

Jurnal

PENJASKESREK

Volume 3, Nomor 2, Oktober 2016



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

Jurnal

PENJASKESREK

Volume III Nomor 2 Juli - Desember 2016



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

Jurnal

PENJASKESREK



Jurnal

PENJASKESREK

Jurnal Penjaskesrek
Volume III. Nomor 2 Juli - Desember 2016

Pelindung

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
Lili Kasmini

Penasehat

Ketua LP2M
STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
Aprian Subhananto

Penanggungjawab/Ketua Penyunting

Ketua Prodi Penjaskesrek
Zikrur Rahmat, M.Pd

Sekretaris Penyunting

Sekretaris Prodi Penjaskesrek
Tuti Sarwita, M.Pd

Penyunting/Mitra Bestari

Dadi Dartija (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Usman Nasution (Universitas Negeri Medan)
Indra Kasih (Universitas Negeri Medan)
Eka Fitri Novita Sari (Universitas Negeri Jakarta)
Nyak Amir (Universitas Syiah Kuala)
Ahadin (Universitas Syiah Kuala)
Zikrur Rahmat, M.Pd (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
Laman: ejournal.stkipgetsempena.ac.id/penjaskesrek

Pengantar Penyunting

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal Penjaskesrek, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume III. Nomor 2. Juli - Desember 2016 dapat diterbitkan.

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

1. Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Prestasi Tolak Peluru Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon, merupakan hasil penelitian Zikrurrahmat (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena) dan Teguh Prihatin (Alumni mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena)
2. Tingkat Kebugaran Jasmani (*The Physical Fitness*) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Irfandi (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena) dan Zikrurrahmat (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena)
3. Pengaruh Manajemen Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Putra SMP 8 Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Muhammad (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).
4. Hubungan Konsep Diri Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015, merupakan hasil penelitian Tuti Sarwita (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena) dan Rizqa (Mahasiswa STKIP Bina Bangsa Getsempena)
5. Analisis Kesulitan dalam Pembelajaran Penjas Pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Hazal Fitri (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena).

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, Desember 2016

Ketua Penyunting

Daftar Isi

| | Halaman |
|---|---------|
| Dewan Redaksi | i |
| Kata Pengantar | ii |
| Daftar Isi | iii |
| | |
| Zikrurrahmat dan Teguh Prihatin Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> Terhadap Prestasi Tolak Peluru Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon, merupakan hasil penelitian | 1 |
| Irfandi dan Zikrurrahmat Tingkat Kebugaran Jasmani (<i>The Physical Fitness</i>) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh | 8 |
| Muhammad Pengaruh Manajemen Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Putra SMP 8 Banda Aceh | 17 |
| Tuti Sarwita dan Rizqa Hubungan Konsep Diri Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 | 24 |
| Hazal Fitri Analisis Kesulitan dalam Pembelajaran Penjas Pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh | 33 |

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* TERHADAP PRESTASI TOLAK PELURU
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 5 TAKENGON**

Zikrurrahmat¹ dan Teguh Prihatin²

Abstrak

Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) tes tolak peluru dilakukan dengan cara melakukan tolakan sejauh-jauhnya yang di ukur dengan alat berupa meteran. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat Pengaruh yang signifikan. Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dengan nilai rata-rata sebesar 1,36, dengan pengujian t_{tes} sebesar 0,2 dan t_{tabel} sebesar 0,127, demikian jelas bahwa t_{tes} lebih besar daripada t_{tabel} , dapat disimpulkan bahwa latihan *push up* (X) terhadap prestasi tolak peluru (Y) adalah signifikan. Maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dapat diterima kebenarannya.

Kata Kunci: *Latihan push up, prestasi tolak peluru.*

¹ Zikrurrahmat, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email:

zikrurrahmat@stkipgetsempena.ac.id

² Teguh Prihatin, Alumni mahasiswa Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena.

PENDAHULUAN

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan atau pertandingan sedangkan orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet). Di Amerika dan di sebagian Eropa serta Asia sering memakai istilah / kata atletik dengan *Track and Field*, sedangkan negara Jerman memakai kata *Leichtathletik* dan di negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Nomor yang terdapat di dalam atletik ada empat katagori yaitu: lari, lompat, lempar dan tolak. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga yang terdapat di dalam atletik yang mana untuk dapat memenangi olahraga ini setiap individu harus dapat menolakan tolakan yang lebih jauh dari pada individu lainnya.

Siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon selama ini aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tolak peluru selama masa latihan hingga mengikuti kegiatan atau pertandingan yang diselenggarakan oleh pihak sekolah maupun pemerintah belum meraih prestasi tolak peluru yang baik. Layaknya club atau kegiatan lain dalam proses latihan terdapat seorang pelatih, dan program latihan yang tersusun secara sistematis dan

berkelanjutan namun belum juga menghasilkan prestasi bidang tolak peluru.

Dalam pelaksanaan program latihan harus memiliki sasaran dari apa yang ingin dilatih, aktifitas fisik yang diberikan tidak bias diberikan secara umum secara terus-terusan untuk itu seorang pelatih yang baik harus memahami ilmu kepelatihan yang baik, dalam suatu program latihan terdapat 3 tahap yang sering kita dengan dan ketahui yaitu: persiapan umum, persiapan khusus, dan masa transisi. Ketiga unsure ini harus lah diperhatikan oleh pelatih agar tidak melenceng dari target latihan.

Untuk seseorang dapat melakukan tolakan yang jauh diperlukan unsure teknik dan unsure fisik hal ini sesuai dengan pendapat menurut Purnomo (2010: 133) Ada beberapa persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru yaitu :

- a. Kekuatan/ Kekuatan maksimum
- b. Power
- c. Kekuatan lempar
- d. Kecepatan berakslerasi
- e. Koordinasi 55
- f. Adaptibility

Untuk dapat melakukan tolak peluru dengan baik, ada beberapa prinsip yang harus diketahui. Jarver (2009: 78), menyatakan bahwa “Dalam nomor Tolak Peluru ada beberapa prinsip yang harus diingat, yaitu :

- a. Jarak lontaran yang diperoleh dalam tolak peluru sangat tergantung pada kecepatan gerak dan sudut tangan yang menolakan peluru tersebut.
- b. Untuk memperoleh kecepatan maksimum dibutuhkan tenaga terbesar yang bisa

- dikerahkan, tenaga ini digunakan untuk menolak peluru sejauh mungkin.
- c. Tenaga yang digunakan harus dikerahkan dalam urutan yang tepat, mula-mula digunakan kelompok otot yang menimbulkan gerak lamban tetapi berkekuatan besar, kemudian digunakan kelompok otot yang relatif lebih lemah tetapi kerjanya lebih cepat.
 - d. Sudut optimum lintasan tergantung pada kecepatan dan tingginya tolakan, umumnya berkisar antara 40° - 42° .
 - e. Untuk mendapatkan kecepatan maksimum, atlet hendaknya melakukan gerakan dulu ke belakang lingkaran sebelum mulai melakukan gerakan melontarkan.
 - f. Gerakan meluncur ini membantu atlet dan peluru tadi membentuk kecepatan horizontal sebelum gerakan melontar dilakukan.
 - g. Begitu selesai meluncur atlet harus berada dalam posisi menolakkan tanpa kehilangan kecepatan gerak yang berarti.
 - h. Untuk meningkatkan jarak tolakan, yang sangat memerlukan tenaga tubuh, hendaknya bahu kanan dan pinggul ditarik sedikit ke belakang.
 - i. Untuk mendapatkan tenaga maksimum, baik dalam arah horizontal maupun vertikal, kaki yang terletak di depan hendaknya tetap kontak dengan tanah sewaktu gerakan melontar dilakukan.
 - j. Pada saat menolakkan peluru, pencurahan tenaga dimulai dengan melakukan rotasi ke depan dari pinggul kanan kemudian diikuti batang

tubuh si atlet dan diakhiri dengan gerakan pergelangan tangan ketika peluru terlepas.

- k. Pada saat pencurahan tenaga secara berurutan ini dilakukan, hendaknya perhatian selalu dicurahkan untuk menjaga agar gerakan tampak simultan dan tidak kaku.

