbola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Padahal kalau diamati, daya tahan aerobik yang prima sangat diperlukan dalam bermain sepakbola, karena permainan sepakbola berlangsung selama 2x45 menit dalam keadaan normal.

Mengingat daya tahan aerobik ( $VO_2Max$ ) dan keterampilan bermain sangat

berperan penting dalam sepakbola, maka penulis ingin mengetahui hubungan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan keterampilan sepakbola dan perlu dikaji secara ilmiah melalui penelitian dengan judul, “Hubungan Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) Terhadap Keterampilan Sepakbola pada klub Getsempena FC Tahun 2016”.

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian Hubungan**

Hubungan menurut kamus besar bahasa Indonesia, adalah: keadaan berhubungan atau di hubungkan. Anwar, D. (2005:124) mengatakan “Sesuatu yang dipakai untuk berhubungan atau menghubungkan suatu hal, sangkut paut atau berikatan”. Pada penelitian ini lebih mengarah ke pada korelasi atau hubungan variabel-variabel dengan menggunakan analisis stasistik.

Hubungan atau korelasi adalah metode untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan dua peubah atau lebih yang digambarkan oleh besarnya koefisien korelasi. Koefisien korelasi adalah koefisien yang menggambarkan tingkat keeratan hubungan antar dua peubah atau lebih. Besaran dari koefisien korelasi tidak menggambarkan hubungan sebab akibat antara dua peubah atau lebih, tetapi semata-mata menggambarkan keterkaitan linier antar peubah, (Mattjik dan Sumertajaya, 2000).

Korelasi dikatakan juga sebagai suatu teknik statistik yang dipergunakan untuk mengukur kekuatan hubungan dua variabel dan untuk dapat mengetahui bentuk hubungan antara dua variabel tersebut dengan

hasil yang sifatnya kuantitatif. Kekuatan hubungan antara dua variabel yang dimaksud adalah apakah hubungan tersebut erat, lemah ataupun tidak erat. Pada penelitian korelasi yang di maksud adalah hubungan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan keterampilan Sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan merupakan upaya untuk mencari kuatnya atau besarnya hubungan data dalam suatu penelitian.

### **Pengertian Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ )**

Istilah aerobik sudah lazim dikenal di Indonesia, dan sering dihubungkan dengan pengertian daya tahan, oleh karena itu dikenal dengan istilah daya tahan aerobik. Beberapa istilah lain yang sama pengertiannya adalah kapasitas aerobik, kebugaran kardiorespiratori, dan daya tahan kardiovaskuler. Secara teknis pengertian istilah kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respiratori (paru-paru dan ventilasi), dan aerobik (bekerja dengan oksigen), memang berbeda tetapi istilah itu berkaitan satu dengan yang lainnya.

Aerobik adalah bentuk aktivitas yang membutuhkan oksigen ( $O_2$ ). Kapasitas ( $VO_2Max$ ) adalah volume maksimal  $O_2$  yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume  $O_2max$  ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.

Menurut Fox, dkk. (1987: 8) kapasitas aerobik adalah kemampuan dari sistem jantung-paru untuk mengirim oksigen dan melepaskan karbondioksida dari otot

rangka yang sedang bekerja selama aktivitas yang panjang”. Menurut Cooper (1970: 15), “Aerobik mengarah kepada jenis latihan yang merangsang aktifitas jantung dan paru dalam waktu yang cukup lama untuk menghasilkan perubahan yang menguntungkan di dalam tubuh”. Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2005: 61) daya tahan aerobik yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus”.

Volume oksigen maksimal ( $VO_2Max$ ) adalah suatu pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui daya tahan jantung. Menurut Levine, (2007:17), “ $VO_2Max$  adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan”. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai  $VO_2Max$  yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik. Menurut Burns (2000:2), “ $VO_2Max$  adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan”. Karena  $VO_2Max$  ini dapat membatasi kapasitas kardiovaskuler seseorang, maka  $VO_2Max$  dianggap sebagai indikator terbaik dari ketahanan aerobik.

$VO_2Max$  adalah volume maksimal  $O_2$  yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume  $O_2$  max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.  $VO_2Max$  juga diartikan sebagai kemampuan maksimal untuk mengkonsumsi oksigen selama

aktivitas fisik pada ketinggian yang setara dengan permukaan laut, (Welsman, 1996:89).

$VO_2Max$  merefleksikan keadaan paru, kardiovaskuler, dan hematologik dalam pengantaran oksigen, serta mekanisme oksidatif dari otot yang melakukan aktivitas. Selama menit pertama latihan, konsumsi oksigen meningkat hingga akhirnya tercapai keadaan *steady state* di mana konsumsi oksigen sesuai dengan kebutuhan latihan. Bersamaan dengan keadaan *steady state* ini terjadi pula adaptasi ventilasi paru, denyut jantung, dan *cardiac output*. Keadaan di mana konsumsi oksigen telah mencapai nilai maksimal tanpa bisa naik lagi meski dengan penambahan intensitas latihan inilah yang disebut  $VO_2Max$ . Konsumsi oksigen lalu turun secara bertahap bersamaan dengan penghentian latihan karena kebutuhan oksigen pun berkurang, (Sukmaningtyas, Pudjonarko, Basjar, 2004).

Peningkatan hasil  $VO_2Max$  dibutuhkan latihan yang bervariasi dan memiliki daya tahan yang cukup lama, seperti model latihan peningkatan kardiorespirasi haruslah dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Latihan daya tahan dan paru-paru diantaranya adalah dengan mempertinggi intensitas. Banyak latihan daya tahan yang telah diteliti selama ini: Lari zig zag, *cross country*, fartlek, latihan *interval* dan latihan lari berselang.

$VO_2Max$  adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Karena  $VO_2Max$  ini dapat membatasi kapasitas kardiovaskuler

seseorang, maka  $VO_2Max$  dianggap sebagai indikator terbaik dari ketahanan aerobik.  $VO_2Max$  ini juga disebut sebagai daya tahan aerobik. Daya tahan aerobik adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Daya tahan tubuh diperlukan untuk beraktifitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat. Daya tahan sangat berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah. Bentuk latihan daya tahan pernapasan, jantung, dan peredaran darah ini disebut kebugaran *kardiorespirasi* yang dilatih melalui peningkatan kebugaran *kardiorespirasi*.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kapasitas aerobik atau daya tahan aerobik adalah ukuran kemampuan jantung paru untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan kebugaran fisik.

### **Keterampilan Bermain Sepakbola**

Keterampilan merupakan ilmu yang secara lahiriah ada didalam diri manusia dan perlunya dipelajari secara mendalam dengan mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas.

Menurut Widiastuti dan Nur Rohmah (2010:49), “Keterampilan merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dari aktivitas”. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan, (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:13).

Bermain adalah suatu kegiatan atau tingkah laku yang dilakukan secara sendirian atau berkelompok dengan menggunakan alat atau tidak, untuk mencapai tujuan tertentu, (Soegeng Santoso, 2002:23). Menurut Kartini (1995:21) “Bermain adalah kisi bukan yang dipilih sendiri tanpa tujuan. Dalam hal ini bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan anak sendirian atau kelompok, menggunakan alat atau tidak dengan rasa gembira”. Sedangkan sepakbola itu sendiri merupakan olahraga beregu oleh karena itu keterampilan teknik seorang pemain harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Bermain sepakbola merupakan sarana untuk mempraktekkan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari.

Keterampilan bermain sepakbola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. Subagyo Irianto (2010:15) mengatakan “Keterampilan bermain sepakbola merupakan

kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan mendasar atau teknik dasar permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau suatu prestasi dengan menggunakan energi seefisien mungkin untuk dapat memenangkan permainan.

### **Pengertian Bermain Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Menurut Herwin, (2006:78) “Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyaknya unsur, seperti komponen fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, (Muhajir, 2007:22). Menurut Luxbacher (2004:2) “Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan”.

Tujuan dari olahraga Sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan, (Sucipto, 2000:7). Dengan demikian Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

Peningkatan kemampuan para pemain sepakbola perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan pemain. Organisasi tersebut yaitu klub, klub sepakbola tersebut perlu memerlukan manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepakbola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan yang melibatkan dua regu pemain yang saling bertanding, berlawan merebut bola dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan saling mempertahankan gawangnya masing-masing agar terhindar dari kebobolan bola.

### **Teknik Dasar Bermain Sepakbola**

Teknik dasar bermain sepakbola adalah salah satu teknik bermain yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola dan

harus dilatih secara berulang-ulang semaksimal mungkin sehingga akan terjadi otomatisasi. Menurut Robert Koger, (2007:7) “Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik dasar yang diperlukan dalam berbagai kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya”.

Teknik-teknik yang tergolong sebagai dasar merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya.

Jadi kemampuan dasar sangat dibutuhkan oleh pemain. Menurut Herwin (2004:24-25) Teknik dasar menggunakan bola antara lain adalah:

1. Pengenalan bola dengan bagian tubuh.
2. Menendang bola.
3. Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang.
4. Menggiring bola.
5. Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola dengan kaki, paha, dan dada.
6. Menyundul bola untuk bola lambung atau bola atas.
7. Gerak tipu untuk melewati lawan.
8. Merebut bola saat lawan menguasai bola.
9. Melempar bola bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
10. Teknik menjaga gawang.

Menurut Sucipto (2000: 17),” teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang

pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”.

Beberapa teknik dasar bermain sepakbola yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Mengoper Bola (*Passing*)
2. Menghentikan atau Mengontrol Bola (*Stopping*)
3. Menggiring Bola (*Dribbling*)
4. Menyundul Bola (*Heading*)
5. Menendang Bola Kesasaran (*Shooting*)

#### **Peranan Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan Keterampilan Sepakbola**

Komponen daya tahan *cardiovaskuler* dalam sepak bola bagi pemain merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan jantung dan paru-paru atau *cardiovaskuler endurance* adalah daya tahan yang berhubungan dengan kemampuan peredaran darah, pernafasan, dan kerja jantung. Menurut Wahjoedi, (2001: 59) “Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif

sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) memegang peran yang sangat penting dalam penguasaan keterampilan bermain dalam permainan Sepakbola. Sebab tanpa daya tahan permainan terbaikpun akan mengalami kelelahan selama permainan 90 menit. Seorang pemain dengan daya tahan yang baik akan mempunyai pemulihan yang singkat setelah melakukan gerakan dengan cepat dan tenaga intensif. Hal inilah yang menjadi sangat berperan dan penting untuk diperhatikan bahwa daya tahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola untuk diterapkan dalam metode pelatihan. Oleh karenanya pemain sepakbola perlu berlatih akan hal daya tahan aerobik.

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup berat, mengingat seorang pemain harus dapat bermain selama 90 menit. Kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, beradu badan (*body charge*) dan sebagainya jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Permainan sepakbola masa kini, pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih lama, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar, penguasaan bola yang lebih baik maka diperlukan suatu kondisi fisik yang baik.

Apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik maka atlet akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan. Secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik baik akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi

tantangan-tantangan latihan dan pertandingan. Oleh karenanya latihan daya tahan atau kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) haruslah direncanakan secara sistematis yang di tujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

### **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan jenis penelitiannya yaitu deskriptif korelasional, artinya penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia”.

### **Rancangan Penelitian**

Rancangan atau desain penelitian agar memudahkan pelaksanaan pengumpulan data yang dilaksanakan. Menurut Nazir (2009:84) bahwa: “Desain dari penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian”. Rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancang-ancang kegiatan yang akan dilaksanakan”. Rancangan penelitian ini yaitu mengukur kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dihubungkan dengan keterampilan Sepakbola. Dalam rancangan ini langkah yang dilakukan

adalah tes kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) (X), Selanjutnya tes keterampilan Sepakbola yang merupakan variabel Y, sehingga data variabel X dapat dikorelasikan dengan variabel Y. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

X = Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ )

Y = Keterampilan Sepakbola

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek yang diteliti, populasi dalam penelitian ini seluruh pemain Sepakbola Klub Getsempena FC Tahun 2016 yang berjumlah 18 orang pemain. Sampel adalah sebagai bagian dari populasi (Margono, 2010:121). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola Klub Getsempena FC Tahun 2016 yang pernah mengikuti berbagai pertandingan di sekitar Kota Banda Aceh. Sehingga sampelnya yang berjumlah 18 pemain atau terdiri dari satu Klub diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yaitu sampel bertujuan didasarkan atas kriteria tertentu.

### **HASIL PENELITIAN**

#### **Data Awal (Raw Score)**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dan Keterampilan Sepakbola sebagai berikut : Tabel 1. Hasil Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) (X), terhadap Keterampilan Sepakbola (Y) Pada Klub Getsempena FC Tahun 2016

Sampel	Raw Score	
	X	Y
Angga Firma N	41,38	69
Antoni Ilham	49,41	71
Darma	39,44	69
Baihaqi Wijaya	37,94	65
Ade Priantama	35,76	62
Oka Zuljalali	35,76	60
Mudanil Fazli	39,44	68
Randa Rahmal	39,44	69
Ajis Rizky	38,52	66
Aditya Saputra	41,38	67
Darussamin	44,94	71
M. Reza	38,52	66
Robi W	42,53	69
Pazion Desriansyah	41,38	65
Aden Nursal	44,25	70
Ahmadi	42,53	67
Oki Saputra	49,41	72
Umber	51,70	74
<b>Σ</b>	<b>753,73</b>	<b>1220</b>

**Hasil Uji Normalitas**

Ujिनormalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Shapiro-Wilk*. Santoso (2002: 36) menyatakan apabila nilai signifikansi > 0,05 maka data

tersebut berdistribusi normal, sebaliknya apa bila nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* seperti tertera dalam *output* pada Tabel 2.