Seorang pelatih harus mampu memperhatikan perkembangan dan hambatan yang dialami oleh atletnya, karena perkembangan kemampuan yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dengan setiap individu lainnya pastilah berbeda-beda untuk itu pelatih haruslah jeli dalam mengambil tindakan dan keputusan yang tepat. Metode latihan yang peneliti berikan di dalam *treatmen* ini adalah berupa latihan *push up*, setelah selesai melakukan latihan *push up* setiap individu melakukan tolak peluru sebagai pengetahuan peneliti tentang perkembangan, dan hambatan, yang dialami siswa sehingga peneliti dapat mengevaluasi permasalahan yang ada. Berdasarkan latarbelakang masalah yang dikemukakan di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui: “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Prestasi Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Takengon”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2006:82) “berpendapat bahwa “metode eksperimen dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel

dan dilanjutkannya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya”. Untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian maka pendekatan yang digunakan berupa kuantitatif sehingga data yang diperoleh dapat ditabulasikan kedalam rumus dan table penelitian. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 30 siswa/i yang terdiri dari 15 orang siswa dan 15 orang siswi dengan teknik pengambilan sampel berupa *total sampling* sehingga penelitian ini juga dapat dikatakan penelitian populasi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah meteran yang digunakan untuk mengukur jauhnya tolakan sampel setelah diberikan treatment selama 8 minggu. Teknik pengumpulan data

dilakukan dengan cara:1) Teste menunggu giliran untuk melakukan tes tolak peluru dengan cara di absen, 2) Teste yang mendapat giliran melakukan tes tolak peluru, 3) Hasil tolakan diukur dengan meteran yang dimulai dari diameter lapangan tolak peluru kejauhnya tolakan, 4) Setiap teste diberikan kesempatan sebanyak 3 kali pengulangan, 5) Nilai terbaik akan digunakan sebagai hasil tes. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan cara 1) mencari nilai rata-rata, 2) standar deviasi, 3) uji t-tes.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMA Negeri 5 Takengon diperoleh hasil sebagaimana yang telah ditabulasikan sebagai berikut:

| 1 | Nama | Data Mentah | | |
|----|------|-------------|-----------|-------------|
| | | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Re | 7,70 | 9,6 | 1,9 |
| 2 | Ra | 8,42 | 9,42 | 1 |
| 3 | If | 6,42 | 8,94 | 2,52 |
| 4 | Kh | 8,22 | 10,36 | 2,14 |
| 5 | Di | 7,21 | 9,39 | 2,18 |
| 6 | Raf | 7,66 | 9,32 | 1,66 |
| 7 | Za | 7,95 | 10,12 | 2,17 |
| 8 | Fa | 7,77 | 9,67 | 1,9 |
| 9 | Ha | 8,32 | 10,22 | 1,9 |
| 10 | Ham | 8,2 | 10,23 | 2,03 |
| 11 | Kh | 7,34 | 10,21 | 2,87 |
| 12 | Az | 4,50 | 8,64 | 4,14 |
| 13 | Sa | 7,26 | 10,36 | 3,1 |
| 14 | Ma | 7,42 | 10,24 | 2,82 |
| 15 | Ir | 7,23 | 9,58 | 2,35 |
| 16 | Ai | 6,17 | 6,42 | 0,25 |
| 17 | Ay | 6,21 | 7,2 | 0,99 |
| 18 | Fat | 3,5 | 4,84 | 1,34 |

| | | | | |
|--------|------|------|------|-------|
| 19 | La | 6,20 | 6,26 | 0,1 |
| 20 | May | 6,22 | 6,72 | 0,5 |
| 21 | Mir | 4,95 | 6,72 | 1,77 |
| 22 | Ning | 6,42 | 7,20 | 0,78 |
| 23 | Nir | 6,42 | 7,20 | 0,78 |
| 24 | Ra | 4,45 | 5,25 | 0,8 |
| 25 | Rah | 4,20 | 6,72 | 2,52 |
| 26 | Sal | 5,26 | 6,47 | 1,21 |
| 27 | Sil | 4,20 | 5,69 | 1,49 |
| 28 | Su | 5,82 | 6,93 | 1,11 |
| 29 | Ti | 3,94 | 5,21 | 1,27 |
| 30 | Tik | 3,57 | 5,26 | 1,69 |
| Jumlah | | | | 40,88 |

ANALISIS DATA PENELITIAN

Nilai rata-rata yang diperoleh dari perhitungan peningkatan prestasi tolak peluru adalah sebesar $\bar{x} = 40,88 / 30 = 1,36$. Setelah nilai rata-rata diperoleh langkah selanjutnya adalah menghitung standar deviasi untuk mengetahui berapa nilai simpang baku sebagai

$$\text{berikut: } SD = \sqrt{\frac{30(1671,17) - (40,88)^2}{30(30-1)}} = 7,5$$

. Untuk mengetahui besarnya peningkatan prestasi tolak peluru yang diperoleh pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon digunakan rumus t_{tes} sebagai berikut

$$Md = \frac{\sum Md}{N} = \frac{40,88}{30} = 1,4 \text{ kemudian}$$

$$t = \frac{1,4}{\sqrt{\frac{44380,7}{30(30-1)}}} = 0,2 \text{ berdasarkan hasil}$$

pengolahan data nilai t_{tes} sebesar 0,2. Taraf signifikan yang digunakan adalah 0,05.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dapat dilihat bahwa latihan *push up* memberikan kontribusi secara

signifikan terhadap peningkatan tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon. Derajat peningkatan tolak peluru dengan menggunakan latihan *push up* dapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh yaitu sebesar t_{tes} sebesar 0,2 sedangkan untuk t_{tabel} sebesar 0,127. Dari penelitian ini diketahui pula bahwa latihan *push up* memberikan kontribusi signifikan terhadap tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam penelitian ini dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Nilai rata-rata pengaruh latihan *Push Up*, terhadap prestasi tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon dengan rata-rata sebesar 1,36. Untuk taraf signifikan nyata $\alpha = 0,05$, sampel penelitian sebanyak 30 orang, dengan t_{tes} sebesar 0,2 dan t_{tabel} sebesar 0,127. Hal ini dapat disimpulkan bahwa $t_{tes} > t_{tabel}$ ($0,2 > 0,127$) sehingga terdapat

kontribusi yang signifikan terhadap pengaruh latihan *push up* terhadap prestasi tolak peluru pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Takengon.

2. Saran

1. Bagi pelatih maupun guru olahraga agar selalu memperhatikan program latihan yang diberikan, tidak lupa juga untuk melatih mental atlet selain latihan fisik dan teknik. Dalam latihan fisik peneliti menyarankan kepada guru olahraga atau

pelatih yang terdapat di sekolah tersebut agar melatih fisik dominan untuk masing-masing cabang.

2. Dalam menyusun program latihan beban, sebaiknya pelatih/ guru olahraga menerapkan prinsip individualitas, agar latihan beban tersebut lebih efisien dan efektif bagi peningkatan hasil akhir tolak peluru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu dan Zain. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: pustaka Sinar Harapan.
- Eddy Purnomo. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga dan Program Latihan*. Akademika Presindo. Jakarta.
- Depdikbud. 1995. *Dasar-Dasar Coaching*. Jakarta: Rosda Karya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak
- Heru. 2012. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Bandung: FPOK-UPI.
- Jess Jarver. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek 1*. Jakarta: Erlangga.
- M. Saputra. 2001. *Belajar Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta dirjen olahraga. Depdiknas.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (*THE PHYSICAL FITNESS*)
MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2016-2017
STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH**

Irfandi¹ dan Zikrurrahmat²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. Sedangkan sampel yang terwakili adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. sebanyak 85 orang dengan menggunakan tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil pengolahan data menunjukan rata-rata tingkat kebugaran jasmani bervariasi. Jadi gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG bahwa 17 orang berada pada katagori tingkat baik sekali atau 20%, 18 orang berada pada katagori tingkat baik atau 22%, 16 orang berada pada katagori sedang atau 19%, 14 orang berada pada katagori kurang atau 17%, 20 orang berada pada katagori sangat kurang atau 24%. Jadi kesimpulan pada penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG sangat bervariasi, ada yang baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani*

¹ Irfandi, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: Irfandi.husein@gmail.com

² Zikrurrahmat, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: zikrurrahmat@stkipgetsempena.ac.id

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2: 2004). Sedangkan menurut Direktorat Jendral olahraga dari pemuda dalam seminar tanggal 16 – 20 – Maret 1971 di Jakarta bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut R.S Hadi Sanjaya (1993: 1) Kebugaran Jasmani atau dalam bahasa inggrisnya *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) Kebugaran fisik (*physical fitness*) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang (Muhammad Ichsan, 1988: 52).

Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi belajar siswa akan mengalami penurunan.

Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG dengan jumlah guru 16 orang (diambil sebagai sampel), Siswa 85 Orang dan memiliki 10 ruangan, dua aula, satu ruangan perpustakaan, satu ruang kantor. satu buah gudang, satu ruang mushala, dan mempunyai tiga kelas, disekolah ini siswa di tuntut harus bisa tahfis Qur'an.

STKIP BBG sebagai salah satu lembaga pendidikan swasta yang memiliki visi unggul dalam prestasi baik dalam pendidikan agama maupun pendidikan umum, mempunyai keunikan tersendiri dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini berpedoman pada semboyan yaitu didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Di harapkan dalam tubuh yang sehat siswa memiliki fikiran yang sehat pula sehingga dapat berprestasi secara optimal.

Peneliti memilih Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG. sebagai tempat penelitian karena peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG, karena siswa putra dan putri sama - sama mendapat pelajaran kegiatan – kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Di samping itu pada setiap minggu sekali diadakan ekstrakurikuler seperti silat, voli, futsal dan kegiatan-kegiatan lain untuk menjaga serta memelihara kebugaran jasmani mereka. Karena tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor internal fisiologi yang turut berperan dalam peningkatan

prestasi belajar, dan juga menjadi salah satu diantara lain dari proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan penjas di sekolah. Dilihat dari latar belakang masalah di atas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG”**.

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG.

2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 – 2017 STKIP BBG.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Wahjoedi (2000 : 58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta sisa energy yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal - hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

2. Komponen–Komponen Kebugaran Jasmani

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari - hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis. Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

3. Koordinasi (Coordination)

Menurut Hinson dalam Ginanjar Kurniawan (2004: 12), bahwa komponen kebugaran jasmani dibagi atas kebugaran gerak dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen-komponen kebugaran itu sendiri adalah kualitas atau kemampuan untuk membentuk kebugaran.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka penulis menyimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan dan satu dengan yang lain dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri dan fungsi pokok dan berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang.

Komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik untuk menuju kondisi jasmani yang baik pula. Komponen tersebut bersifat saling melengkapi. Secara garis besar ada 4 komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot dan fleksibilitas. Penjelasan 4 komponen sebagai berikut:

4. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Sedangkan Mochamad Sajoto (1988: 44) daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Begitu pula Sadoso

Jadi dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa keadaan jantung paru seseorang mampu melaksanakan kegiatan maupun pekerjaan dengan mengatasi beban berat dalam waktu yang lama.

5. Daya Tahan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

6. Kekuatan Otot

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 5-6), secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsang, dan disini dikenal istilah *power* yang menunjukkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga eksplosif.

7. Kelentukan

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 6), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Dalam kehidupan sehari – hari, kondisi kebugaran jasmani ini menggambarkan keadaan siswa mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau siang sampai sore hari. Dengan kondisi seperti ini anak – anak sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan – jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari – hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat dan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelentukan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada pengaturan tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot – otot. Fleksibilitas bagi siswa sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam olah raga, karena olah raga bagi mereka tidak semata – mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi harus juga lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat dan kuat (kelincahan).

METODE PENELITIAN

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang juga disebut pendekatan investigasi karena biasanya peneliti mengumpulkan data dengan cara bertatap muka langsung dan berinteraksi dengan orang-orang di tempat penelitian (Mc. Millan & Schumacher, 2003). Furchan (2004: 447) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dirancang untuk

memperoleh informasi tentang status suatu gejala saat penelitian dilakukan.

2. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (1986: 9) populasi adalah keseluruhan sabyek penelitian. Sejalan dengan penelitian tersebut, maka populasi dalam pengertian ini adalah siswa putra dan putri Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016 yang berjumlah 85 siswa.

Tabel jumlah siswa (TU; 2014: 2)

| No | Kelas | Jumlah | Keterangan |
|----|--------|--------|------------|
| 1 | VII | 30 | |
| 2 | VIII | 28 | |
| 3 | XI | 27 | |
| | Jumlah | 85 | |

Untuk menentukan besar jumlah sampel yang akan di ambil, penulis menggunakan pendapat Arikunto (1986:10) yang mengemukakan bahwa :

Apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil seluruhnya selanjutnya bila subjek lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari populasi sehingga dalam teknik pengambilan sampel terpenuhi. Dalam hal ini karena jumlah populasi kurang dari 100 siswa, maka penulis mengambil sampel dalam penilitian ini total sanpling adalah seluruh Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016.

3. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia (TKJI). lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia “ (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

4. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang relevan dan valid, guna menjawab permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa

metode tes pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini akan di gunakan tes kebugaran jasmani Depdiknas 1999. Metode ini di gunakan untuk mencari data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak 13 – 15 tahun putra – putri. Terdiri dari 5 butir tes yaitu :

5. Teknik Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kebugaran jasmani pada

Siswa Putera dan putri Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, maka setelah data yang telah diperoleh dari pengumpulan data dilapangan, lalu diolah dengan menghitung semua jumlah kemampuan setiap item tes.

a. 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

b. Menghitung presentasi digunakan rumus yang di oleh Hadi (1992:67)

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

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

100% = Bilangan tetap

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dari keseluruhan pelaksanaan penelitian tes Kesegaran Jasmani, yaitu Tes lari 50 meter, Tes Pull Up, Tes Sit Up, Tes Vertikal Jump dan Tes lari 1000 meter yang pada akhir dapat diperoleh data dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka taraf Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, adapun data-data tersebut selanjutnya ditabulasi ke dalam tabel data kuantitatif sebagai berikut.

2. Analisis Rata-rata Hasil Penelitian

Selanjutnya untuk menghitung nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, yaitu dengan menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan Hadi (1983: 37)

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{21245}{85} \\ &= 249 \end{aligned}$$

Dari hasil analisis diatas, dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, adalah

21242 atau berada pada tingkat kategori Sedang.

3. Analisis Persentase

Untuk mencari prosentase dari pengukuran tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, maka digunakan formula yang dikemukakan oleh Hadi (1989: 229) yaitu :

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

Baik Sekali $= \frac{17}{85} \times 100\%$
 $= 20\%$

Baik $= \frac{18}{85} \times 100\%$
 $= 22\%$

Sedang $= \frac{16}{85} \times 100\%$
 $= 19\%$

Kurang $= \frac{14}{85} \times 100\%$
 $= 17\%$

Sangat kurang $= \frac{20}{85} \times 100\%$
 $= 24\%$

Dari analisis data diatas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, berjumlah 17 orang memiliki kebugaran jasmani pada tingkat kategori **baik sekali** atau 20%, 18 orang mempunyai kategori tingkat kebugaran jasmani **baik** atau 22%, 16 orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani **sedang** atau 19%, 14 orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori **kurang** atau 17% dan. 20 orang mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori **Sangat kurang** atau 24%.

Gambaran persentase tingkat kebugaran jasmani siswa Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.5. Kategori dalam Prosentase Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016.

| No | Kategori | Jumlah | Prosentase |
|----|---------------|----------|------------|
| 1. | Baik Sekali | 17 orang | 20% |
| 2. | Baik | 18orang | 22% |
| 3. | Sedang | 16 orang | 19% |
| 4 | Kurang | 19 orang | 17% |
| 5. | Sangat Kurang | 20 orang | 24% |

4. Pembahasan Penelitian

Dari hasil penelitian pada 05 april 2014 dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, dilihat dari tingkat analisis nilai rata-rata hasil tingkat

kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, pada katagori sedang dengan jumlah nilai rata-rata hasil 249.

Berdasarkan hasil pengukuran tes kesegaran jasmani di lapangan dan analisis

data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, diperoleh nilai bervariasi yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik 17 Orang dipersentasekan 20%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang baik 18 Orang dipersentasekan 22%, Untuk tingkat kebugaran jasmani sedang 16 Orang dipersentasekan 19% Untuk tingkat kebugaran jasmani Kurang 14 Orang dipersentasekan 17%, dan sangat kurang 20 Orang dipersentasekan 24%.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa Penjaskesrek STKIP BBG Angkatan 2015/2016, diperoleh nilai bervariasi yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik 17 Orang dipersentasekan 20%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang baik 18 Orang dipersentasekan 22%, Untuk tingkat kebugaran jasmani sedang 16 Orang dipersentasekan 19%. Untuk tingkat kebugaran jasmani Kurang 14 Orang dipersentasekan 17%, dan sangat kurang 20 Orang dipersentasekan 24%.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis menyarankan sebagai berikut:

- a. Bahwa tingkat kesegaran tubuh yang baik akan dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk itu kepada kepala sekolah,

dewan guru, dan orang tua dapat memperhatikan dan mendorong meningkatkan kesegaran jasmani para siswa sehingga menjadi siswa yang lebih aktif, kreatif dan bersemangat dalam belajar, yang sehat jasmani dan rohani untuk dapat berkarya dalam ilmu pengetahuan dan keterampilan, dapat membangun dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat umumnya.