**Hasil Uji Normalitas Menggunakan Software SPSS 20**

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	df	Sig.	Statisti c	Df	Sig.
Kapasitas. Aerobik	,165	18	,200*	,916	18	,110
Keterampilan Sepakbola	,138	18	,200*	,972	18	,832

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan bagan output di atas, dapat dilihat bahwa nilai sig untuk kedua kelompok data yaitu 0,110 untuk Kapasitas Aerobik (*VO<sub>2</sub>Max*), dan 0,832 untuk Keterampilan Sepakbola. Kedua nilai sig tersebut lebih besar

dari 0,05. Apabila nilai hasil uji SPSS lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Maka dapat diartikan bahwa data yang berkaitan dengan Kapasitas Aerobik (*VO<sub>2</sub>Max*) dan Keterampilan Sepakbola berdistribusi normal, maka dari itu dapat di lakukan uji t korelasi antar variabel.

**Homogenitas**

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama, Homogenitas dapat dipenuhi jika nilai uji homogenitas lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Sama seperti untuk uji normalitas, uji homogenitas dapat dilakukan dengan menggunakan *software SPSS Statistics*, pada kolom Sig uji homogenitas menggunakan SPSS Statistik, terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikansi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut.

- Tetapkan taraf signifikansi uji, misalnya  $\alpha = 0,05$ .
- Bandingkan p dengan taraf signifikansi yang diperoleh.
- Jika signifikansi yang diperoleh  $>\alpha$ , maka variansi setiap sampel sama (homogen).
- Jika signifikansi yang diperoleh  $<\alpha$ , maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen).

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) X dengan Keterampilan Sepakbola Y Menggunakan Software SPSS 20

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,634	5	8	,256

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil dari signifikan uji homogenitas variabel Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan Keterampilan Sepakbola adalah 0,256. Apabila nilai hasil uji homogenitas SPSS lebih besar dari 0,05 maka data tersebut mempunyai nilai uji yang homogen, hal ini dapat dinyatakan bahwa nilai signifikan 0,256  $>$  0,05 sehingga nilai data dari Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dan

Keterampilan Sepakbola mempunyai uji nilai yang homogen.

**Data Row Score Kuadrat**

Data hasil r-score Kuadrat merupakan data yang dihitung dengan mengkalikan bilangan dengan bilangan itu sendiri, adapun hasilnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Data Row Score Kuadrat Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) (X), dan Keterampilan Sepakbola (Y) Pada Klub Getsempena FC Tahun 2016.

Sampel	Row Score			
	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>
S1	41,38	69	1712,30	4761
S2	49,41	71	2441,35	5041
S3	39,44	69	1555,51	4761
S4	37,94	65	1439,44	4225
S5	35,76	62	1278,78	3844
S6	35,76	60	1278,78	3600
S7	39,44	68	1555,51	4624
S8	39,44	69	1555,51	4761
S9	38,52	66	1483,79	4356

S10	41,38	67	1712,30	4489
S11	44,94	71	2019,60	5041
S12	38,52	66	1483,79	4356
S13	42,53	69	1808,80	4761
S14	41,38	65	1712,30	4225
S15	44,25	70	1958,06	4900
S16	42,53	67	1808,80	4489
S17	49,41	72	2441,35	5184
S18	51,70	74	2672,89	5476
$\Sigma$	<b>753,73</b>	<b>1220</b>	<b>31918,86</b>	<b>82894</b>

Hasil tersebut merupakan data awal sebelum diolah untuk mengetahui hubungan antar variabel. Langkah selanjutnya adalah Menghitung rata-rata dan Standar Deviasi.

**Perhitungan Rata-rata dan Standar Deviasi Setiap Variabel**

Nilai rata-rata dan standar deviasi Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ )

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{753,73}{18} \\ &= 41,87 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}{N(N-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{18(31918,86) - (753,73)^2}{18(18-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{574539,48 - 568108,91}{18(17)}} \\ &= \sqrt{\frac{6430,57}{306}} \\ &= \sqrt{21,01} \\ &= 4,58 \end{aligned}$$

Nilai rata-rata dan standar deviasi Keterampilan Sepakbola

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{1220}{18} \\ &= 67,78 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD_x &= \sqrt{\frac{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}{N(N-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{18(82894) - (1220)^2}{18(18-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{1492092 - 1488400}{18(17)}} \\ &= \sqrt{\frac{3692}{306}} \\ &= \sqrt{12,07} \\ &= 3,47 \end{aligned}$$

**Perhitungan Data T-Score Variabel**

Setelah diperoleh nilai rata-rata dan standar deviasi setiap variabel, selanjutnya menghitung nilai *T-Score* semua variabel tersebut, dengan menggunakan rumus untuk *T-Score* yang dikemukakan oleh Hadi (1990: 22) sebagai berikut:

$$T \text{ Score} = \frac{X - M}{SD} \times 10 + 50.$$

Keterangan:

X = Skor Variabel X/Y

M = Rata-rata

SD = Standar Deviasi (SD)

Dibawah ini adalah tabel data nilai *T-Score* masing-masing Variabel (X), dan (Y).  
Sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Nilai *T-Score* Variabel Kapasitas Aerobik (X), dan Keterampilan Sepakbola (Y)

Sampel	T- Score X	T- Score Y
S1	48,93	53,52
S2	66,46	59,28
S3	44,69	53,52
S4	41,42	41,99
S5	36,66	33,34
S6	36,66	27,58
S7	44,69	50,63
S8	44,69	53,52
S9	42,69	44,87
S10	48,93	47,75
S11	56,70	59,28
S12	42,69	44,87
S13	51,44	53,52
S14	48,93	41,99
S15	55,20	56,40
S16	51,44	47,75
S17	66,46	62,16
S18	71,46	67,93
$\Sigma$	<b>900,14</b>	<b>899,90</b>

**Perhitungan Nilai Koefisien Korelasi**

Hubungan antara Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) (X) dengan Keterampilan Sepakbola (Y), dapat diketahui dengan analisis korelasi.

Analisis korelasi yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 6. Tabel Penolong Perhitungan Hubungan Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) (X) dengan Keterampilan Sepakbola (Y) Pada Klub Getsempena FC Tahun 2016.

S	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X.Y
S1	48,93	53,52	2394,1	2864,3	2618,7
S2	66,46	59,28	4416,9	3514,1	3939,7
S3	44,69	53,52	1997,1	2864,3	2391,8
S4	41,42	41,99	1715,6	1763,1	1739,2
S5	36,66	33,34	1343,9	1111,5	1222,2
S6	36,66	27,58	1343,9	760,65	1011,0
S7	44,69	50,63	1997,1	2563,3	2262,6
S8	44,69	53,52	1997,1	2864,3	2391,8

8	9	2	96	9	09
S	42,6	44,8	1822,4	2013,3	
9	9	7	36	17	1915,5
S					
1	48,9	47,7	2394,1	2280,0	2336,4
0	3	5	45	63	08
S					
1	56,7	59,2	3214,8	3514,1	3361,1
1	0	8	9	18	76
S					
1	42,6	44,8	1822,4	2013,3	
2	9	7	36	17	1915,5
S					
1	51,4	53,5	2646,0	2864,3	2753,0
3	4	2	74	9	69
S					
1	48,9	41,9	2394,1	1763,1	2054,5
4	3	9	45	6	71
S					
1	55,2	56,4	3047,0	3180,9	3113,2
5	0	0	4	6	8
S					
1	51,4	47,7	2646,0	2280,0	2456,2
6	4	5	74	63	6
S					
1	66,4	62,1	4416,9	3863,8	4131,1
7	6	6	32	66	54
S					
1	71,4	67,9	5106,5	4614,4	4854,2
8	6	3	32	85	78
$\Sigma$	<b>900,14</b>	<b>899,90</b>	<b>46716,90</b>	<b>46693,80</b>	<b>46468,51</b>

$$= \frac{26397,19}{\sqrt{940053010,59}}$$

$$= \frac{26397,19}{30660,28}$$

$$= 0,861$$

Setelah didapat semua hasil perhitungan, langkah selanjutnya Menghitung koefisien korelasi dengan langkah berikut.

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

$$= \frac{18(46468,51) - (900,14)(899,90)}{\sqrt{\{18.46716,90 - (900,14)^2\} \{18.46693,80 - (899,90)^2\}}}$$

$$= \frac{836433,18 - 810035,99}{\sqrt{\{840904,20 - 810252,02\} \{840488,40 - 809820,01\}}}$$

$$= \frac{26397,19}{\sqrt{\{30652,18\} \{30668,39\}}}$$

Berdasarkan Hubungan Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan Keterampilan Sepakbola pada Klub Getsempena FC Tahun 2016 sebesar 0,861 adalah tergolong pada tingkat hubungan sangat kuat. Besarnya sumbangan variabel X terhadap Y menggunakan rumus  $KP = r^2 \times 100\% = (0,861)^2 \times 100\% = 74,13\%$ , artinya variabel Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan Keterampilan Sepakbola pada Klub Getsempena FC Tahun 2016 berkontribusi

sebesar 74,13% dan sisanya 25,87% ditentukan oleh variabel lain.

### Pengujian Signifikansi

Berdasarkan hasil koefisien korelasi antar variabel di atas, selanjutnya dapat ditentukan uji keberartian korelasi antara Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan Keterampilan Sepakbola menggunakan rumus statistik Uji-t :

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\ &= \frac{0,861\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0,861^2}} \\ &= \frac{0,861\sqrt{16}}{\sqrt{1-0,741}} \\ &= \frac{0,861 \times 4}{\sqrt{0,259}} \\ &= \frac{3,444}{0,509} \\ &= 6,766 \end{aligned}$$

Kaidah Pengujian:

- Jika  $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak artinya *Signifikan*
- Jika  $T_{hitung} \leq T_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima artinya *Tidak Signifikan*

Penulis menjelaskan kriteria pengujian yang didasarkan atas pencarian t-tabel untuk taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan 18, uji satu pihak;  $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$ , sehingga diperoleh  $t_{tabel} = 1,746$  dan  $t_{hitung} = 6,766$ . Ternyata  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , atau  $6,766 \geq 1,746$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Kapasitas Aerobik ( $VO_2Max$ ) (X) terhadap Keterampilan

Sepakbola (Y) pada Klub Getsempena FC Tahun 2016.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan keterampilan Sepakbola pada Klub Getsempena FC Tahun 2016 yang terdiri dari dua item tes telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam pengujian hipotesis.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) (X) memberikan makna hubungan yang sangat kuat terhadap keterampilan Sepakbola (Y) dimana hasil pengujian diperoleh nilai  $r = 0,861$ . dengan demikian kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) memberikan sumbangan sebesar  $= 74,13\%$  ( $0,861^2 \times 100\%$ ) terhadap keterampilan Sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa 74,13% variasi skor yang terjadi terhadap keterampilan Sepakbola pada Klub Getsempena FC Tahun 2016 dan sisanya 25,87% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. kemudian di uji dengan kriteria pengujian yaitu mencari t-tabel taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .  $dk = n - 2 = 18 - 2 = 16$  Sehingga di ketahui t- tabel = 1,746 maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $6,766 < 1,746$ . Sehingga hipotesis yang dirumuskan pada bab I yaitu: terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) terhadap keterampilan Sepakbola pada Klub Getsempena FC Tahun 2016, hipotesisnya diterima.

Keterampilan bermain sepakbola merupakan kecakapan menggunakan teknik dasar permainan, keterampilan di dalam Sepak Bola, seperti *heading*, *passing*, *stopping*, *dribbling* dan *shooting*. Penguasaan

keterampilan dalam bermain sepakbola harus diperoleh oleh setiap pemain agar permainan akan semakin optimal.

Menurut Sukatamsi (1984: 12) “Untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain Sepak Bola”. Oleh karena itu semua pemain sepak bola harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain Sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan *skill* pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol. Selanjutnya selain penguasaan keterampilan bermain sepakbola, juga didukung oleh kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ), karena setiap pemain harus bermain selama 2x45 menit, sehingga seorang pemain harus mempunyai daya tahan jantung paru atau kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) yang prima agar dapat bermain sampai akhir pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat dideskripsikan bahwa tinggi rendahnya keterampilan bermain sepakbola Klub Getsempena FC Tahun 2016, berhubungan dengan tingkat kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dan hal tersebut sesuai dengan teori Sukadiyanto (2012:81) “Bermain sepakbola memiliki potensi untuk menaikkan detak jantung yang cukup untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi”.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) terhadap keterampilan Sepakbola pada Klub Getsempena FC Tahun 2016.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Upaya meningkatkan keterampilan sepakbola maka para pelatih harus melatih kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan cara para pemain melakukan lari jarak jauh dengan menghadapi rintangan-rintangan. Selanjutnya juga harus melatih faktor lainnya yang berperan terhadap keterampilan bermain sepakbola seperti kondisi fisik lainnya yang berperan.
2. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih maupun pemain dalam upaya meningkatkan prestasi.
3. Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadikan masukan dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, D. 2005. *Evaluasi Kinerja Belajar*. Jakarta: PT. Refika Aditama.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Burns, S. 2000. *Incidence of the Oxygen Plateau at VO<sub>2</sub>max during Exercise Testing to Volitional Fatigue*. Journal of The American Society of Exercise Physiologist.
- Cooper, K.H. 1970. *The New Aerobics*. New York: Bantam Books Inc.
- Fox, E.L., Kirby, T.E., & Fox, A.R. 1987. *Bases of Fitness*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Herwin. 2004. *Latihan Fisik untuk Pembinaan Usia Muda*. Yogyakarta: Jorpres.
- Joesoef, Abdul Hamid. 1988. *Tesis. Pengaruh Latihan Fisik dan atau Pemakaian Jamu Kebugaran Jasmani terhadap Kapasitas Kerja Fisik Kelompok Umur Dewasa Muda*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Kartini. 1995. *Psikologi Anak*. Bandung : Bandar Maju.
- Levine, B.D. 2007. *VO<sub>2</sub>max: What Do We Know, and What Do We Still Need to Know?* *J. Physiol.* 586 (1): 25-34.
- Luxbacher. 2004. *Sepak Bola, Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Margono, S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mattjik., Sumertajaya IM. 2000. *Peran cangan Percobaan dengan Aplikasi SAS dan Minitab*. Jilid I. IPB Press. Bogor. 326 hal
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga. Nazir, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian*. Darussalam : Ghalia Indonesia.
- Peni, M. 1984. *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahraga Secara Sederhana*. Jakarta: Arcan.
- Robert, Kogert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Macana Jaya Cemerlang.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- \_\_\_\_\_. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Soegeng, S. 2002. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Citra Pendidikan.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyanto., Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru Penjaskes SD Setara D-II.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi, Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- . 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.