- b. Diharapkan kepada berbagai pihak yang bertanggung jawab terhadap pembina para siswa dapat kiranya memberikan perhatian lebih dalam berolahraga, makanan bergizi, dan kehidupan hidup sehat yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman untuk masa-masa yang akan datang bagi para pembina pendidikan yang ingin meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Departemen P&K Dirjen Dikti. *Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta.
- Depdiknas, (2004). *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Yogyakarta : Lukman offset
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Lukman offset.
- Ekos kokasi. (2006). *Olagraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta:
- M.Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- mochamad sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mochamad sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moeloek,. (1984). *Kesehatan dan Olahraga. Jakatta_* : Fakultas Kedokteran. Universitas Indonesia. Nasution.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

**PENGARUH MANAJEMEN LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN TOLAK PELURU PADA SISWA PUTRA
SMP 8 BANDA ACEH**

Muhammad¹

Abstrak

Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsure penting antara lain kekuatan otot lengan. Rumusan masalah penelitian ini apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa putra smp 8 banda aceh. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil tolak peluru maksimal siswa, dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Teknik dan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan setelah di beri perlakuan kekuatan otot lengan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen. Sampel yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah siswa smp 8 banda aceh berjumlah 30 siswa, dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Teknik pengumpulan data dengan berupa tes awal, pemberian latihan dan tes akhir. Rata - rata sebelum di berlatihana adalah 5,35 cm, nilai rata – rata sesudah di berlatihana dalah 7,61. Hasil uji beda dua rata-rata diper oleh hasil t_{hit} sebesar 322.8, sedangkan t_{tab} pada taraf kepercayaan 95 % atau $P = 0.05$ diperoleh t_{tab} sebesar 1.701, dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan diterima kebenarannya, karena dari hasil uji t kedua kelompok menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{table} .

Kata Kunci : *Pengaruh manajemen latihan, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Tolak Peluru*

¹ Muhammad, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena.

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Atletik sudah sejak jaman dulu secara tidak langsung dan disadari telah dilakukan orang seperti : berjalan, berlari, melompat, melempar tombak untuk berburu, ini semua telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas jasmani dalam atletik menjadi unsur dasar untuk cabang olahraga yang lain sehingga atletik lazim disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari semua cabang olahraga. Di sekolah dewasa ini, atletik menjadi kegiatan yang wajib diajarkan kepada siswa. Atletik dikenal sebagai kegiatan yang murah, mudah dan masal. Keadaan kondisi apapun, sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan atletik.

Tamsir Riyadi (1985: 122) menyatakan bagaimana cara menolak peluru yang betul, perlu meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan, yaitu: cara memegang peluru, cara meletakkan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak.

Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur penting, berkaitan dengan hal ini Yudha M. Saputra (2001: 73) mengemukakan, pencapaian hasil tolak peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan, melempar, di samping kekuatan. Adapun Engkos Kosasih (1993: 54) mengatakan, nomor tolak peluru

memerlukan unsur fisik yang pokok yaitu otot-otot tungkai dan otot-otot lengan harus kuat, lentuk dan mempunyai daya tahan. Sejalan dengan itu Tamsir Riyadi (1985: 21) mengatakan bahwa kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, rileksi dan keseimbangan memberikan pengaruh terhadap hasil tolak peluru.

Pembelajaran tolak peluru di Sekolah khususnya di sekolah dasar belum sesuai harapan. Banyak guru tidak menyadari, bahwa anak-anak mendapatkan kesenangan dari menolak peluru atau benda yang berbentuk seperti peluru. Tetapi hanya sedikit saja yang akan mendapatkan kesenangan jika gerakannya sulit dan benda yang harus dilempar terlalu berat. Namun kebanyakan guru mencoba mengajar nomor perlombaan tolak ini dalam situasi yang sama seperti halnya seorang atlet profesional.

Hasil observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 8 Banda Aceh terdapat kegiatan pembelajaran Atletik disekolah tersebut dari kelas I hingga kelas III akan tetapi dari hasil proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjaskesrek di sekolah tersebut mengatakan bahwa pembelajaran olahraga tolak peluru di sekolah tersebut belum cukup baik. Guru olah raga sebagai pengajar bidang pembelajaran penjaskesrek disekolah tersebut sudah berupaya untuk mengajarkandenganbaikbagaimanacaradanteknikolahraga tolak peluru. Upaya tersebut diantaranya melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan dan melaksanakan latihan dengan menggunakan berbagai bentuk metode

yang cocok. Kesalahan-kesalahan di bidang teknik seperti kesalahan memegang peluru, cara meletakkan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak sudah diperbaiki, tetapi hasilnya belum maksimal. Hal ini dimungkinkan karena kurang diperhatikannya unsur-unsur fisik yang pokok yang berpengaruh dalam gerakan tolak peluru seperti, daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah, "untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa putra kelas VIII di SMP 8 Banda Aceh

LANDASAN TEORI

1. Hakikat Atletik

Menurut Muhtar (2011: 1) Mengemukakan bahwa " pada hakikatnya setiap ketangkasan yang di tunjukan dalam olahraga atletik seperti lari, lompat dan lempar adalah bagian dari gerak dan perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada." Sedangkan menurut Muhajir, (2006: 35) Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata "*penthathlon*" yang terdiri atas kata "*penta*" yang berarti lima atau panca dan kata "*athlon*" berarti lomba. Arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri atas lima nomor.

Olahraga atletik yang telah dimainkan selama 15 abad silam yang terdapat pada olimpiade kuno yang diselenggarakan oleh masyarakat yunani yang terdiri dari berbagai

macam suku satu sama lain selalu berperang, diantaranya suku *Sparta* dan *Athena*. Akan tetapi dengan adanya perlombaan-perlombaan dalam olimpiade, maka peperangan pun dapat dihentikan karena setiap suku disibukkan dengan mempersiapkan para atletnya.

Para atlet yang akan turut dalam permainan olimpiade dipersiapkan pada satu lapangan yang luas dan berdingding tembok yang disebut *Palaestra*, lebih tepatnya seperti stadion-stadion yang ada di Indonesia. Selain pesta olimpiade yang dimaksud, juga diadakan penyembahan kepada roh-roh yang telah meninggal dan menghormati dewanya.

2. Hakikat Tolak Peluru

Tolak Peluru merupakan bagian dari nomor lempar dalam atletik, nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan dari bahu dengan satu tangan. Menurut Suyatno (2010: 27) berat peluru untuk untuk kelas senior putra adalah 7,25 kg dan putri 4 kg, sedangkan untuk kelas junior putra 5 kg dan putri 3 kg. Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya adalah unsur teknik dan unsur fisik.

3. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata "Latih" yang berarti : belajar membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu, sedangkan latihan berarti hasil dari latihan (Depdikbud, 1995: 569). Sedangkan Harsono (1988: 101) berpendapat bahwa "*training* adalah proses sistem yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya yang dimaksud dengan

sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

4. Tujuan Latihan

Harsono (1988: 100) tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Dalam suatu penelitian perlu menetapkan Metode yang sesuai dan dapat membantu mengungkapkan suatu permasalahan. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan terlepas dari metode yang digunakan dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian.

2. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari semua populasi yaitu seluruh siswa putra kelas VIII yang berjumlah 30 siswa,

3. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau sarana yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian yaitu :

- a. Unsur yang diukur.
- b. Alat yang digunakan

4. Menghitung nilai rata-rata

Untuk mengetahui kemampuan rata-rata testee, penulis menggunakan formula rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2000:

57) sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x^1}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = nilai rata-rata yang dihitung

$\sum x$ = jumlah skor x

n = jumlah sampel

5. Perhitungan Standar Deviasi

Menurut Johnson (1990: 18) untuk menghitung standar deviasi dapat menggunakan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{n(\sum x^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

Sd = Standar Deviasi

X^2 = jumlah skor x yang dikuadratkan

X = jumlah skor x

N = jumlah sampel

6. Uji Beda Dua Rata-Rata (t-tes)

Untuk menghitung pengaruh latihan *push-up* terhadap beban latihan, penulis menggunakan rumus uji beda rata-rata yang dikemukakan oleh Arikunto (2006), yaitu:

$$t = \frac{\bar{X}_2 - \bar{X}_1}{\sqrt{\frac{SD_1^2(N_1 - 1) + SD_2^2(N_2 - 1)}{N_1 + N_2 - 2} \times \frac{N_1 + N_2}{(N_1)(N_2)}}$$

keterangan :

t = Beda rata-rata yang dihitung

$\sum D^2$ = Beda skor pertama dengan skor kedua dikuadratkan

$\sum D$ = Beda skor pertama dengan skor kedua

N = Jumlah sample

X = Rata – rata

Adapun hipotesisnya adalah :

- a) H_0 : $u = u_0$ (tidak terdapat peningkatan pengaruh latihan *push up* terhadap hasil akhir tolak peluru)
- b) H_a : $u > u_0$ (terdapat peningkatan pengaruh latihan *push up* terhadap hasil akhir tolak peluru)
- c) Taraf signifikan yaitu $\alpha = 0,05$

Dengan $dk = (n-1)$ dengan kriteria pengujian H_0 ditolak jika $t \geq t_{1-\alpha}$ (Sudjana:2005).

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

a. Perhitungan nilai rata-rata kemampuan tolak peluru

Hasil perhitungan rata-rata untuk Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa SMP 8 banda aceh , sebelum dapat perlakuan latihan kekuatan otot lengan adalah sebesar 5.35 cm dan setelah mendapat perlakuan diperoleh nilai rata-rata sebesar 7.61 cm. Dengan demikian selisih nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan untuk kemampuan tolak peluru sebesar 2,26 cm.

b. Perhitungan nilai standar deviasi kemampuan tolak Peluru

Hasil perhitungan nilai standar deviasi tes kemampuan tolak peluru sebelum perlakuan latihan kekuatan otot lengan sebesar 1.035 cm dan setelah mendapat perlakuan diperoleh sebesar 0.646 cm. sehingga diperoleh

selisih penyimpangan data antara tes awal dengan tes akhir sebesar 0.389 cm.

c. Tolak uji beda dua rata-rata kemampuan peluru

Hasil perhitungan uji beda dua rata-rata dengan menggunakan uji t dari data tes kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Takengon antara tes awal dengan data tes akhir diperoleh nilai beda dua rata-rata sebesar 322.8 cm.

d. Pengujian hipotesis

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah mendapat perlakuan berupa kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Takengon. Pembuktian pernyataan di atas dapat dilihat dari hasil uji beda dua rata-rata diperoleh hasil t_{hit} sebesar 322.8 cm, sedangkan t_{tab} pada taraf kepercayaan 95 % atau $P = 0.05$ diperoleh t_{tab} sebesar 1.701, dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan diterima kebenarannya, karena dari hasil uji t kedua kelompok menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

e. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil pengolahan data kemampuan tolak peluru diperoleh hasil nilai rata-rata, standar deviasi dan uji beda dua rata-rata seperti terlihat pada table berikut ini :

Rekapitulasi Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi dan Nilai Uji Beda Dua Rata-Rata Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Takengon.

| NO | Variabel Pengukuran | Nilai Rata-Rata | | Nilai Standar Deviasi | | Uji "t" (P = 0.05) | |
|----|------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------------------|------------------|
| | | Tes Awal | Tes Akhir | Tes Awal | Tes Akhir | T _{hit} | T _{tab} |
| 1 | Kemampuan Tolak Peluru | 5.35 | 7.61 | 1.035 | 0.646 | 322.8 | 1.701 |

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 16 Takengon. Adapun nilai rata - rata sebelum diberlatihan adalah 5,35 cm, nilai rata – rata sesudah diberlatihan adalah 7,61. Hasil uji beda dua rata-rata diperoleh hasil t_{hit} sebesar 322.8, sedangkan t_{tab} pada taraf kepercayaan 95% atau $P = 0.05$ diperoleh t_{tab} sebesar 1.701, dengan demikian hipotesis yang peneliti ajukan diterima kebenarannya, karena dari hasil uji t kedua kelompok menunjukkan t_{hitung} lebih besar dari t_{table} .

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badudu dan Zain. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: pustaka Sinar Harapan.
- Berger, R.A, 1982. *Applied Exercise Physiology*. Leaand Febiger. Philadephia.
- Bompa (1990: 36-37) *Theory and Methodology of Training; They key to Athetic performance*, Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt publishing Company.
- Bompa, Tudor, O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. 1st-Ed, Kendell/Hunt Publishing Company: Iowa.
- Depdikbud. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Eddy Purnomo. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Feri Kurniawan, 2011. *Buku pintar Olahraga : Mens Sana In Copore Sano*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Fox, E.L. Bowers, R.W. Foss. M.L. 1988. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics*. New York: Saunders College Publishing.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak
- Hermawan, Warsito. 1995. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utaama.
- Jess Jarver. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Johnson. Barryl, 1990, *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*, Mac-Milan Publishing Company: New York.
- Lamb D. R. 1984. *Physiology OF Exercise Responce and Adaption 2nd Edition*. New York: Macmillian Publishing Co. P.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek 1*. Jakarta: Erlangga.

**HUBUNGAN KONSEP DIRI TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
SISWA MADRASAH TSANAWIAH SWASTA KEUTAPANG DUA
KELAS VIII TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Tuti Sarwita¹ dan Rizqa²

Abstrak

Prestasi belajar pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor fisiologis yaitu keadaan/kondisi fisik yang dalam hal ini adalah kebugaran jasmani dan faktor psikologis yang didalamnya terdapat aspek konsep diri. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Ketapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 169 siswa. berdasarkan acuan pengambilan sampel 10% dari jumlah populasi maka didapat sampel 25 siswa. dari hasil analisis data yang dapat diperoleh hasil penelitian, koefisien korelasi konsep diri (x_1) dengan prestasi belajar pendidikan jasmani (y) siswa sebesar 0,67 dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,67 > 0,396$) sehingga terdapat hubungan x_1 dengan y . dari penghitungan pengujian hipotesis diperoleh $f_{hitung}=8,320$ sedangkan nilai $f_{tabel}=1,174$ yang artinya $f_{hitung} = 8,320 >$ dari nilai $f_{tabel}=1,174$ (f_{hitung} lebih besar dari f_{tabel}). berarti hipotesis yang penulis ajukan diterima kebenarannya. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Konsep Diri dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 dengan tingkat hubungan yang sedang.

Kata Kunci: *Konsep Diri, Prestasi Belajar*

¹ Tuti Sarwita, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena.

² Rizqa, Mahasiswa STKIP Bina Bangsa Getsempena.

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja, maka semakin bertambah tuntutan yang harus dihadapi, hal ini membuat remaja rentan terhadap segala gangguan yang dapat menimbulkan masalah dalam hidupnya baik secara pribadi maupun masalah-masalah sosial.

Pergaulan dilingkungan sekolah merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-harinya. Pada sekolah khususnya pada saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan berolahraga, anak-anak cenderung sulit untuk menampilkan diri dalam melakukan gerakan pada saat melakukan permainan, misalnya dalam permainan bola voli, pada saat melakukan passing control bola tidak tepat, melakukan servis bola tidak melewati jaring.

Masalah-masalah tersebut sebenarnya berasal dari dalam diri remaja. Remaja tanpa sadar memunculkan masalah yang bersumber dari masalah konsep dirinya. Dengan kemampuan berfikir dan menilai yang dimiliki terkadang membuat remaja memberikan penilaian yang tidak objektif terhadap diri sendiri dan orang lain, yang berdampak pada timbulnya masalah seperti inferioritas, kurang percaya diri, sering mengkritik diri sendiri, dan bahkan merasa diri tidak berharga. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh Pudjijogyanti (1995:1) bahwa “terdapat banyak siswa yang mengalami kegagalan dalam pelajaran namun bukan disebabkan oleh tingkat intelegensi yang rendah atau keadaan fisik yang lemah, tetapi

oleh perasaan tidak mampu dalam mengerjakan tugas”.