- Sukmaningtyas, H., Pudjonarko, D., Basjar, E. 2004. *Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Sistem Kardiovaskuler dan Kecepatan Reaksi*. Medika Media Indonesia.
- Tim Perumus. 2015. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Welsman JR, Armstrong N. 1996. *The Measurement and Interpretation of Aerobic Fitness in Children: Current Issues*. Journal of the Royal Society of Medicine.
- Widiastuti., Nur Rohmah, M. 2010. *Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 7 Nomor 1. Hlm. 47-59.
- Wirjasantosa, R. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indone

**EVALUASI KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA USIA 10-12  
TAHUN PADA SSB BINTANG MUDA BANDA ACEH 2014**

Zikrurrahmat<sup>1</sup>

**Abstrak**

Penelitian yang berjudul “Evaluasi keterampilan Dasar Bermain sepakbola Usia 10-12 Tahun Pada SSB Bintang Muda Banda Aceh”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimanakah tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-12 tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh Tahun 2014. Tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-12 tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014.” Penelitian ini digolongkan dalam penelitian deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet Klub SSB Bintang Muda Banda Aceh sebanyak 26 orang. Teknik pengumpulan data pada usia 10-12 tahun dengan tes keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu: mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menembak bola (*shooting*), lemparan kedalam (*throw in*), sentuhan terhadap bola (*running with the ball*). Data diolah dengan menggunakan statistik dengan menghitung nilai rata-rata dan presentase. Hasil penelitian keseluruhan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 4% berada katagori baik sekali, 77% berada pada kategori baik dan 19% dalam kategori sedang. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkaat keterampilan bermain sepak bola atlet SSB Bintang Muda Banda Aceh usia 10-12 tahun tergolong baik. Diharapkan kepada pelatih untuk lebih mengarahkan atlet pada saat latihan dan menerapkan pola latihan strategi sehingga setiap melakoni pertandingan biasa menerapkannya. Kepada atlet SSB Bintang Muda diharapkan lebih fokus dalam latihan, terutama dalam hal keterampilan bermain sepak bola.

**Kata kunci :** *Evaluasi, Keterampilan Dasar, Sepakbola*

---

<sup>1</sup> Zikrurrahmat, Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena

## **PENDAHULUAN**

Evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternative yang tepat dalam mengambil keputusan. Fungsi utama evaluasi dalam hal ini adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak decision maker untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan. Arikunto, (2004:1).

Evaluasi pada dasarnya sangat dibutuhkan tidak hanya diruang lingkup pendidikan akan tetapi juga mempunyai peran yang penting dalam mengetahui keberadaan tingkat keterampilan bermain sepak bola pada atlet.

Evaluasi tidak hanya mencakup pada aspek pendidikan saja, akan tetapi evaluasi juga perlu diterapkan dalam bidang olahraga. Dalam dunia olahraga, evaluasi juga tidak kalah penting. Hal ini karena evaluasi, seseorang dapat mengoreksi individu maupun kelompok. Dalam pendidikan olahraga, evaluasi sangat berperan aktif dalam peningkatan olahraga prestasi berkelompok, maupun individu. Maka tak jarang seorang guru/pendidik maupun seorang pelatih sangat memerlukan pembelajaran evaluasi.

Tujuan evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Pemberian pertimbangan mengenai nilai dan arti tidak dapat di lakukan secara sembarang, oleh karenanya evaluasi harus dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip tertentu. Amir, (2010:2).

Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu seperti yang dikemukakan oleh (M. Sajoto, 2002 : 10) bahwa : ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga dimulai dari pembinaan sekarang ini yaitu : (a).Mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, (b). tujuan pendidikan, (c). Mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, (d). mencapai sasaran atau prestasi tertentu.

Upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat umur muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari masyarakat diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua, bahkan para wanitapun menggemari dan memainkan. Sehingga tidaklah salah apabila di Indonesia

sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepakbola Indonesia memiliki sebuah organisasi, nama organisasi sepak bola di Indonesia yaitu persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang beregu atau permainan tim, maka kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang memiliki keterampilan dasar dan mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Sukatamsi (1988:12) mengatakan bahwa “untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian, juga macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola”.

Pembinaan pemain sepak bola memiliki empat aspek (Soekatamsi, 1988:11), yaitu; pembinaan teknik (ketidcccerampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (strategi), dan kematangan juara (prestasi).

Teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan

bentuk bangunan yang dapat didirikan diatas nya. Jadi keterampilan dasar seperti itu jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain. Robert Konger (2007:13). Pogram penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola menurut Mielke Danny, hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan aerobik, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang, program latihan ini harus memiliki fase-fase pramusim, selama musim dan pasca musim.

Pembelajaran sepak bola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan. Seperti aspek psikomotor, yang meliputi kemampuan fisik dan keterampilan. Unsur-unsur kondisi fisik yang dapat dikembangkan melalui olahraga sepakbola seperti, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan lainnya. Sedangkan aspek skill, sepak bola tergolong pada jenis olahraga yang memiliki keterampilan terbuka.

Sekolah Sepakbola Bintang Muda Banda Aceh adalah suatu wadah untuk menyalurkan hobi bakat dalam bermain sepak bola untuk pemain usia dini. Untuk saat ini SSB ini baru memiliki jenjang pembinaan usia dini tingkat dasar yaitu 8-18 tahun. Visi dan Misi SSB Bintang Muda Banda Aceh bertekad menjadikan dirinya sebagai pusat pembinaan sepak bola usia muda di wilayah kota Banda Aceh. Menjadi Sekolah Sepak bola terbaik di Banda Aceh pada khususnya dan Aceh pada umumnya, dan menjadikan SSB ini yang paling produktif untuk menyalurkan semua

pemain-pemainnya ke klub-klub profesional yang telah mengikuti kompetisi seperti Liga Indonesia pada umumnya dan Persiraja Banda Aceh pada khususnya.

Berdasarkan uraian pengamatan di atas, latihan keterampilan teknik dasar secara khusus sangat diperlukan bagi Klub SSB Bintang Muda. Sebab latihan-latihan mengenai keterampilan teknik yang sudah dilakukan di Klub SSB Bintang Muda saat ini sangat kurang. Hal inilah yang kurang menjadi perhatian di karenakan setiap pemain SSB Bintang Muda hanya dipegang oleh beberapa pelatih, dimana pelatih itu selain melatih fisik juga melatih teknik permainan sepak bola. Dengan demikian secara tidak langsung terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan, dengan personel pelatih sesuai dengan kemampuan personal. Hal inilah yang menyebabkan pencapaian terhadap prestasi di dalam pertandingan sepak bola sulit tercapai. Adapun harapan yang diinginkan adalah tercapainya keterampilan teknik dasar sepak bola pada SSB Bintang Muda. Yang bermuara pada tercapainya prestasi yang gemilang. Hal tersebut menurut penulis akan tercipta melalui sebuah evaluasi yang baik, terutama tentang ketrampilan dasar bermain sepak bola.

Melihat permasalahan yang sering terjadi, peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul :”**Evaluasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Pada SSB Bintang Muda Banda Aceh 2014**”.

## **Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah maka muncul permasalahan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-12 tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh Tahun 2014.

## **Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-12 tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014.”

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Evaluasi**

Evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternative yang tepat dalam mengambil keputusan. Fungsi utama evaluasi dalam hal ini adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak decision maker untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan. Arikunto, (2004:1).

Secara harfiah kata evaluasi berasal dari bahasa inggris evaluation; dalam bahasa arab: al-taqdir; dalam bahasa indonesia berarti penilaian. Akar katanya adalah value; dalam bahasa arab: al-qimah; dalam bahasa indonesia berarti: nilai. Dengan demikian secara harfiah, evaluasi pendidikan (educational evaluation = al-taqdir al-tarbawiy dapat diartikan sebagai: penilaian mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan

Berdasarkan pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa evaluasi merupakan suatu proses atau kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu penilaian mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan.

### 2.1. Prinsip Evaluasi

Evaluasi pada dasarnya sangat dibutuhkan tidak hanya diruang lingkup pendidikan akan tetapi juga mempunyai peran yang penting dalam mengetahui keberadaan tingkat keterampilan bermain sepak bola pada atlet.

Evaluasi tidak hanya mencakup pada aspek pendidikan saja, akan tetapi evaluasi juga perlu diterapkan dalam bidang olahraga. Dalam dunia olahraga, evaluasi juga tidak kalah penting. Hal ini karena evaluasi, seseorang dapat mengkoreksi individu maupun kelompok. Dalam pendidikan olahraga, evaluasi sangat berperan aktif dalam peningkatan olahraga prestasi berkelompok, maupun individu. Maka tak jarang seorang guru/pendidik maupun seorang pelatih sangat memerlukan pembelajaran evaluasi.

### **Tujuan Evaluasi**

Tujuan evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Pemberian pertimbangan mengenai nilai dan arti tidak dapat di lakukan secara sembarang, oleh karenanya evaluasi harus dilakukan berdasarkan prinsip-prinsip tertentu. Amir, (2010:2).

Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepak bola setiap jenis permainan sepakbola. Setiap jenis teknik yang diajarkan harus diikuti oleh program

latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan merubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi dan kendala yang ada setiap pertandingan, ada tiga jenis teknik permainan yang harus diajarkan kepada para pemain, istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu sangat bervariasi dan berbeda-beda.

Berdasarkan pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa setiap teknik yang di ajarkan oleh diikuti oleh progam latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan merubah menjadi ketrampilan, sedangkan tujuan evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul berdasarkan pada prinsip-prinsip tertentu

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Dan Pendekatan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian Deskriptif, Arikunto (2006 : 3) mengatakan bahwa deskriptif adalah penelitian yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk hubungan kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses yang sedang berlangsung dari fenomena-fenomena tertentu”. Adapun pendekatan penelitiannya yang digunakan adalah kualitatif.

### **Rancangan Penelitian**

Berdasarkan data pengamatan subjek yang ada, kemudian diadakan penelitian untuk mencari faktor-faktor yang

menjadi penyebab melalui pengumpulan data. Namun sebelumnya harus dibuat rancangan atau desain penelitian agar memudahkan pelaksanaan pengukuran lapangan, menurut arikunto (1991 : 41) bahwa: “rancangan penelitian desain jenis penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancap-ancang kegiatan yang akan dilaksanakan”. Jadi rancangan penelitian ini yaitu mengukur bagaimana tingkat keterampilan bermain sepakbola. Dalam rancangan ini dan langkah yang dilakukan

adalah tes tehnik keterampilan bermain sepak bola.

### Subjek Penelitian

Menurut arikunto (1977 : 82), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah bagian dari objek penelitian yang mewakili populasi. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain usia 10-12 Tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh yang berjumlah 26 orang.

No	Usia	Jumlah Atlet
1	10 Tahun	0 Orang
2	11 Tahun	14 Orang
3	12 Tahun	12 Orang
	Jumlah	26 Orang

Tabel jumlah Atlet ( Manajer SSB Bintang Muda Banda Aceh )

Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh arikunto (1991 : 109) bahwa : jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat di ambil 10-15% atau 20-25%. Sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjek di ambil semuanya. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain usia 10-12 Tahun SSB Bintang Muda Banda Aceh yang berjumlah 26 orang ( Total Sampling ).

### Teknik Pengumpulan Data

Sebelum penelitian dilaksanakan terlebih dahulu penulis mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan atau menyangkut dengan kelancaran penelitian. Setelah tersedianya alat dan perlengkapan yang lengkap, kemudian diberikan pengarahan

secara umum kepada panitia pelaksana tentang proses pelaksanaan penelitian dan selanjutnya pengarahan ditujukan kepada sampel sehingga dalam pelaksanaan tes dapat dengan mudah melakukannya atau tanpa mengalami hambatan. Bila segala hal tersebut diatas telah dilaksanakan dengan baik maka tingkat reabiliti dan objektivitas dapat diperoleh dengan baik pula.

Adapun cara yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes yang dikemukakan oleh (Daral Fauzi, 2009:39) pada usia 10-12 tahun, dengan item tes sebagai berikut :

- a. Pengukuran Tes Mengoper Bola.
- b. Pengukuran Tes Mengiring Bola.
- c. Pengukuran Tes Menyundul Bola.
- d. Pengukuran Tes Menendang Bola.
- e. Pengukuran Tes Lemparan Kedalam.
- f. Pengukuran Tes Sentuhan Terhadap.

g. Bola (*Running With The Ball*).