Konsep diri merupakan keyakinan, pandangan atau penilaian individu terhadap dirinya baik dari segi fisik, psikis dan perilaku yang dipengaruhi oleh penilaian dari orang lain. Menurut penelitian Glaeser (2002 : 52) “Konsep diri memiliki arti penting bagi seorang individu karena dengan adanya konsep diri individu dapat mempersepsikan diri dan lingkungannya, mempengaruhi perilakunya, dan juga mempengaruhi tingkat kepuasan yang diperoleh dalam kehidupannya”. Kemudian Glaeser (2002 : 53) mengadakan penelitian dan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan konsep diri sosial antara remaja laki-laki dan remaja perempuan. Remaja laki-laki memiliki konsep diri sosial yang lebih rendah dibandingkan remaja perempuan. Oleh karena itu agar potensi si anak mampu keluar pada saat pelajaran pendidikan jasmani, ia harus memiliki konsep diri pada dirinya, yang dengan memiliki konsep diri akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang pada akhirnya akan memberi dampak pada hasil belajar pelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi dan studi empiris penulis, untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani yang baik, siswa MTs harus ditunjang dengan konsep diri pada dirinya. Dimana, ketika seorang siswa tersebut mempunyai konsep diri yang baik maka siswa tersebut akan dapat menguasai segala materi pelajaran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani yang pada akhirnya akan berujung kepada hasil belajar pendidikan

jasmani yang baik pula. Namun pada anak-anak dan remaja, untuk mempunyai konsep diri tidaklah mudah, hal ini dikarenakan mereka masih mempunyai psikologis yang labil atau dapat dikatakan masih dalam masa transisi yaitu dapat dengan mudah terpengaruh baik dari faktor dalam maupun faktor luar.

Berdasarkan hasil observasi pada sekolah Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua kelas VIII tahun pelajaran 2014/2015, dapat di gambarkan bahwa hasil belajar siswa relatif kurang baik, hasil kurang baik ini tidak terlepas dari faktor psikologis dan jasmaniah yang mempengaruhinya. Faktor psikologis tergambar dari konsep diri, hal ini juga sesuai dengan pendapat Slameto (2010 : 54) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah faktor intern. Faktor intern adalah faktor yang ada didalam diri individu yang sedang belajar.

Menurut Carl Rogers konsep diri merupakan gestalt konseptual yang teratur dan bersifat konsisten yang terdiri dari persepsi-persepsi tentang ciri atau karakteristik diri kita atau persepsi yang kita miliki tentang hubungan antara diri kita dengan orang lain, apa pendapat orang lain tentang diri kita dan juga berbagai aspek tentang kehidupan kita

Oleh sebab itu sesuai dengan hal tersebut penulis ingin menguji teori tersebut pada sebuah penelitian dengan judul: "Hubungan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015".

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah: Apakah terdapat hubungan konsep diri terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua kelas VIII tahun pelajaran 2014/2015?

3. Tujuan Penelitian

Dalam melakukan penelitian pasti ada tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui hubungan konsep diri terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua kelas VIII tahun pelajaran 2014/2015.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yaitu: suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto, (1991:63) bahwa: "penelitian deskriptif adalah mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh tertentu" atau suatu tinjauan tentang kemampuan yang dimiliki oleh individu.

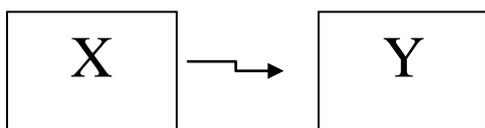
Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi (*corelation research*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel yang akan diteliti. Besar kecilnya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi, hal ini sesuai

dengan pernyataan Arikunto (1989:309) “Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel, besar atau tingginya hubungan dinyatakan dengan koefien korelasi”. Oleh karena itu untuk mencari hubungan konsep diri terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 diperlukan adanya pengambilan data dalam bentuk penelitian.

2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan untuk menjawab hal-hal yang berhubungan dengan penelitian. Rancangan penelitian yang dilakukan bersifat tes pengukuran di lapangan. Dalam hal ini Arikunto (1986: 41) menjelaskan : “Rancangan penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancap-ancang kegiatan yang akan dilakukan”. Di samping itu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua objek yang akan diteliti. Desain penelitian ini dibagi dalam tiga pengelompokkan, yaitu Konsep diri sebagai (X) dan Hasil belajar sebagai kelompok (Y).

Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

X = Konsep diri

Y = Hasil belajar

→ = Hubungan

3. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang di jadikan objek yang akan diteliti (Sujana 1990:5). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Ketapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2010:183) “purposive sampling adalah cara mengambil subjek didasarkan pada beberapa pertimbangan, misalnya keterbatasan waktu, tenaga, dan dana, sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar atau jauh”. Dengan demikian maka ditetapkan sampel yaitu 25 siswa.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian karena melalui instrument penelitian ini kita dapat mengambil data yang dibutuhkan dalam penelitian. Menurut Arikunto(2003:101) menjelaskan bahwa instrument peneliti adalah “alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi lebih sistematis agar dipermudah olehnya”.

Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data Untuk Konsep diri Instrumen yang dirancang untuk pengumpulan data dalam penelitian ini berbentuk angket, untuk mengetahui jenis

konsep diri peserta didik. Bentuk skala penilaian yang digunakan adalah (4) Sangat Setuju, (3) Setuju, (2) tidak setuju, dan (1) sangat tidak setuju. Adapun kisi-kisi instrumen sebelum ujicoba terlampir.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konsep diri siswa didapat dengan memberikan angket Konsep diri siswa dalam bentuk kuisisioner kepada siswa untuk diisi
- 2) Hasil Belajar di dapat dari studi dokumentasi berupa dokumen sekolah berupa nilai raport siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

6. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan terhadap 25 orang sampel diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistik yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan konsep diri terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua kelas VIII tahun pelajaran 2014/2015. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Menghitung Rata-rata

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

Keterangan :

\bar{X} : Rata-rata yang dicari

$\sum X$: Jumlah Skor X

N : Jumlah sampel

- 2) Perhitungan Standar Deviasi

Menurut Jhonson (1991:18) untuk menghitung standar deviasi dapat digunakan Rumus

$$SD = \sqrt{\frac{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}{N(N - 1)}}$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

X^2 : jumlah sekor X kali X

X : jumlah sekor X

N : Jumlah Sampel penelitian

- 3) Menghitung koefisien korelasi antar variabel

Korelasi product moment dari pearson yang dikemukakan oleh Arikunto (1991:218):

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

Keterangan:

r_{xy} : Nilai Korelasi yang di cari

N : jumlah sampel

$\sum xy$: Jumlah sampel score X dikali Y

$\sum x$: Jumlah Score X

$\sum y$: Jumlah Score Y

7. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Swasta Keutapang Dua yang terletak di Jln. Hadiah No. 4A Perumnas Lambheu Kec. Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli - agustus 2015.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Berdasarkan penghitungan diperoleh data awal total hasil penghitungan Konsep Diri (X_i) sebesar 1062 dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani (Y) sebesar 579. Hasil tersebut

merupakan data awal sebelum diolah untuk mengetahui hubungan antara variabel. Langkah selanjutnya adalah mencari r-score kuadrat.

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa: X_1 dengan Y menunjukkan korelasi (r_{xy}) sebesar 0,67 dengan $t_{Hitung}=2,37 > t_{tabel}=1,714$ maka H_a diterima dan H_o ditolak., hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan Konsep Diri dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Konsep Diri Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 sebesar 141,65, Rata – rata Hasil Belajar Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Ketapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 sebesar 77,27, jika mengacu pada nilai KKM yang telah dibuat oleh sekolah yaitu 7,5 berarti Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 mempunyai Hasil belajar penjasorkes yang baik.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan maka dapat di simpulkan bahwa tinggi rendahnya Hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa Sekolah Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 berhubungan dengan tingkat Konsep Diri siswa dan hal tersebut sesuai dengan teori Syah (2010:129) bahwa Hasil belajar ditentukan oleh faktor fisiologis yaitu keadaan/kondisi fisik dan

psikologis yang didalamnya terdapat aspek konsep diri.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan Koefisien korelasi Konsep Diri dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah sebesar 0,67 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Konsep Diri dengan prestasi belajar Pendidikan Jasmani Siswa Madrasah Tsanawiah Swasta Keutapang Dua Kelas VIII Tahun Pelajaran 2014/2015 dengan tingkat hubungan yang sedang. Bagi guru Pendidikan Jasmani yaitu melalui tes Konsep Diri dapat diketahui gambaran tentang diri siswa apakah dia mampu menilai dirinya dengan baik dalam menjalani aktifitas sebagai siswa baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat, sejauh mana tingkat penguasaan dirinya dalam menyikapi masalah yang dihadapinya, apabila konsep diri siswa tersebut baik, maka kemajuan untuk prestasi belajarnya otomatis akan baik juga, sebaliknya apabila konsep diri siswa tersebut tidak baik kemajuan prestasi belajarnya juga akan mengalami penurunan.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada guru Pendidikan Jasmani meningkatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani siswa perlu

mengedepankan aspek psikologi yang dalam hal ini adalah Konsep Diri. Bentuk kongkritnya dapat dilakukan dengan memberikan motivasi sehingga membuat siswa lebih percaya diri dengan baik, sehingga tidak timbulnya minder terhadap temannya.