No	Klasifikasi	T-skor
1	Baik sekali	479
2	Baik	401 – 478
3	Sedang	323 – 400
4	Kurang	246 – 322
5	Kurang sekali	245

### Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dilakukan untuk mengetahui sejauh mana evaluasi keterampilan sepak bola pada SSB Bintang Muda, maka setelah data yang telah diperoleh dari pengumpulan data dilapangan, lalu diolah dengan menghitung semua jumlah evaluasi keterampilan sepak bola, oleh (Daral Fauzi, 2009:31)

#### 3.5.1 Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)

Mean menghitung nilai rata-rata dengan menggunakan rumus yang telah dikemukakan oleh sudjana (2005:94) adalah sebagai berikut :

$$X = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan : x = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$  = Jumlah skor X

N = Jumlah sampel penelitian.

Menghitung presentasi digunakan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel, (Hadi, 1992:67)

### Hasil Penelitian

Data penelitian yang di peroleh dari hasil penelitian pada keseluruhan rangkaian pelaksanaan pengumpulan data penelitian yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka dan diolah secara statistik kedalam bentuk kualitatif untuk mencari tingkat ketrampilan bermain SSB Bintang Muda Banda Aceh. Data ini diperoleh secara langsung dari tes keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), menyepak dan menghentikan bola (*passing dan stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke sasaran gawang (*shooting*), lemparan bola (*throw in*), sentuhan terhadap bola (*running with the ball*), pada atlet sepakbola SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014 di Blangpadang, telah diperoleh data penelitian. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel dan hasilnya sebagai berikut ini.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengukuran keterampilan dasar bermain

sepakbola dengan menggunakan tes keterampilan memainkan bola dengan menggiring (*dribbling*), menyepak (*passing*), lemparan kedalam (*throw in*), sentuhan (*running*), kepala (*heading*), menendang (*shooting*) pemain SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014 telah diperoleh data pada usia 10-12 tahun.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengukuran keterampilan dasar bermain sepakbola dengan menggunakan keseluruhan tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), menyepak dan menghentikan bola (*passing dan stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke sasaran gawang (*shooting*), pemain SSB Bintang Muda Banda Aceh Tahun 2014

### 1. Analisis Rata-rata Hasil Penelitian

Berdasarkan pengukuran tes keterampilan dalam permainan sepakbola sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 diatas, maka dapat di transformasikan menjadi t-score dari keseluruhan tes keterampilan pada usia 10-12 tahun yang telah di analisis,

Berdasarkan tentang nilai t-score keterampilan bermain sepakbola pada pemain SSB bintang muda banda aceh tahun 2014, maka dapat dihitung nilai rata-rata kemampuan keterampilan bermain sepak bola pada usia 10-12 tahun dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh sudjana (2005:94) sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{10930}{26} \end{aligned}$$

$$= 420,38$$

Hasil analisis data di atas, menggambarkan bahwa nilai rata-rata keterampilan dasar atlet sepakbola SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014 adalah 420,38 dalam kategori baik.

### Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes keterampilan dasar sepakbola pada atlet SSB Bintang Muda Banda Aceh 2014, yang terdiri dari enam item tes pada usia 10-12 telah diperoleh hasil sebagaimana telah diuraikan diatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata berada pada tingkat baik, ini merupakan salah satu bukti bahwa pemain SSB Bintang Muda memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik. Dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola sangat dipengaruhi oleh keterampilan dasar.

Setelah uraian diatas terjadilah perbandingan keterampilan bermain sepakbola pada pemain SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014, maka pada usia 10-12 tahun berada tingkat katagori 4% baik sekali 77% dalam kategori baik dan 19% sedang. Perbandingan tersebut didasari bahwa pada usia 10-12 yang baru saja bergabung di klub SSB tersebut, dan program latihannya lebih ditekankan pada pengembangan karakter bermain.

### PENUTUP

#### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan bermain sepak bola atlet

SSB Bintang Muda Banda Aceh usia 10-12 tahun adalah tergolong Baik, yaitu mencapai 77%.

### **Saran**

Kepada atlet SSB Bintang Muda diharapkan lebih fokus lagi dalam latihan terutama dalam hal keterampilan bermain sepakbola dan kondisi fisik, juga saling percaya untuk terjalinnya kerja sama dan kekompakan yang baik agar mencapai prestasi yang lebih baik.

Diharapkan kepada pelatih untuk lebih mengarahkan atlet pada saat latihan dan

menerapkan pola latihan, strategi sehingga setiap melakoni pertandingan bisa menerapkannya.

Adapun kepada pengurus tim SSB Bintang Muda agar memberi motivasi semangat agar pemain tiak terbebani dan bisa menikmati tiap pertandingan sehingga memperoleh kemenangan.

Penulis menyarankan kepada peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian tentang keterampilan dasar agar memperhatikan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap pencapaian kesempurnaan ketrampilan dalam permainan sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak, 2006. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Daral Fauzi 2009. *Pengembangan Kualitas Jasmani*. Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Deprtemen Pendidikan dan Kebudayaan,1983. *Tiori Pelatih Mengajar Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Dirjen olahraga dan pemuda, 1973. *Dokumen Tentang Professional Olah raga Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Hadisasmita,Yusuf dan Syariffudin,Aip,1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*, Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*: Jakarta, PT Dirjen Dikti P2LPT.
- Konger Robert,2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetisi.
- Luxbacher,joe, 1995. *Sepak Bola Taktik dan Teknik Bermain*. PT.Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- M, Sajoto, 2002. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Olahraga Fisik Dalam*, Semarang: Dahara Prize.
- Mielke Danny, 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung, Pakar Raya.
- Sudjana, 1989. *Pengantar Statistik Ifrens*. Jakarta: PT. Raja wali.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Suharsimi Arikunto. 2004. *Evaluasi pendidikan*, Jakarta Erlanga.
- Sukatamsi, 1988. *Teknik Basar Bermain sepak Bola*,solo: Tiga serangkai.
- Timo Scheunemann , 2012. *Pembinaan Usia Dini*. Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.

**PELAKSANAAN STANDARDISASI DAN SERTIFIKASI TENAGA BIDANG  
KEOLAHRAGAAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK  
SELAMA POMNAS XIV ACEH 2015**

Irfandi<sup>1</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sistem pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan pada cabang olahraga atletik selama pelaksanaan POMNAS XIV Aceh. Selain itu penelitian juga bertujuan untuk mengetahui arah kebijakan, kendala dan hambatan dalam pelaksanaan standardisasi tenaga keolahragaan khususnya cabang olahraga Atletik. Penelitian dilakukan di beberapa obyek yaitu di Dinas Pemuda dan Olahraga, Kantor Sekretariat Olahraga Universitas Syiah Kuala, dan di Kantor PB PASI Aceh. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif. Adapun Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk pedoman observasi, pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi sehingga proses analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif. Sinopsis dalam penelitian ini bahwa masih lemahnya sistem manajemen implementasi pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi, sinergi lembaga pelaksana standardisasi, akreditasi dan sertifikasi yang masih belum maksimal karena fungsi dan wewenang dari lembaga pelaksana yang masih rancu dan belum begitu optimal. Penelitian juga menyimpulkan rendahnya pemahaman masyarakat/ insan, pemerhati olahraga terhadap pelaksanaan standardisasi, dan sertifikasi tenaga keolahragaan karena belum didukung dengan sistem akreditasi secara konsisten.

---

<sup>1</sup> Irfandi, dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: irfandi.husein@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Dalam konteks tujuan keolahragaan nasional, Bangsa Indonesia sudah meyakini bahwa olahraga dimaknai dengan luas dan mendasar sehingga gerak insani olahraga ditujukan tidak semata-mata mencari kesempurnaan performa gerak untuk memperoleh pengakuan dalam bentuk kompetisi, akan tetapi lebih jauh dari itu bahwa olahraga telah dipandang memiliki kompetensi dalam mengembangkan seluruh potensi diri individu, menyangkut fisik, intelektual, spiritual, emosional, sosial, dan moral dalam rangka mencapai kualitas hidup individu, masyarakat, dan bangsa yang beradab.

Tenaga keolahragaan sebagai sosok individu dalam konteks keolahragaan nasional seperti yang termaktub pada ayat (1) yang menyebutkan bahwa, tenaga keolahragaan harus memiliki kualifikasi dan standar yang sesuai dengan kompetensinya sebagai profesi. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdapat 14 jenis tenaga keolahragaan, yaitu pelatih, wasit, juri, guru/ dosen, promotor, manajer, administrator, pemandu, penyuluh, instruktur, tenaga medis dan paramedis, ahli gizi, ahli biomekanika, psikolog, atau sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan kegiatan olahraga.

Pelaksanaan standardisasi, akreditasi dan sertifikasi diperlukan untuk meningkatkan kualitas dan kompetensi tenaga keolahragaan sebagai profesi. Peningkatan kualitas dan mutu tenaga keolahragaan akan

memberikan dampak signifikan dalam pengembangan keolahragaan nasional dimana tenaga olahraga akan benar-benar menjadi sebuah profesi yang “Terhormat dan Bermartabat” dimata masyarakat. Tenaga olahraga tidak lagi menjadi sebuah kegiatan “Kerja Bakti” ataupun “Pekerjaan Sampingan” selain menjadi guru atau dibawah pekerjaan lainnya.

Ditinjau dari sudut pandang ketenagakerjaan, olahraga mempunyai kontribusi positif terhadap pengurangan tingkat pengangguran di Indonesia jika tenaga keolahragaan benar-benar mampu dikelola menjadi sebuah profesi. Saat ini hanya ada 2 profesi tenaga keolahragaan yang tercantum dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan yang sudah berkembang yaitu guru/ dosen pendidikan jasmani/ olahraga dan pelatih cabang olahraga, itupun belum sepenuhnya menjadi profesi yang benar-benar ditekuni.

Berdasarkan data statistik Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 tingkat pengangguran di Indonesia masih tinggi. Konsep pengangguran yang digunakan adalah mereka yang belum bekerja dan sedang mencari pekerjaan, atau mempersiapkan usaha atau tidak mencari pekerjaan karena tidak mungkin mendapatkan pekerjaan, atau yang sudah punya pekerjaan tetapi belum mulai bekerja. Pengangguran dengan konsep-definisi tersebut biasa disebut sebagai pengangguran terbuka. Badan Pusat Statistik menyatakan angka pengangguran per Agustus 2009 sebanyak 7,87 persen. Persentase itu diperoleh dari perbandingan angka penganggur sebanyak 8,96 juta orang dibagi

angkatan kerja, 113,83 juta orang. Bidang olahraga memiliki 14 profesi tenaga keolahragaan yang memiliki relevansi dalam pengadaan ketenagakerjaan guna mengatasi permasalahan pengangguran di Indonesia. Selain itu partisipasi pemuda terhadap penyelenggaraan pelatihan tenaga keolahragaan juga masih rendah. Berikut data partisipasi pemuda dalam pelaksanaan keolahragaan pada tahun 2006-2009.

Beberapa uraian dan data di atas menunjukkan bahwa banyaknya pemuda dengan potensi yang dimiliki, seharusnya dapat dikembangkan dalam pembangunan keolahragaan nasional sebagai tenaga keolahragaan yang kompeten dan berkualitas. Hal ini seharusnya menjadi peran pemerintah dan universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk dapat menghasilkan pemuda dengan kompetensi tenaga keolahragaan yang berkualitas.

Amanat lain dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah salah satunya secara tegas menyampaikan tentang pemenuhan standar nasional keolahragaan. Hal tersebut juga didukung dengan Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang "Penyelenggaraan Keolahragaan" pada Bab X pasal 84 s.d 94 yang menerangkan tentang Standardisasi, Akreditasi, dan Sertifikasi Keolahragaan. Standar Nasional Keolahragaan itu sendiri meliputi Standar Kompetensi Tenaga Keolahragaan, Standar Isi Program Penataran/ Pelatihan Tenaga Keolahragaan, Standar Prasarana dan Sarana Olahraga, Standar Pengelolaan Organisasi

Keolahragaan, Standar Penyelenggaraan Keolahragaan, dan Standar Pelayanan Minimal Keolahragaan.<sup>2</sup> Standar Nasional Keolahragaan tersebut digunakan sebagai pedoman atau acuan program standardisasi, akreditasi dan sertifikasi keolahragaan. Permasalahannya adalah banyaknya jumlah cabang olahraga yang dipertandingkan pada pertandingan olahraga multi even, baik tingkat regional (*SEA Games*), kawasan (*Asian Games*), maupun dunia (*Olimpic Games*) adalah sebanyak 31 cabang olahraga, sehingga diperlukan adanya standar kompetensi tenaga keolahragaan lebih dari 200 buah, mengingat ada beberapa kriteria kelompok tenaga keolahragaan yang masih belum ditetapkan level atau kriterianya oleh Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga. Oleh sebab itu, setiap tenaga keolahragaan wajib mencapai kriteria unjuk kerja yang terdapat dalam standar kompetensi tenaga keolahragaan.

Dalam kenyataan pelaksanaan tersebut masih belum banyak menyentuh di beberapa kalangan olahraga baik pelatih maupun tenaga olahraga lainnya. Yang menjadi pertanyaan adalah apakah standar yang ditetapkan untuk mendapatkan sertifikat sebagai tenaga keolahragaan di berbagai tingkatan sudah sesuai dan mampu meningkatkan kualitas tenaga keolahragaan guna meningkatkan prestasi olahraga nasional.

Asisten Deputi Standardisasi Akreditasi dan Sertifikasi (Asdep SAS) sebagai salah satu asdep di Kementerian Pemuda dan

Olahraga yang memiliki tanggung jawab dan wewenang dalam pelaksanaan Standardisasi akreditasi dan sertifikasi di bidang olahraga. Dalam pelaksanaannya Asdep SAS memiliki fungsi untuk melakukan standardisasi sesuai dengan ketentuan UU SKN No 3 Tahun 2005 dan mengacu pada kepada peraturan Pemerintah No 16 tahun 2007 tentang penyelenggaraan olahraga serta adaptasi terhadap pedoman dalam sistem standardisasi nasional keolahragaan sehingga dapat diakui keberterimaanya pada tingkat nasional dan internasional.

Beberapa program kerja telah dilakukan oleh Asdep Standardisasi Akreditasi dan Sertifikasi (Asdep SAS) dalam pelaksanaan standardisasi, akreditasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan. Diantara program-program yang telah ditempuh oleh Asdep SAS antara lain pembentukan Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR), perumusan Badan Standardisasi Akreditasi Nasional Keolahragaan (BSANK), pembentukan Lembaga Sertifikasi Kelayakan Prasarana dan Sarana Olahraga (LSKPSO), pembentukan Lembaga Sertifikasi Kompetensi Tenaga Keolahragaan (LSKTK) dan Pembentukan tim asesor kompetensi tenaga keolahragaan.

Selama ini pelaksanaan Standardisasi dan sertifikasi terhadap pelatih olahraga dan tenaga olahraga lainnya masih belum mengena. Dari mulai di bentuknya LANKOR sebagai lembaga yang berwenang melaksanakan kegiatan tersebut hingga sekarang masih belum berjalan maksimal. Fatimah selaku Asisten Deputi Standardisasi

akreditasi dan Sertifikasi keolahragaan mengatakan bahwa sebagai wujud pelaksanaan standardisasi perlu diadakannya Lembaga Standardisasi Kompetensi Tenaga Keolahragaan (LSKTK) atau pembentukan BSANK.<sup>3</sup> Namun pembentukan BSANK sebagai badan yang diharapkan menjadi lembaga sertifikasi keolahragaan tidak bisa dilakukan karena Kemenpora bukan sebuah Departemen, Kewenangan LSKTK sebagai penyelenggara sertifikasi adalah menerbitkan sertifikat kompetensi tenaga keolahragaan, menetapkan, menangguknkan dan mencabut sertifikat sesuai dengan tingkat kesalahan, menetapkan biaya sertifikat, serta memberikan peringatan, pembinaan dan pemutusan subkontrak atau sanksi kepada pemegang sertifikat yang melakukan pelanggaran sertifikat.

Ada beberapa hal yang menjadikan peneliti mengangkat permasalahan mengenai pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga bidang keolahragaan, antara lain :  
Perlunya evaluasi kebijakan pemerintah/ instansi terkait dalam pelaksanaan standardisasi sertifikasi tenaga bidang keolahragaan pada umumnya dan pada cabang olahraga Atletik pada khususnya. Ingin mengetahui bagaimana relevansi dari pelaksanaan standardisasi tenaga bidang keolahragaan dalam ketenagakerjaan di Indonesia. Dan apakah mampu mengatasi permasalahan ketenagakerjaan yang di Indonesia.

Apakah kompetensi sarjana olahraga tidak mampu memenuhi standard kompetensi tenaga bidang keolahragaan khususnya pada cabang olahraga atletik?

Jika kebijakan terhadap pemenuhan standar kompetensi tenaga keolahragaan dapat berjalan dengan baik, apakah memiliki relevansi terhadap peningkatan prestasi olahraga nasional?

Dari beberapa hal diatas penulis mencoba mengkaji permasalahan mengenai pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga bidang keolahragaan pada cabang olahraga atletik. Diharapkan dari kajian ini nantinya dapat memberikan evaluasi dan masukan yang bermanfaat dalam pengembangan kebijakan pelaksanaan standardisasi, dan sertifikasi kedepannya dalam pengembangan sistem keolahragaan nasional secara umum dan cabang olahraga atletik secara khusus.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka masalah penelitian ini akan diteliti secara rinci sehingga dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan pada cabang olahraga atletik yang sudah berjalan selama POMNAS XIV Aceh?

1. Apa kendala dan hambatan dalam implementasi pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan pada cabang olahraga atletik selama POMNAS XIV Aceh?

2. Bagaimana arah kebijakan pelaksanaan sistem standardisasi dan sertifikasi pihak pemerintah kedepannya?

### **Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi dalam sistem Keolahragaan nasional. Adapun secara khusus tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi proses pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan pada cabang olahraga atletik yang sudah berjalan selama ini.
2. Menganalisis kendala dan hambatan dalam implementasi pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan pada cabang olahraga atletik.

Mengetahui arah kebijakan pelaksanaan sistem standardisasi dan sertifikasi kedepannya.

### **Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi suatu bahan kajian dan masukan bagi kemenpora, Koni dan Pengurus Besar cabang olahraga serta tenaga bidang keolahragaan guna pencapaian prestasi olahraga nasional. Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Memberikan informasi yang tepat dan akurat teruma mengenai proses pelaksanaan Standardisasi dan sertifikasi tenaga bidang keolahragaan yang berjalan selama ini.

2. Sebagai bahan masukan dan acuan terhadap pelaksanaan Standardisasi dan sertifikasi tenaga bidang keolahragaan.
3. Memberikan masukan untuk perbaikan kebijakan pembangunan olahraga Nasional.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuwan maupun peneliti lain yang lebih spesifik dan menarik dibidang keolahragaan.
5. Hasil penelitian ini resmi sebagai bentuk pertanggung jawaban akademik di lingkungan STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

### **Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian difokuskan untuk mendeskripsikan analisis pelaksanaan Standardisasi dan sertifikasi tenaga bidang keolahragaan dalam sistem keolahragaan nasional. Adapun definisi operasional dari pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

#### **1. Standardisasi**

Standardisasi adalah proses dalam memformulasikan, menetapkan, menerapkan, dan merevisi standar nasional yang berhubungan dengan bidang keolahragaan. Pelaksanaannya Standardisasi memiliki ruang lingkup sebagai berikut:

- a. Standar Kompetensi Tenaga Keolahragaan.
- b. Standar Isi Program Penataran/ Pelatihan Tenaga Keolahragaan.
- c. Standar Prasarana dan Sarana Olahraga.
- d. Standar Pengelolaan Organisasi Keolahragaan.
- e. Standar Penyelenggaraan Keolahragaan,

- f. Standar Pelayanan Minimal Keolahragaan.
- g. Dalam penelitian ini lebih difokuskan pada permasalahan pelaksanaan Standardisasi Kompetensi Tenaga Keolahragaan pada cabang olahraga atletik.

#### **2. Sertifikasi**

Pengertian sertifikasi keolahragaan adalah proses pemberian pengakuan atas pemenuhan standar nasional keolahragaan. Sertifikasi dilakukan untuk menentukan: (1) kompetensi tenaga keolahragaan, (2) kelayakan prasarana dan sarana olahraga; dan (3) kelayakan organisasi olahraga dalam melaksanakan kejuaraan.

Dalam penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan sertifikasi kompetensi tenaga keolahragaan pada cabang atletik.

#### **3. Tenaga Bidang Keolahragaan**

Tenaga Bidang Keolahragaan adalah setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional ada 14 jenis tenaga keolahragaan, yaitu pelatih, wasit, juri, guru/dosen, promotor, manajer, administrator, pemandu, penyuluh, instruktur, tenaga medis dan paramedis, ahli gizi, ahli biomekanika, psikolog, atau sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan kegiatan olahraga.<sup>4</sup> Dalam penelitian ini tenaga bidang olahraga yang

dijadikan objek dalam penelitian ini adalah pelatih dan wasit/juri cabang olahraga atletik.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Standar Kompetensi**

#### **Pengertian Standar Kompetensi**

Kompetensi dideskripsikan sebagai kemampuan yang dilandasi oleh pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia yang selanjutnya disingkat KKNI adalah kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan dan bidang pelatihan kerja serta pengalaman kerja dalam rangka pemberian pengakuan kompetensi kerja sesuai dengan struktur pekerjaan di berbagai sektor.

Standar adalah spesifikasi teknis atau sesuatu yang dibakukan termasuk tata cara dan metode yang disusun berdasarkan konsensus semua pihak yang terkait dengan memperhatikan syarat-syarat keselamatan, keamanan, kesehatan lingkungan hidup, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta pengalaman, perkembangan masa kini dan masa yang akan datang untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya.

Sedangkan Sistem Standardisasi Nasional (SSN), adalah tatanan jaringan sarana dan kegiatan standardisasi yang serasi, selaras dan terpadu serta berwawasan nasional, yang meliputi penelitian dan pengembangan standardisasi, perumusan standar, penetapan standar, pemberlakuan standar, penerapan standar, akreditasi, sertifikasi, metrologi, pembinaan dan

pengawasan standardisasi, kerjasama, informasi dan dokumentasi, pemasyarakatan dan pendidikan dan pelatihan standardisasi.

Kesimpulan dari beberapa pengertian Standar Kompetensi di atas yaitu pernyataan-pernyataan mengenai pelaksanaan tugas di tempat kerja yang digambarkan dalam bentuk hasil *output*:

- a. Apa yang diharapkan dapat dilaksanakan oleh karyawan.
- b. Tingkat kesempurnaan pelaksanaan kerja yang diharapkan dari karyawan.
- c. Bagaimana menilai bahwa kemampuan karyawan telah berada pada tingkat yang diharapkan.

Kegunaan Standar Kompetensi diantaranya adalah:

- a. Lebih efisien dalam biaya, dan membuat pendidikan dan pelatihan keterampilan lebih relevan.
- b. Pembentukan keterampilan yang lebih baik untuk dapat bersaing ditingkat internasional.
- c. Penilaian yang lebih konsisten.
- d. Adanya hubungan yang lebih baik antara pelatihan, penilaian dan pemberian sertifikat.
- e. Kemungkinan diakuinya pelajaran-pelajaran yang telah diterima sebelumnya.

#### **Jenis Standar Kompetensi**

Berdasar pada Peraturan Pemerintah No. 31 Tahun 2007 tentang Sistem Pelatihan Kerja Nasional (Sislatkernas), standar kompetensi yang dapat dipergunakan terdiri

atas tiga kategori standar kompetensi. Ketiga kategori tersebut adalah:

- a. Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI),
- b. Standar Kompetensi Internasional
- c. Standar kompetensi khusus atau standar perusahaan,
- d. Standar Kompetensi Kerja Nasional Indonesia (SKKNI)

Standar kompetensi kerja nasional Indonesia (SKKNI) merupakan standar kompetensi yang berlaku secara nasional, dan merupakan standar kompetensi yang dipergunakan dalam sistem sertifikasi secara nasional. Standar kompetensi tersebut merupakan penjabaran dari amanat UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, yang mengamanatkan bahwa standar kompetensi kerja yang selanjutnya disebut dengan SKKNI akan diatur oleh Menteri yang membidangi ketenagakerjaan. Untuk pengaturan tentang standar kompetensi tersebut, telah diterbitkan Permenakertrans No. 21/MEN/2006 tentang Tata Cara Penetapan Standar Kompetensi Kerja. Dalam pedoman tersebut diatur tentang siapa, bagaimana dan prosedur apa terkait dengan penyusunan, penetapan dan sekaligus pemberlakuan SKKNI.

Penyusunan serta penetapan SKKNI telah diatur dalam Permenakertrans No. 21/MEN/2006 tentang tata cara penetapan standar kompetensi kerja, telah mengatur dan mempersyaratkan beberapa hal yang harus dipenuhi agar SKKNI yang dihasilkan dapat digunakan secara efektif dan efisien.

- a. Standar Kompetensi Kerja Internasional

Standar kompetensi kerja internasional adalah standar kompetensi yang dikembangkan oleh suatu organisasi internasional atau regional pada bidang atau sektor tertentu serta telah dipergunakan oleh lebih dari 2 negara. Standar kompetensi dengan status standar internasional dapat menggunakan berbagai bentuk atau model penulisan sesuai dengan ketentuan yang diambil oleh lembaga bersangkutan.

### **Penerapan Standardisasi Nasional**

Penerapan SNI pada dasarnya bersifat sukarela, artinya kegiatan dan produk yang tidak memenuhi ketentuan SNI tidak dilarang. Dengan demikian untuk menjamin keberterimaan dan pemanfaatan SNI secara luas, penerapan norma - keterbukaan bagi semua pemangku kepentingan, transparan dan tidak memihak, serta selaras dengan perkembangan standar internasional - merupakan faktor yang sangat penting. Namun untuk keperluan melindungi kepentingan umum, keamanan negara, perkembangan ekonomi nasional, dan pelestarian fungsi lingkungan hidup, pemerintah dapat saja memberlakukan SNI tertentu secara wajib.

### **Standardisasi Kompetensi Tenaga Keolahragaan**

#### **Ruang Lingkup Standardisasi Tenaga Keolahragaan**

Standardisasi adalah proses merumuskan, menetapkan, menerapkan, dan merevisi standar nasional dalam berbagai aspek yang berhubungan dengan bidang keolahragaan. Standar nasional keolahragaan

adalah kriteria minimal tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan pembinaan dan pengembangan keolahragaan. Sedangkan standar kompetensi adalah standar nasional yang berkaitan dengan kemampuan minimal yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dimiliki seseorang untuk dapat dinyatakan lulus dalam uji kompetensi. Standar kompetensi Tenaga Keolahragaan merupakan uraian dari kemampuan yang mencakup aspek pengetahuan (*Knowledge*), keterampilan (*Skill*) dan serta sikap kerja (*Attitude*) minimal yang harus dimiliki seseorang untuk menduduki jabatan tertentu di bidang olahraga yang berlaku secara nasional.