2. Dalam upaya untuk mendapatkan prestasi belajar Pendidikan Jasmani yang baik, perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang aspek psikis yang dalam hal ini adalah Konsep Diri serta aspek fisik yang dalam hal ini adalah Kebugaran Jasmani dan hubungannya dengan prestasi belajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Entjang, Indan. (1993) *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung : PT. Citra Aditya Bakti.
- Giriwijoyo, Santoso. (2006). *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung : FPOK.
- .(2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga(SportMedicine)*, Bandung: FPOK.
- Glaeser, Barbara C. (2002). Self-concept: differences among adolescents by gender. *Journal of Instructional Psychology*.
- Ibrahim, Rusli. (2001). *Landasan Psikologi Jasmanidi Sekolah Dasar*, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Imanudin, Iman. (2008), *Keterkaitan Antara Motor Educability, Kebugaran Jasmani, dan Prestasi Belajar dengan Penguasaan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Anak Sekolah Dasar*. Bandung: Tesis SPSUPI.
- Isparjadi. (1989). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: P2LPTK.
- Lutan,Rusli,dkk. (2001),*Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinnandi Sepanjang hayat*, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas RI.
- Muhibbin Syah. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Ma'mun,Amung dan Mahendra, Agus. (1996). *Teori Belajar Motorik*.Bandung: FPOKIKIPBandung.
- Notoatmodjo,Soekidjo. (2003),*Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: RinekaCipta
- Nurhasan, dkk. (2002), *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Stastik Ilmu*, Bandung: FPOK.
- Pudjijogyanti, Clara. R. (1995). *Konsep Diri Dalam Pendidikan*. Jakarta: Arcan.
- Rola. (2006), *Communication Technology*, New York: Free Press. Lievrouw, L. A., & Livistone, S. (Eds.)
- Singarimbun dan Effendi. (1995). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka.
- Sobur,Alex. (2011). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Surakhmad, W. (1998).*Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*. Bandung: Angkasa.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (1991). *Pengantar Statistika Inferensial*. Tarsito: Bandung.

- Syah, Muhibbin. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Remaja Rosdakary.
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.
- Yusuf, S, &Nurihsan, J. (2008). *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung.
- Wahjoedi, (2001), *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.

**ANALISIS KESULITAN DALAM PEMBELAJARAN PENJAS PADA ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SEKOLAH YAYASAN PENYANTUN
PENYANDANG CACAT (YPPC) KOTA BANDA ACEH**

Hazal Fitri¹

Abstrak

Penelitian ini berjudul "*Analisis Kesulitan dalam Pembelajaran Penjas pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh 2016-2017*". Objek penelitian ini adalah kesulitan dalam pembelajaran penjas di sekolah Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Responden penelitian ini berjumlah enam orang. Metode pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu wawancara dan studi dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Anak berkebutuhan khusus yang berada di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat Labui memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa kesulitan yang dirasakan guru penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) labui yaitu kesulitan dalam menyampaikan materi pembelajaran penjas, kesulitan dalam praktek olahraga, dan kesulitan dalam komunikasi.

Kata Kunci : *Pembelajaran Penjas, Pada Anak Berkebutuhan Khusus*

¹ Hazal Fitri, Dosen Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: hazalsaleh@yahoo.com

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsure yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada dalam sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarga sendiri. Sementara itu, penyelenggaraan pendidikan di sekolah-sekolah kita pada umumnya hanya ditujukan kepada para siswa yang berkemampuan rata-rata, sehingga siswa yang berkemampuan lebih atau yang berkemampuan kurang itu terabaikan. Dengan demikian, siswa-siswa yang berkategori “di luar rata-rata” itu (sangat pintar dan sangat bodoh) tidak mendapat kesempatan yang memadai untuk berkembang sesuai dengan kapasitasnya. Kesulitan belajar adalah kondisi dimana anak dengan kemampuan intelegensi rata-rata atau di atas rata-rata, namun memiliki ketidakmampuan atau kegagalan dalam belajar yang berkaitan dengan hambatan dalam proses persepsi, konseptualisasi, berbahasa, memori, serta pemusatan perhatian, penguasaan diri, dan fungsi integrasi sensori motorik (Clement, dalam Weiner, 2003).

Berdasarkan pandangan Clement tersebut maka pengertian kesulitan belajar adalah kondisi yang merupakan sindrom multidimensional yang bermanifestasi sebagai kesulitan belajar spesifik (specific learning disabilities), hiperaktivitas dan/atau distraktibilitas dan masalah emosional.

Pendidikan menurut Usman (2005: 31) merupakan proses pembelajaran yang dilakukan secara terstruktur dan dalam jangka waktu tertentu. Pendidikan adalah salah satu hal yang sangat penting untuk membekali siswa menghadapi masa depan. Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas. Siswa perlu mendapat bimbingan, dorongan, dan peluang yang memadai untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang akan diperlukan dalam kehidupannya. Sudarwan (2005: 28) lebih lanjut mengemukakan bahwa sebagai bagian dari kebudayaan, pendidikan sebenarnya lebih memusatkan diri pada proses belajar mengajar untuk membantu anak didik menggali, menemukan, mempelajari, mengetahui, dan menghayati nilai-nilai yang berguna, baik bagi diri sendiri, masyarakat, dan negara sebagai keseluruhan.

Menurut Ateng (2005: 31), “pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun seorang anggota masyarakat yang melakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka”. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pada sekolah anak berkebutuhan khusus, siswa ABK wajib mendapatkan pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani secara teoritis di perlukan ABK untuk menjaga kebugaran

tubuhnya, sementara pada sekolah anak berkebutuhan khusus tidak ada penanganan khusus yang dilakukan sekolah terhadap ABK termasuk dalam pendidikan jasmani.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat kesulitan bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh ?
- 2) Apa saja kesulitan yang di hadapi oleh Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam pembelajaran penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh ?
- 3) Bagaimana cara menganalisis kesulitan belajar penjas bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh ?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk memperoleh informasi tentang kesulitan bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh ?
- 2) Untuk memperoleh data yang akurat tentang kesulitan yang dihadapi oleh Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dalam pembelajaran penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh ?

- 3) Untuk mengidentifikasi tentang cara menganalisis kesulitan belajar penjas bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Kota Banda Aceh ?

KAJIAN TEORITIS

1. Sejarah Anak Berkebutuhan

Khusus

Pendidikan khusus tumbuh dari satu kesadaran awal bahwa beberapa anak membutuhkan sejenis pendidikan yang berbeda dari pendidikan tipikal atau biasa agar dapat mencapai potensi mereka. Akar dari kesadaran ini dapat ditelusuri di Eropa pada tahun 1700-an ketika para pionir tertentu mulai membuat upaya-upaya terpisah untuk pendidikan anak berkebutuhan khusus. Mulyasa E, (2004: 20). Dalam rangka mengantisipasi kehidupan masa depan Anak Berkebutuhan Khusus, maka intervensi khusus selama proseskegiatan pembelajaran harus mamapu menyentuh semua aspek Perkembangan perilaku dan kebutuhan setiap peserta didik. Intervensi khusus berkaitan dengan kompetensi yang merupakan perpaduan dari pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang direfleksikan dalam kebiasaan berpikir dan bertindak.

Dewasa ini, peran lembaga pendidikan sangat menunjang tumbuh kembang dalam mengolah system maupun cara bergaul dengan orang lain. Selain itu lembaga pendidikan tidak hanya sebatas wahana untuk system bekal ilmu pengetahuan, namun juga sebagai lembaga yang dapat member skill atau bekal untuk hidup yang nanti diharapkan dapat bermanfaat dalam masyarakat. Sementara itu,

lembaga pendidikan tidak hanya ditunjukkan kepada anak yang memiliki kelengkapan fisik saja, tapi juga anak-anak keterbelakangan mental. Pada dasarnya pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus sama dengan pendidikan anak-anak pada umumnya. Menurut para ahli sejarah pendidikan biasanya menggambarkan mulainya pendidikan luar biasa pada akhir abad ke 18 atau awal abad ke 19. Di Indonesia di mulai ketika Belanda masuk ke Indonesia (1596-1942), dimana dengan memperkenalkan system persekolahan dengan orientasi barat, untuk pendidikan bagi anak penyandang cacat dibuka lembaga-lembaga khusus. Lembaga pertama untuk anak tunanetra, tunagrahita tahun 1927 dan untuk tunarungu tahun 1930 yang ketiganya terletak di Kota Bandung.

2. Pengertian Anak Berkebutuhan

Khusus

Pendidikan luar biasa adalah merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental sosial, tetapi memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa. Anak Berkebutuhan Khusus ABK atau Anak Luar Biasa ALB adalah anak yang secara signifikan berbeda dalam beberapa dimensi yang penting dari fungsi kemanusiaannya. Mereka yang secara fisik, psikologis, kognitif, atau sosial terhambat dalam mencapai tujuan-tujuan/kebutuhan dan potensinya secara maksimal, meliputi mereka yang tidak bisa mendengar, tidak bisa melihat, mempunyai gangguan bicara, cacat tubuh, retardasi mental, gangguan emosional. Frieda Mangunsong (2009:4) Anak Berkebutuhan Khusus atau

Anak Luar Biasa adalah anak yang menyimpang dari rata-rata anak normal dalam hal; ciri-ciri mental, kemampuan-kemampuan sensorik, fisik dan neuromaskular, perilaku sosial dan emosional, kemampuan berkomunikasi, maupun kombinasi dua atau lebih dari hal-hal diatas; sejauh ia memerlukan modifikasi dari tugas-tugas sekolah, metode belajar atau pelayanan terkait lainnya, yang ditujukan untuk pengembangan potensi atau kapasitasnya secara maksimal.

3. Kerangka berpikir

Di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Labui siswa yang memiliki kebutuhan khusus berbeda-beda, di antara nya ada anak tuna netra, tuna rungu, grahita, daksa, dan autis.

Siswa ABK cenderung mengalami berbagai kesulitan dalam pembelajaran penjas diketahui terdapat beberapa kesulitan yang dirasakan adalah kesulitan dalam menyampaikan materi, kesulitan dalam praktek olah raga dan kesulitan dalam berkomunikasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Mulyana (2008:145) mengatakan bahwa “Kualitatif mempunyai keunggulan lebih mudah apabila diharapkan dengan kegiatan ganda, lebih akurat apabila disajikan secara langsung pada hakekat hubungan peneliti dan responden dan lebih dapat menyesuaikan dengan banyak pengaruh terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif dimana

penelitian ini berbentuk deskriptif, gambaran atau lukisan tentang situasi atau kejadian-kejadian yang disusun secara sistematis, faktual, aktual dan akurat mengenai fakta-fakta serta fenomena-fenomena yang sedang diselidiki atau diamati.

1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian ini dilakukan di SDLBN, SMPLB YPPC, SMALB YPPC Labui Kec. Ateuk Pahlawan Kota Banda Aceh

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Lebih lanjut menurut Hartono (2011: 46), populasi dengan karakteristik tertentu ada yang jumlahnya terhingga dan ada yang tidak terhingga. Penelitian hanya dapat dilakukan pada populasi yang jumlahnya terhingga saja.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2010:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila peneliti melakukan penelitian terhadap populasi yang besar, sementara peneliti ingin meneliti tentang populasi tersebut dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga dan

waktu, maka peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel, sehingga generalisasi kepada populasi yang diteliti. Maknanya sampel yang diambil dapat mewakili atau representatif bagi populasi tersebut.

Keuntungan melakukan penelitian sampel adalah: (1). Peneliti tidak repot harus meneliti populasi, cukup hanya meneliti sampelnya saja. (2). Populasi yang terlalu besar memungkinkan ada subyek yang bisa tercecer atau luput dari peneliti pada saat diambil datanya.(3). Lebih efisien dari segi waktu, biaya dan tenaga. (4). Menghindari hal-hal yang destruktif, misalnya meneliti tentang kemampuan daya ledak peluru kendali. (5). Penelitian tidak bisa dilakukan dengan mengguakan populasi sebagai sumber data.

3. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

a. Wawancara

Wawancara adalah dialog yang dilakukan pewawancara dengan responden untuk memperoleh informasi. Arikunto (2006: 201).

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data yang berupa catatan tertulis dan dapat dipertanggungjawabkan sebagai alat bukti yang resmi (Arikunto, 2006:206).

c. Teknik Analisis Data

Didalam penelitian yang bersifat ilmiah maka harus dilakuakan dengan teliti, cermat dan hati-hati. Proses penelitian tidak cukup diselesaikan dalm tempo waktu yang singkat, melainakan memerlukan waktu yang relaif lama. Dalam prosesnya juga ada prosedur dan rambu-rambu yang harus diperhatikan. Ada banyak para ahli

mengemukakan definisi mengenai analisis data. Menurut Patton, (2010) analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikan kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Moleong, (2009) analisis data adalah proses mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Sedangkan menurut Suprayogo, (2010) analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah. Pada penelitian kualitatif, analisis data bersifat interaktif, berlangsung dalam lingkaran yang tumpang tindih, Nana, (2008 : 114) Data yang telah diperoleh dari lapangan akan memiliki makna yang berarti bila dilanjutkan dengan kegiatan analisis data

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik siswa ABK yang berbeda dengan siswa ABK lainnya tersebut pada akhirnya membuat guru dalam melakukan pembelajaran mengalami berbagai kesulitan. Kesulitan yang dialami guru penjas berupa kesulitan dalam menyampaikan materi pembelajaran penjas, kesulitan dalam praktek olahraga, dan kesulitan dalam komunikasi. Guru juga memiliki peran. Untuk mewujudkan perannya tersebut, maka guru penjas diharapkan mampu memotivasi siswa untuk belajar, dan menguasai serta mampu melaksanakan keterampilan-keterampilan

mengajar termasuk mengajar anak berkebutuhan khusus.

Terdapat tiga kesulitan yang dirasakan guru penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat dalam melaksanakan pembelajaran penjas yaitu kesulitan dalam menyampaikan materi pembelajaran penjas, kesulitan dalam praktek olahraga, dan kesulitan dalam komunikasi.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Kesulitan dalam pembelajaran atau belajar merupakan suatu hal yang sering ditemui oleh para pendidik, terutama guru. Sebagai upaya untuk memberikan terapi terhadap permasalahan kesulitan belajar maka dapat ditempuh melalui media klinik pembelajaran. Pembelajaran merupakan wadah bagi guru untuk melakukan serangkaian upaya yaitu kegiatan refleksi, penemuan masalah, pemecahan masalah melalui beragam strategi untuk meningkatkan ketrampilan dalam mengelola pembelajaran. Strategi utama yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas.. Anak berkebutuhan khusus yang berada di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat Labui memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa kesulitan yang dirasakan guru penjas di sekolah Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) labui yaitu kesulitan dalam menyampaikan materi pembelajaran penjas, kesulitan dalam praktek olahraga, dan kesulitan dalam komunikasi.

2. Saran

- a. Mengingat berbagai karakteristik yang berbeda, yang dimiliki oleh siswa ABK, maka selanjutnya guru penjas di bekali dengan pengetahuan tentang penanganan siswa ABK. Hal ini dapat dilakukan dengan mengikuti seminar serta cara pengajaran yang berkaitan dan yang tepat bagi ABK.
- b. Mengingat terdapat berbagai kesulitan yang dirasakan guru penjas di sekolah

Yayasan Penyantun Penyandang Cacat (YPPC) Labui dalam melaksanakan pembelajaran penjas, maka sebaiknya sekolah memberikan waktu khusus kepada guru penjas untuk memberikan les tambahan kepada siswa ABK agar pemahaman siswa ABK terhadap pelajaran penjas dapat meningkat dan siswa ABK dapat menjaga kebugaran tubuhnya.

DAFTAR PUSAKA

- Delphie, Bandi. 2006. *Pembelajaran Anak Tunagrahita*. Bandung: Refika Aditama.
- Dukes, Chris dan Maggie Smith. 2009. *Cara Menangani Anak Berkebutuhan Khusus-Panduan Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Indeks.
- Johnsen, H Berit. 2003. *Pendidikan Kebutuhan Khusus*. Bandung: Unipub.
- Asrori, Mohammad. 2008. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima. Cet. II.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Neong, Muhajir. 1996. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasia.
- Usman. 2005. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja.

Jurnal

PENJASKESREK