Dalam pelaksanaannya menurut peraturan pemerintah No.16 tahun 2007 pelaksanaan standardisasi memiliki ruang lingkup sebagai berikut:

- a) Standar kompetensi tenaga keolahragaan
- b) Standar isi program penataran/pelatihan tenaga keolahragaan.
- c) Standar prasarana dan sarana olahraga.
- d) Standar pengelolaan organisasi keolahragaan.
- e) Standar penyelenggaraan keolahragaan.
- f) Standar pelayanan minimal keolahragaan.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Pelaksanaan Penelitian**

#### **Tempat penelitian**

Penelitian di laksanakan beberapa tempat yang dijadikan objek penelitian. Adapun tempat yang dijadikan lokasi/ tempat pelaksanaan penelitian yaitu antara lain:

- a. Kantor Dinas Pemuda dan Olahraga Banda Aceh.
- b. Kantor Sekretariat Keolahragaan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- c. Pengurus Besar Persatuan Atletik (PASI) Aceh di Banda Aceh.
- d. Kampus STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

### **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu tiga bulan yakni terhitung dari bulan 10 September sampai dengan 21 November 2015.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif. Metode deskriptif eksploratif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek penelitian (seorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Penulis mengakumulasikan data dengan metode triangulasi dan mendiskripsikannya dengan di dukung oleh teori sebagai acuan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Untuk kepentingan tersebut di tempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memilih lokasi sesuai dengan masalah penelitian yaitu Asisten Deputi Standardisasi, Akreditasi dan Sertifikasi Keolahragaan Dinas Pemuda dan Olahraga Banda Aceh.
2. Untuk memperoleh makna yang lebih mendalam tentang pelaksanaan program

dan kebijakan Asdep SAS dalam sistem keolahragaan nasional.

3. Setelah menetapkan lokasi penelitian, peneliti berusaha memasuki lapangan dengan mengadakan hubungan formal.
4. Mengidentifikasi informan.
5. Mencatat segala sesuatu yang terjadi di lokasi penelitian berdasarkan dokumentasi, observasi dan wawancara.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan adalah dalam bentuk pedoman observasi, pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi yang berisi pertanyaan-pertanyaan penelitian yang bersifat terbuka. Tujuannya adalah untuk mengetahui informasi secara mendalam tentang permasalahan yang sedang diteliti.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan secara mendalam tentang pelaksanaan standarisasi dan sertifikasi dalam sistem keolahragaan nasional, maka peneliti mendalami, mengkaji, menganalisa pendapat, persepsi dan sikap informan dengan observasi, wawancara terstruktur dan studi dokumentasi. Teknik pengumpulan data ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Teknik observasi digunakan dengan melakukan pengamatan langsung terhadap berbagai kegiatan pelaksanaan di lapangan. Data yang ditemukan berupa sejumlah dokumen observasi

yang diperoleh dari pengamatan lapangan dan berdasarkan catatan lapangan yang diperoleh peneliti.

2. Teknik wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara terhadap informan yang memiliki kaitan secara langsung dengan pelaksanaan standarisasi, dan Sertifikasi tenaga Keolahragaan Cabang Olahraga Atletik.
3. Studi dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data-data dan laporan dari Asisten Deputi Standardisasi Akreditasi dan Sertifikasi Keolahragaan, Lembaga Sekretariat Universitas Syiah Kuala.

### **Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian deskriptif yang menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner atau wawancara maka sumber data disebut dengan responden, yaitu orang-orang yang merespon dan menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik secara lisan maupun tertulis.

Sumber data penelitian dari hasil wawancara diperoleh dari beberapa narasumber yang berkompeten dalam pelaksanaan standarisasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan, hasil observasi diperoleh dari hasil pengamatan langsung peneliti dan *browsing* dan pengambilan data/informasi dari internet, dan studi dokumentasi dilakukan dengan pengambilan dokumen/data di beberapa lokasi penelitian.

Adapun beberapa responden dalam penelitian ini terdiri atas:

Tabel 1. Narasumber, dan Informan Penelitian

No	Tempat/ Lokasi Penelitian	Hari/ Tanggal Penelitian	Responden	Jabatan/ Lembaga
1.	Kantor Dinas Pemuda dan Olahraga, Dispora Aceh	Sabtu, 14 September 2015	Musri, SE. M.Si	Kabid Olahraga Aceh
2.	Pengurus Besar PASI Aceh	Senin, 16 Oktober 2015	Abdurahman, M.Pd	
3.	Kantor Sekretariat Keolahragaan Univ. Syiah Kuala, Banda Aceh	Selasa, 17 November 2015	Ifwandi, M.Pd	Ketua Panitia Pelaksana POMNAS XIV Aceh
4.	Kampus STKIP BBG	Sabtu, 21 November 2015	Irwandi, M.Pd dan Zikrurrahmat, M.Pd	K.a Prodi dan Sek Prodi Penjaskesrek

sistematis, dan data sesuai dengan fokus penelitian.

### Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Analisa data merupakan langkah-langkah yang dilakukan setelah pengumpulan data, secara garis besar analisis data dilakukan menurut tahapan sebagai berikut:

1. *Data collection*, yaitu mengumpulkan data.
2. Reduksi data, pada tahap ini peneliti melakukan reduksi data dengan memilih data dan informasi tentang pelaksanaan akreditasi dan sertifikasi keolahragaan dan Sistem kepelatihan olahraga Nasional.
3. *Display data*, yakni pengorganisasian dan pengolongan data atau membuat rangkuman temuan penelitian secara

4. Pengambilan kesimpulan dan verifikasi, dalam kegiatan ini dilakukan pengujian atau kesimpulan dengan cara membandingkan dengan teori yang relevan.

### HASIL PENELITIAN DAN

### PEMBAHASAN

#### Intepretasi Hasil Penelitian

Interpretasi hasil penelitian merupakan rangkuman analisis dan kajian hasil penelitian deskriptif. Intrepetasi tersebut diperoleh dari hasil reduksi data yang telah dikumpulkan oleh peneliti yang kemudian dituangkan dalam bentuk penyajian data sehingga mudah untuk di telaah atau dibaca oleh pembaca.

Berikut Interpretasi hasil penelitian dari pelaksanaan Standarisasi dan sertifikasi

keolahragaan berdasarkan data temuan hasil penelitian:

1. Pelaksanaan Standardisasi dan Sertifikasi Tenaga Keolahragaan pada Cabang Olahraga Atletik.
2. Lemahnya sistem manajemen implementasi pelaksanaan standardisasi, akreditasi dan sertifikasi.
3. Sinergi lembaga pelaksana standardisasi, akreditasi dan sertifikasi yang masih belum maksimal dimana masih terdapat kerancuan fungsi dan wewenang dari lembaga pelaksana standardisasi dan sertifikasi.
4. Rendahnya pemahaman masyarakat/insan olahraga terhadap pelaksanaan standardisasi, akreditasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan
5. Standardisasi dan sertifikasi yang didukung dengan sistem akreditasi yang belum berjalan secara konsisten.
6. Kendala dan Hambatan Pelaksanaan Standardisasi dan Sertifikasi Tenaga Keolahragaan pada Cabang Olahraga Atletik.
7. Alokasi anggaran dana yang masih terbatas.
8. Ketidakjelasan fungsi dan kewenangan dari pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi.
9. Kendala SDM Pelaksana dan Objek sasaran dari pelaksanaan standarisasi dan sertifikasi
10. Ruang lingkup kajian dari tenaga keolahragaan itu sendiri.
11. Belum Sinerginya lembaga stake holder bidang keolahragaan.

## **Pembahasan**

### **Pelaksanaan Standardisasi dan Sertifikasi Tenaga Keolahragaan pada Cabang Olahraga Atletik**

Dari hasil penelitian pelaksanaan sertifikasi tenaga keolahragaan menunjukkan adanya 2 prosedur dalam pelaksanaan sertifikasi yaitu mengacu pada dua prosedur yang dijalankan oleh menpora dan oleh PB PASI. Pola Sertifikasi yang dilakukan oleh 2 lembaga tersebut sebenarnya sama yaitu pemberian pengakuan terhadap pemenuhan standar kompetensi tenaga keolahragaan.

Pelaksanaan sertifikasi yang dilakukan oleh PB PASI merupakan pemberian sertifikat kepada seseorang pelatih/ wasit yang berhasil menyelesaikan pelatihan/penataran dimasing-masing tingkatan. Dalam pelaksanaannya PB PASI mengacu kepada federasi Internasionalnya yaitu IAAF. Bahkan untuk pelaksanaannya, PB PASI hanya bisa melaksanakan dan menyelenggarakan di Tingkat/level I dan II untuk level IAAF, sedangkan level III dan IV diselenggarakan oleh Regional Development Centres (RDCs), dan level V diselenggarakan oleh IAAF Academy atau bekerjasama dengan perguruan tinggi yang ditunjuk oleh IAAF. (Ria Lumintiarso, Wawancara. 22 Juli 2010).

Sedangkan pola pelaksanaan sertifikasi yang dilakukan oleh pemerintah mengacu kepada Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP).

Pola pelaksanaan sertifikasi yang diselenggarakan oleh Menpora dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang

Sistem Keolahragaan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 16 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan keolahragaan diamanahkan kepada Badan Standardisasi Akreditasi Nasional Keolahragaan (BSANK). Karena proses sertifikasi itu sendiri merupakan rangkaian dari pelaksanaan standardisasi dan akreditasi sehingga perlu adanya badan yang menaunginya. Sementara ini terkendalanya pembentukan BSANK, maka Menpora masih kesulitan untuk penyelenggaraan sistem sertifikasi itu sendiri (Husein Argasmita. Wawancara. 21 Juli 2010). Sehingga peran BSANK tersebut saat ini diperankan oleh Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (Lankor) yang tadinya merupakan lembaga akreditasi dibidang kepelatihan.

Standar Keolahragaan beserta pelaksanaan sertifikasi tersebut akan digunakan sebagai acuan bagi pengembangan keolahragaan nasional secara keseluruhan di segala lini dan roda pelaksanaannya. Dan pihaknya memiliki wewenang dalam penyusunan, penetapan dan pemberlakuan penyelenggaraan standardisasi keolahragaan. Namun pelaksanaan standardisasi yang berjalan selama ini masih belum jelas lembaga yang menaunginya. Hal ini terkait dengan terbenturnya pembentukan BSANK sebagai lembaga independen pelaksana sistem standarisasi keolahragaan yang strategis.

Disisi lain PASI sebagai induk organisasi yang menaungi cabang olahraga atletik juga memiliki acuan sendiri dalam menentukan standard maupun pola pelaksanaan dari sertifikasi itu sendiri. Sehingga memerlukan sinergi dari berbagai

lembaga/instansi baik Menpora, Lankor, KONI maupun Pengurus Besar.

Berikut analisis kajian pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi dari sudut pandang peneliti berdasarkan hasil penelitian;

1. Standarisasi dan sertifikasi yang didukung dengan sistem akreditasi yang *accountable* merupakan sebuah proses yang sangat perlu dijalankan untuk meningkatkan kompetensi tenaga keolahragaan maupun sistem keolahragaan secara umum. Sehingga memerlukan sistem manajemen pelaksanaan yang baik.
2. Luasnya ruang lingkup, karakteristik kecabangan dari tenaga keolahragaan, Serta minimnya SDM penunjang merupakan tantangan terbesar dalam pelaksanaan standarisasi dan sertifikasi, sehingga memerlukan sinergi dari berbagai *stake holder* keolahragaan yang ada.
3. Kerancuan fungsi, wewenang dan tanggung-jawab dari masing-masing *stakeholder* dalam pelaksanaan standarisasi dan sertifikasi menjadi permasalahan yang harus diselesaikan sebelum melangkah lebih jauh. Dan solusi yang paling tepat adalah dengan realisasi pembentukan badan independen pelaksana Standarisasi, Akreditasi dan Sertifikasi seperti Badan Standarisasi, Akreditasi Nasional Keolahragaan (BSANK), dan lembaga sertifikasi lainnya.
4. Banyaknya standard kompetensi tenaga keolahragaan yang harus disusun harus

disikapi oleh berbagai pihak salah satunya adalah dengan menentukan prioritas cabang olahraga dan klasifikasi dari tenaga keolahragaan di tiap cabang olahraga.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan temuan hasil penelitian tentang pelaksanaan Standardisasi, Akreditasi dan Sertifikasi Tenaga Keolahragaan dapat diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi yang berjalan selama ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:
  - a. Lemahnya sistem manajemen implementasi pelaksanaan standardisasi, akreditasi dan sertifikasi.
  - b. Sinergi lembaga pelaksana standardisasi, akreditasi dan sertifikasi yang masih belum maksimal dimana masih terdapat kerancuan fungsi dan wewenang dari lembaga pelaksana standardisasi dan sertifikasi.
  - c. Rendahnya pemahaman masyarakat/ insan olahraga dan stake holder keolahragaan terhadap pelaksanaan standardisasi, akreditasi dan sertifikasi tenaga keolahragaan.
  - d. Standardisasi dan sertifikasi yang didukung dengan sistem akreditasi yang belum berjalan secara konsisten.

2. Adapun kendala dan hambatan pelaksanaan Standardisasi dan sertifikasi keolahragaan antara lain:
  - a. Anggaran yang masih terbatas
  - b. Ketidakjelasan fungsi dan kewenangan dari pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi.
  - c. Kendala SDM Pelaksana dan Objek sasaran dari pelaksanaan standardisasi dan sertifikasi
  - d. Ruang lingkup kajian dari tenaga keolahragaan itu sendiri.
  - e. Belum Sinerginya lembaga stake holder bidang keolahragaan.
3. Arah kebijakan Standardisasi, Akreditasi dan Sertifikasi Keolahragaan adalah tercapainya standard nasional keolahragaan dengan tujuan untuk menjamin mutu penyelenggaraan sistem keolahragaan. Tercapainya 50% tenaga keolahragaan yang telah tersertifikasi, 50% isi program/pelatihan tenaga keolahragaan terstandarisasi, 70% prasarana dan sarana keolahragaan terakreditasi, 50% organisasi keolahragaan terakreditasi, 70% penyelenggaraan keolahragaan terakreditasi, dan 40% pelayanan minimal terstandarisasi.

### **Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian, peneliti merekomendasikan beberapa saran dalam pelaksanaan Standardisasi dan Sertifikasi tenaga keolahragaan sebagai berikut:

1. Standardisasi dan sertifikasi yang didukung dengan sistem akreditasi yang

*accountable* merupakan sebuah proses yang sangat perlu dijalankan untuk meningkatkan kompetensi tenaga keolahragaan maupun sistem keolahragaan secara umum. Sehingga memerlukan sistem manajemen pelaksanaan yang baik.

2. Luasnya ruang lingkup, karakteristik kecabangan dari tenaga keolahragaan, Serta minimnya SDM penunjang merupakan tantangan terbesar dalam pelaksanaan standarisasi dan sertifikasi, sehingga memerlukan sinergi dari berbagai *stakeholder* keolahragaan yang ada.
3. Kerancuan fungsi, wewenang dan tanggung-jawab dari masing-masing *stake holder* dalam pelaksanaan

standarisasi dan sertifikasi menjadi permasalahan yang harus diselesaikan sebelum melangkah lebih jauh. Dan solusi yang paling tepat adalah dengan realisasi pembentukan badan independen pelaksana Standarisasi, Akreditasi dan Sertifikasi seperti Badan Standarisasi, Akreditasi Nasional Keolahragaan (BSANK), dan lembaga sertifikasi lainnya.

4. Banyaknya standard kompetensi tenaga keolahragaan yang harus disusun harus disikapi oleh berbagai pihak salah satunya adalah dengan menentukan prioritas cabang olahraga dan klasifikasi dari tenaga keolahragaan di tiap cabang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

Badan Standardisasi Nasional. 2009. *Salinan Pedoman Sistem Standardisasi Nasional*. Jakarta.

ISO Directive, Part 1. 2008. *Procedure for the technical work, sixth edition*.

ISO Directive, Part 2. 2004. *Rules for the structure and drafting of International Standard, fifth edition*.

Kemenegpora. *Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005*. Jakarta: Kemenegpora. Jakarta.

Kemenegpora. *Pedoman Standardisasi Nasional Keolahragaan*. 2009. Jakarta: Kemenegpora.

Materi Pelatihan Perumusan Standar Kompetensi Profesi Bidang Keolahragaan, BNSP – 2009. Jakarta: Kemenpora. Pala

**HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN  
PINGGUL DAN KESEIMBANGAN TERHADAP DAYA LEDAK  
TENDANGAN JODAN MAWASHI GERI**

Khavisa Pranata<sup>1</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini tergolong dalam metode survey dengan menggunakan teknik korelasional hubungan antara variabel daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggul dan keseimbangan terhadap daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* yang diperoleh data pada Sekolah Karate Dojo Rosi . Penelitian yang menggunakan sampel sebanyak 20 karateka, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. dari hasil penelitian yang didapat menggambarkan (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (2) terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pinggul terhadap daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (3) terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (4) dan yang terakhir terdapat hubungan yang signifikan antara variable daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggul dan keseimbangan terhadap daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* pada karateka sekolah karate dojo rosi.

**Kata Kunci:** *Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul, Keseimbangan Terhadap Daya Ledak*

---

<sup>1</sup> Khavisa Pranata, dosen FKIP Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka

## PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang mempertandingkan dua nomor yaitu nomor kata dan kumite. Nomor kata mempertandingkan kemampuan seseorang dalam penguasaan ilmu beladiri karate dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan. Sedangkan nomor kumite mempertandingkan kemampuan seseorang dalam suatu pertarungan satu lawan satu sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dalam pertandingan kumite dibagi atas kumite perorangan dengan pembagian kelas berdasarkan berat badan dan kumite beregu tanpa pembagian kelas berat badan (khusus untuk putera). Sistem pertandingan yang dipakai adalah *reperchance* atau babak kesempatan kembali kepada atlet yang pernah dikalahkan oleh sang juara. Pertandingan dilakukan dalam satu babak (dua sampai tiga menit bersih) dan satu babak perpanjangan kalaw terjadi seri, kecuali dalam pertandingan beregu tidak ada perpanjangan waktu. Dan jika pada babak perpanjangan masih mengalami nilai seri, maka akan diadakan pemilihan karateka yang paling ofensif dan agresif sebagai pemenang. Ada tiga tingkatan nilai/score dalam pertandingan kumite yaitu *sanbon (tiga angka)*, *nihon (dua angka)* dan *ippon (satu angka)* apabila tendangan mengenai kepala (*tendangan jodan*) mendapat nilai/score tiga, sedangkan tendangan

mengenai punggung atau badan (*tendangan chudan*) memiliki nilai/score dua, dan semua jenis pukulan memiliki nilai/score (*ippon*) satu, peraturan pertandingan karate versi *Wolrd Karate Federation (WKF)*.

Berdasarkan pengalaman dilapangan, penulis melihat bahwa atlet karateka sering menggunakan teknik pukulan untuk mendapatkan nilai/score, dibandingkan menggunakan teknik tendangan untuk mendapatkan nilai/score, teknik tendangan tersebut sangat jarang dilakukan karena teknik tendangan memerlukan ketepatan dan kecermatan yang sangat tinggi, apabila tendangannya tidak terkontrol dan mengenai tubuh lawan dan mengakibatkan lawan itu cedera maka akan terjadi pelanggaran. Untuk melakukan teknik penyerangan haruslah didukung oleh kemampuan fisik, karena kondisi fisik merupakan kondisi yang sangat mendasar dan turut menentukan prestasi atlet.

Menurut Harsono (1988:100) mengatakan, "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik (4) latihan mental".

Seperti halnya pada cabang olahraga lainnya, cabang olahraga karate membutuhkan unsur-unsur gerak dalam melakukan latihan-latihan atau dalam melaksanakan pertandingan, yaitu kecepatan, kekuatan, daya ledak (*Power*), kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan daya tahan.

Dalam pertandingan karate serangan yang dipakai oleh karateka untuk memperoleh nilai/*score* adalah dengan menggunakan teknik tendangan jodan mawashi geri karena nilai/*score* yang diperoleh lebih besar dari pada menggunakan serangan dengan pukulan atau dengan tangan. Sebagai mana dikatakan oleh PB.FORKI (2005:26) “Tendangan dalam karate sama seperti halnya penggunaan dan fungsi tangan yang merupakan suatu kekuatan bahkan jika ditinjau dari dampak kekuatan maka kekuatan kaki (tendangan) memiliki kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan kekuatan tangan”. Hal tersebut tidak terlepas dari proses belajar yang diterapkan dan akan memiliki hasil yang sesuai dengan keberhasilan seseorang melakukan tendangan jodan mawashi geri.

Hal yang perlu diperhatikan pada saat pelaksanaan tendangan jodan mawashi geri adalah memiliki gerakan gerak yang benar yang sesuai dengan kaidah-kaidah tendangan mawashi geri. Menurut Sagitarius (2008:63) “Teknik jodan mawashi geri dilakukan dengan (1)Posisi siap kamae-te (tangan didepan), (2) Angkat kaki setinggi pinggang, telapak tangan dan jari kaki ditekuk mengarah ketarget kepala lawan, (3) Lecutkan kaki dengan diikuti perputaran pinggul dan kaki penopang harus menjaga keseimbangan badan, (4) Tarik kembali keposisi awal dengan tangan tetap diatas untuk melindungi serangan balasan, (5) Kembali keposisi kamae-te dengan tangan didepan siap untuk melancarkan pukulan atau tangkisan jika lawan balik menyerang”.

Daya ledak tendangan dalam melakukan serangan sangat dibutuhkan untuk memperoleh nilai/*score*, hal ini didukung oleh daya ledak otot tungkai, fleksibilitas pinggul dan keseimbangan. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang memungkinkan otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif. Widiastuti (2011:100) mengatakan “Daya eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot yang menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan”. Dengan demikian daya ledak otot terutama tungkai dalam karate sangat diperlukan sebagai pendorong gerakan awal tungkai menendang kearah sasaran. Sedangkan fleksibilitas/kelentukan menurut Satria,dkk (2007:70) adalah “Kemampuan gerak dalam gerak sendi yang seluas-luasnya”. Dengan demikian kelentukan pinggul dalam tendangan jodan mawashi geri dapat membantu efisiensi gerak dalam melakukan tendangan. Selanjutnya keseimbangan, keseimbangan menurut Widiastuti (2011:144) adalah “Kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Sehingga saat melakukan tendangan jodan mawashi geri kaki penopang saat menendang tidak mengalami kehilangan keseimbangan posisi tubuh.

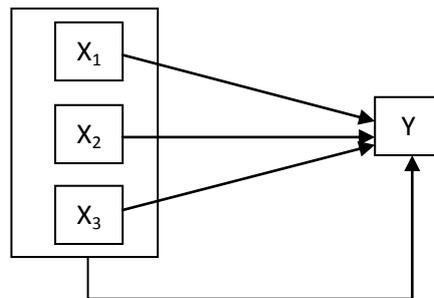
## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah karate dojo rosi kabupaten bandung dengan sampel yang menjadi subjek penelitian

berjumlah 20 orang pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan

menggunakan teknik korelasional hubungan antara variabel-variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk konstelasi sebagai berikut :



Keterangan :

X<sub>1</sub> = Daya ledak otot tungkai

X<sub>2</sub> = Kelentukan pinggul

X<sub>3</sub> = Keseimbangan

Y = Daya ledak tendangan jodan mawashi geri

## HASIL

### 1. Deskripsi data daya ledak otot tungkai (X<sub>1</sub>)

Hasil penelitian dari seluruh responden instrumen daya ledak otot tungkai yang berjumlah 20 atlet, diperoleh hasil terendah 1,65 dan hasil tertinggi 2,33 diperoleh rata-rata 1,99 dan standar deviasi 0,20 Setelah dihitung dalam T-Score maka didapat skor terendah 33 dan skor tertinggi 67 diperoleh rata-rata 49,9 dan standar deviasi 10,17.

### 2. Deskripsi data kelentukan pinggul (X<sub>2</sub>)

Hasil penelitian dari seluruh responden instrumen kelentukan pinggul yang berjumlah 20 atlet, diperoleh hasil terendah

16,2 dan hasil tertinggi 25,9, diperoleh rata-rata 21,49 dan standar deviasi 2,93 Setelah dihitung dalam T-Score maka didapat skor terendah 31,9 dan skor tertinggi 65,1 diperoleh rata-rata 50 dan standar deviasi 10,02.

### 3. Deskripsi data Keseimbangan (X<sub>3</sub>)

Hasil penelitian dari seluruh responden instrumen keseimbangan yang berjumlah 20 atlet, diperoleh hasil terendah 2,50 dan hasil tertinggi 5,6, diperoleh rata-rata 3,73 dan standar deviasi 0,93 Setelah dihitung dalam T-Score maka didapat skor terendah 29,9 dan skor tertinggi 65,2 diperoleh rata-rata 50,05 dan standar deviasi 10,04.

### 4. Deskripsi data daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y)

Hasil penelitian dari seluruh responden instrumen daya ledak otot tendangan *jodan mawashi geri* yang berjumlah 20 atlet, diperoleh hasil terendah 29 dan hasil tertinggi 51, diperoleh rata-rata 41,1 dan standar deviasi 6,22 Setelah dihitung dalam T-Score maka didapat skor terendah 30,5 dan

skor tertinggi 66 diperoleh rata-rata 50,01 dan standar deviasi 10,02

1) Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors

Kriteria Uji : Hipotesis nol ditolak apabila harga mutlak dari perhitungan (L0) lebih besar atau sama dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dalam hal lain hipotesis di terima.

**Tabel 1.** Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors Daya Ledak Otot Tungkai (X<sub>1</sub>), Kelentukan Pinggul (X<sub>2</sub>) Keseimbangan (X<sub>3</sub>). Daya Ledak Tendangan *Jodan Mawashi Geri* (Y).

No	Variabel	Lo	L( $\alpha = 0,05$ ) (20)	Kesimpulan
1.	X1	0,462	0,190	Normal
2.	X2	0,4938	0,190	Normal
3.	X3	0,4938	0,190	Normal
4.	Y	0,4739	0,190	Normal

Keterangan : X1 = Variabel hasil tes daya ledak otot tungkai

X2 = Variabel hasil tes kelentukan pinggul

X3 = Variabel hasil tes keseimbangan

Y = Variabel hasil tes daya ledak tendangan *jodan mawashi geri*

2) Uji Homogenitas

Kriteria pengujian : “Tolak hipotesis

Ho Jika  $\chi^2 \geq \chi^2 (1-\alpha) (k-1)$ , dimana  $\chi^2 (1-\alpha) (k-1)$  didapat dari daftar distribusi chi-kuadrat dengan peluang  $(1-\alpha)$  dan dk = (k-1).

**Tabel 2.** Perhitungan uji homogenitas dengan uji Barlett

Hipotesis	Dk	$\chi^2$	$\chi^2(\alpha = 0,05)(3)$	Kesimpulan
Ho : $\sigma_1^2 = \sigma_2^2 = \sigma_3^2 = \sigma_4^2$	3	2,06387311	7,81	Homogen

Keterangan :

H0 = Hipotesis nol (0)

Hi = Hipotesis alternative

$\sigma^2$  = Varians populasi variabel daya ledak otot tungkai

$\sigma^2$  = Varians populasi variabel kelentukan pinggul

$\sigma^2$  = Varians populasi variabel keseimbangan

$\sigma^2$  = Varians populasi variabel daya ledak tendangan *jodan mawashi geri*

dk = Derajat kebebasan

$\chi^2$  = Chi-kuadrat hasil perhitungan

3) Uji Linearitas

Kriterianya : “Tolak hipotesis bahwa regresi linear, jika statistik F untuk tuna cocok yang diperoleh dari penelitian lebih besar dari F tabel berdasarkan taraf nyata yang dipilih dan dk yang bersesuaian”.

**Tabel 3.** Uji linieritas regresi  $\hat{Y} = 18,61 + 0,63 X_1$

Sumber Var	Dk	JK	RJK	Fo	Ft
Tuna cocok	16	1039,3357	64,95848125	1,47	19,43
Galat	2	88,3200	44,16		

Keterangan :

dk :derajat kebebasan

JK : jumlah kuadrat

RJK : rata-rata jumlah kuadrat

Fo : F hasil perhitungan

F ( $\alpha = 0,05$ ) : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Dari hasil perhitungan diperoleh Fo = 1,47 lebih kecil dari Ftabel (dk pembilang =16 dk penyebut =2 dan  $\alpha = 0,05$ ) = 19,43. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regresi daya ledak tendangan jodan mawashi geri atas daya ledak otot tungkai bentuk regresinya linier.

**Tabel 4.** Uji linieritas regresi  $\hat{Y} = 16,67+ 0,67 X_2$

Sumber Var	Dk	JK	RJK	Fo	Ft
Tuna cocok	16	925,4637	57,84148125	0,89	19,43
Galat	2	129,6000	64,8		

Keterangan :

dk :derajat kebebasan

JK : jumlah kuadrat

RJK : rata-rata jumlah kuadrat

Fo : F hasil perhitungan

F ( $\alpha = 0,05$ ) : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Dari hasil perhitungan diperoleh Fo = 0,89 lebih kecil dari Ftabel (dk pembilang =16 dk penyebut = 2 dan  $\alpha = 0,05$ ) = 19,43. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regresi daya ledak tendangan jodan mawashi geri atas kelentukan pinggul bentuk regresinya linier.

**Tabel 5.** Uji linieritas regresi  $\hat{Y} = 18,68 + 0,63 X_3$

Sumber Var	Dk	JK	RJK	Fo	Ft
Tuna cocok	16	1130,6917	70,66823125	6,53	19,43
Galat	2	21,6600	10,83		

Keterangan :

dk :derajat kebebasan

JK : jumlah kuadrat

RJK : rata-rata jumlah kuadrat

Fo : F hasil perhitungan

F ( $\alpha = 0,05$ ) : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Dari hasil perhitungan diperoleh Fo = 6,53 lebih kecil dari Ftabel (dk pembilang =16 dk penyebut =2 dan  $\alpha = 0,05$ ) = 19,43. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa regresi daya ledak tendangan jodan mawashi geri atas keseimbangan bentuk regresinya linier.

4) Uji keberartian Regresi  
 Kriteria Uji : “Tolak hipotesis bahwa koefisien arah regresi tidak berarti jika statistik

F yang diperoleh dari penelitian lebih besar dari F tabel berdasarkan taraf nyata yang dipilih dan dk yang bersesuaian”.

**Tabel 6.** Hasil Uji Keberartian Regresi Linier Sederhana  $\hat{Y}=18,61+ 0,63 X_1$

Sumber Var	Dk	JK	RJK	Fo	Ft
Total	20	51917,13	51917,13	-	-
Reg (a)	1	50010,0005	50010,0005		
Reg (b/a)	1	779,4738	779,4738	12,44	4,41
Sisa	18	1127,6557	62,64753889		

Keterangan :

- dk : derajat kebebasan
- JK : jumlah kuadrat
- RJK : Rata-rata jumlah kuadrat
- Fo : Hasil perhitungan
- Ft : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Dari hasil perhitungan diperoleh  $F_o = 12,44$  Sedangkan  $F_t$  (dk pembilang =1, dk penyebut=18 dan  $\alpha = 0,05$ ) = 4,41 Ternyata  $F_o$  lebih besar dari  $F_t$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa regresi daya ledak tendangan jodan mawashi geri atas daya ledak otot tungkai arah koefisien regresinya berarti.

**Tabel 7.** Hasil Uji Keberartian Regresi Linier Sederhana  $\hat{Y}=16,67+ 0,67 X_2$

Sumber Var	Dk	JK	RJK	Fo	Ft
Total	20	51917,13	51917,13	-	-
Reg (a)	1	50010,0005	50010,0005		
Reg (b/a)	1	852,0658	852,0658	14,54	4,41
Sisa	18	1055,0637	58,61465		

Keterangan :

- dk : derajat kebebasan
- JK : jumlah kuadrat
- RJK : Rata-rata jumlah kuadrat
- Fo : Hasil perhitungan
- Ft : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Keterangan : db dari hasil perhitungan diperoleh  $F_o = 14,54$  Sedangkan  $F_t$  (dk pembilang =1, dk penyebut=18 dan  $\alpha = 0,05$ ) = 4,41. Ternyata  $F_o$  lebih besar dari  $F_t$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa regresi daya ledak tendangan jodan mawashi geri atas kelentukan pinggul arah koefisien regresinya berarti.

**Tabel8.** Hasil Uji Keberartian Regresi Linier Sederhana  $\hat{Y}=18,68 + 0,63 X_3$

Sumber Var	Dk	JK	RJK	Fo	Ft
Total	20	51917,13	51917,13	-	-
Reg (a)	1	50010,0005	50010,0005		
Reg (b/a)	1	754,7778	754,7778	11,79	4,41
Sisa	18	1152,3517	64,01953889		

Keterangan :

dk : derajat kebebasan

JK : jumlah kuadrat

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

Fo : Hasil perhitungan

Ft : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Dari hasil perhitungan diperoleh Fo =11,79 Sedangkan Ft (dk pembilang =1, dk

penyebut=18 dan  $\alpha = 0,05$ ) = 4,41. Ternyata Fo lebih besar dari Ft, sehingga dapat disimpulkan bahwa regresi daya ledak tendangan jodan mawashi geri atas keseimbangan arah koefisien regresinya berarti.

**Tabel 9.** Uji Linieritas Regresi  $Y = 0,44 X_1 + 0,38 X_2 + 0,40 X_3 + 116,52$

Sumber Var	db	JK	MK	Freg	Ft5%
Regresi (reg)	3	1506,6327	502,2109	20,06	3,24
Residu (res)	16	400,4973	25,03108125		
Total (T)	19	1907,13	-	-	-

: derajat kebebasan

JK : jumlah kuadrat

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

Fo : F Hasil perhitungan

Ft : F tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Dari hasil perhitungan diperoleh Freg =20,06 Sedangkan Ft (dk pembilang=3 penyebut=16 dan  $\alpha = 0,05$ ) =3,24. Ternyata Fo lebih besar dari Ft, sehingga dapat

disimpulkan bahwa regresi daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggul, keseimbangan, secara bersama-sama dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri arah koefisien regresinya berarti.

Selanjutnya melakukan pengujian hipotesis

1. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

**Tabel 10.** Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

Hipotesis	thitung	Ttabel (dk=18 $\alpha = 0,05$ )	Kesimpulan
Ho : ry.1 = 0 Hi : ry.1 > 0	4,60	1,73	Tolak Ho (Ada Hubungan)

Keterangan :

Ho = Hipotesis nol

Hi = Hipotesis alternatif

ry.1 = Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri

thitung = t hasil perhitungan

ISSN 2355-0058

ttabel (dk=18  $\alpha = 0,05$ ) = 1,73

Hasil analisis diatas ternyata  $t = 4,60 > ttabel (dk=? \alpha = 0,05) = 1,73$  dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak. Kesimpulan: ada hubungan antara daya ledak otot tungkai (X1) dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y) pada taraf  $\alpha = 0,05$ .

2. Hubungan Antara Kelentukan Pinggul (X2) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

**Tabel 11.** Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara Kelentukan Pinggul (X2) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

Hipotesis	thitung	Ttabel (dk=18 $\alpha = 0,05$ )	Kesimpulan
Ho : ry.2 = 0 Hi : ry.2 > 0	3,83	1,73	Tolak Ho (Ada Hubungan)

Keterangan :

Ho = Hipotesis nol

Hi = Hipotesis alternatif

ry.2 = Hubungan antara kelentukan pinggul dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri

thitung = t hasil perhitungan

ttabel (dk=18  $\alpha = 0,05$ ) = 1,73

Hasil analisis diatas ternyata  $t = 3,83 > ttabel$  (dk=18  $\alpha = 0,05$ ) = 1,73 dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak. Kesimpulan: ada hubungan antara kelentukan pinggul (X2) dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y) pada taraf  $\alpha = 0,05$ .

3. Hubungan Antara Keseimbangan (X3) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

**Tabel 12.** Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara Keseimbangan (X3) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

Hipotesis	thitung	Ttabel (dk=18 $\alpha = 0,05$ )	Kesimpulan
Ho : ry.3 = 0 Hi : ry.3 > 0	3,44	1,73	Tolak Ho (Ada Hubungan)

Keterangan :

Ho = Hipotesis nol

Hi = Hipotesis alternatif

ry.3 = Hubungan antara keseimbangan dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri

thitung = t hasil perhitungan

ttabel (dk=18  $\alpha = 0,05$ ) = 1,73

Hasil analisis diatas ternyata  $t = 3,44 > ttabel$  (dk=18  $\alpha = 0,05$ ) = 1,73 dan berarti

hipotesis nol (Ho) ditolak. Kesimpulan: ada hubungan antara keseimbangan (X3) dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y) pada taraf  $\alpha = 0,05$ .

4. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1), Kelentukan Pinggul (X2) dan Keseimbangan (X3) Terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

**Tabel 13.** Hasil Uji Hipotesis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1), Kelentukan Pinggul (X2), dan Keseimbangan (X3) Dengan Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri (Y)

Hipotesis	Fhitung	Ftabel (dk=16 $\alpha = 0,05$ )	Kesimpulan
Ho : ry.123 = 0 Hi : ry.123 > 0	26	3,24	Tolak Ho (Ada Hubungan)

Keterangan :

Ho = Hipotesis nol

Hi = Hipotesis alternatif

ry.123 = Hubungan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggul dan keseimbangan dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri

thitung = t hasil perhitungan

ttabel (dk=16  $\alpha = 0,05$ ) = 3,24

Hasil analisis diatas ternyata Fhitung = 26 > Ftabel (dk=16  $\alpha = 0,05$ ) =3,24 dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak. Kesimpulan: ada hubungan antara daya ledak otot tungkai (X1), kelentukan pinggul (X2) dan Keseimbangan (X3) terhadap daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y) pada taraf  $\alpha = 0,05$ .

#### PEMBAHASAN

1. Berdasarkan hasil analisis dari variabel daya ledak otot tungkai dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri pada karateka sekolah karate dojo rosi, didapat hasil thitung=4,60 > ttabel = 1,73 pada taraf  $\alpha = 0,05$  dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak, sehingga ada hubungan antara daya ledak otot tungkai (X1) dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y).
2. Berdasarkan hasil analisis dari variabel kelentukan pinggul dengan daya ledak

tendangan jodan mawashi geri pada karateka sekolah karate dojo rosi, didapat hasil thitung=3,83 > ttabel =1,73 pada taraf  $\alpha = 0,05$  dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak, sehingga ada hubungan antara kelentukan pinggul (X2) dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y).

3. Berdasarkan hasil analisis dari variabel keseimbangan dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri pada karateka sekolah karate dojo rosi, didapat hasil thitung= 3,44 > ttabel =1,73 pada taraf  $\alpha = 0,05$  dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak, sehingga ada hubungan antara keseimbangan (X3) dengan daya ledak tendangan jodan mawashi geri (Y).
4. Berdasarkan hasil analisis dari variabel hubungan antara daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggul dan keseimbangan terhadap daya ledak tendangan jodan mawashi geri pada karateka sekolah karate dojo rosi, didapat hasil Fhitung=26 > Ftabel = 3,24 pada taraf  $\alpha = 0,05$  dan berarti hipotesis nol (Ho) ditolak, sehingga ada hubungan antara daya ledak otot

## **KESIMPULAN**

Dari hasil pengujian hipotesis yang di ajukan terbukti bahwa Variabel Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul dan Keseimbangan baik secara parsial maupun secara bersama-sama mempengaruhi Daya Ledak Tendangan *Jodan Mawashi Geri*. Oleh karena itu hasil analisis dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai (X1) dengan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (Y) pada karateka sekolah karate dojo rosi , dengan kata lain semakin baik kemampuan daya ledak otot tungkai memiliki kecenderungan dapat meningkatkan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri*.
2. Ada hubungan antara kelentukan pinggul (X2) dengan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (Y) pada karateka sekolah karate dojo rosi , dengan kata lain semakin baik

kemampuan kelentukan pinggul memiliki kecenderungan dapat meningkatkan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri*.

3. Ada hubungan antara keseimbangan (X3) dengan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (Y) pada karateka sekolah karate dojo rosi, dengan kata lain semakin baik kemampuan keseimbangan memiliki kecenderungan dapat meningkatkan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri*.
4. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai (X1), kelentukan pinggul (X2), keseimbangan (X3) dengan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri* (Y) pada karateka sekolah karate dojo rosi , dengan kata lain semakin baik kemampuan daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggul, keseimbangan memiliki kecenderungan dapat meningkatkan daya ledak tendangan *jodan mawashi geri*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coacing dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud P2LPTK.
- PB.Forki. 2005. *Pedoman Karate*. Jakarta: Studio 3 Plus.
- Sagitarius. 2008. *Karate*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Satriya, Dikdik Zafar Sidik dan Imam imanudin. 2007. *Metodologi Kepelatihan olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiono. 2004. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

*Jurnal*

**PENJASKESREK**