

*Jurnal*

# PENJASKESREK

Volume 4, Nomor 2, Oktober 2017



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

**Jurnal Penjaskesrek**  
Volume 4. Nomor 2 Juli - Desember 2017

**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 Novendra

**Web Designer**

Achyar Munandar

**Alamat Redaksi**

Kampus STKIP Bina Bangsa Getsempena  
Jalan Inspeksi Proyek Krueng Aceh, Rukoh, Kecamatan Darussalam  
Surel: [penjaskesrek@stkipgetsempena.ac.id](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 4. Nomor 2. Juli - Desember 2017 dapat diterbitkan.

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

1. Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Menyusun Laporan Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Dadi Dartija (Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP Bina Bangsa Getsempena)
2. Analisis Kebijakan Koni Aceh Dalam Penyelenggaraan *Training Center* (TC) Atlet PON Aceh Tahun 2016, merupakan hasil penelitian Zikrur Rahmat (Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena)
3. Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Boihaqi (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
4. Pengembangan Alat Ukur Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis PBSI Kabupaten Pidie, merupakan hasil penelitian Junaidi (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
5. Analisis Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Fakhruallah (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
6. Pengaruh Latihan Egrang dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa SDN 1 Subang, merupakan hasil penelitian Iyan Nurdian Haris (Dosen Universitas Subang).
7. Pengaruh Sport Massage dan Swedish Massage Terhadap Penurunan Glukosa Darah Setelah Perlakuan Aktivitas Fisik 85% Hate Rate Maksimal, merupakan hasil penelitian Made Armade (Dosen Universitas Pasir Pengaraian) dan Ardo Yulpiko Putra (Dosen Universitas Pasir Pengaraian)
8. Pengaruh Penggunaan Media Gambar *Shooting* dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Pada Materi Basket di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Hazal Fitri (Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena)
9. Pengaruh Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Junaidi (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
10. Analisis Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho FC, merupakan hasil penelitian Kurnia Khalik (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
11. Pengembangan Model Latihan Sundulan (*Heading*) untuk Pemula Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu, merupakan hasil penelitian Didik Purwanto (Dosen Universitas Tadulako)
12. Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar PJOK di Smpse–Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016-2017, merupakan hasil penelitian Heri Adi S (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
13. Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan Pendekatan Bermain Siswa SMP Negeri Kota Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Yudi Ikhwan (Dosen Universitas Serambi Mekkah)
14. Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Menggiring *Slalom* dan Mengoper dalam Sepakbola, merupakan hasil penelitian Irfandi (Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena) dan Zikrur Rahmat (Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena)
15. Pengaruh Metode Latihan Gaya *Self Check* Terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service* Pada Atlet Tenis Semen Padang, merupakan hasil penelitian Lolia Manurizal (Dosen Universitas Pasir Pengaraian) dan Muarif Arhas Putra (Dosen Universitas Pasir Pengaraian).

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

Banda Aceh, Oktober 2017

Ketua Penyunting

**Daftar Isi**

|   | Halaman |
|---|---------|
| Dewan Redaksi   | i       |
| Kata Pengantar  | ii      |
| Daftar Isi  | iii     |
| Dadi Dartija  | 95      |
| Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Menyusun Laporan Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh |         |
| Zikrurrahmat  | 106     |
| Analisis Kebijakan Koni Aceh Dalam Penyelenggaraan <i>Training Center</i> (TC) Atlet PON Aceh Tahun 2016  |         |
| Boihaqi   | 121     |
| Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh  |         |
| Junaidi   | 136     |
| Pengembangan Alat Ukur Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis PBSI Kabupaten Pidie   |         |
| Fakhrullah  | 151     |
| Analisis Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh  |         |
| Iyan Nurdiyan Haris   | 163     |
| Pengaruh Latihan Egrang dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa SDN 1 Subang   |         |
| Made Armade dan Ardo Yulpiko Putra  | 179     |
| Pengaruh Sport Massage dan Swedish Massage Terhadap Penurunan Glukosa Darah Setelah Perlakuan Aktivitas Fisik 85% Hate Rate Maksimal              |         |
| Hazal Fitri   | 194     |
| Pengaruh Penggunaan Media Gambar <i>Shooting</i> dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Pada Materi Basket di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh |         |
| Junaidi   | 209     |
| Pengaruh Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh                        |         |
| Kurnia Khalik   | 218     |
| Analisis Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho FC   |         |
| Didik Purwanto  | 288     |
| Pengembangan Model Latihan Sundulan ( <i>Heading</i> ) untuk Pemula Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu                 |         |

|  |     |
|--|-----|
| Heri Adi S<br>Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar PJOK di Smpse–Kecamatan Ule<br>Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016-2017  | 292 |
| Yudi Ikhwani<br>Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan Pendekatan Bermain Siswa<br>SMP Negeri Kota Banda Aceh  | 301 |
| Irfandi dan Zikrur Rahmat<br>Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Menggiring <i>Slalom</i> dan Mengoper<br>dalam Sepakbola   | 309 |
| Lolia Manurizal dan Muarif Arhas Putra<br>Pengaruh Metode Latihan Gaya <i>Self Check</i> Terhadap Keterampilan <i>Groundstroke</i><br><i>Forehand, Backhand</i> dan <i>Service</i> Pada Atlet Tenis Semen Padang | 321 |

**KEMAMPUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)  
DALAM MENYUSUN LAPORAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS  
DI SD NEGERI SE KOTA BANDA ACEH**

**Dadi Dartija<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana kemampuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh? Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subyek penelitian ini diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh berjumlah empat orang guru yang berasal dari empat SD Negeri se Kota Banda Aceh. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh belum mampu membuat laporan Penelitian Tindakan Kelas dengan baik. Hal ini dikarenakan kesulitan dalam menggunakan komputer sehingga berdampak pada kurangnya kemampuan guru dalam menggunakan komputer. 2) Guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh mendapatkan pelatihan yang belum maksimal terkait dengan penyusunan laporan penelitian tindakan kelas. Hal ini menyebabkan guru memerlukan jasa pengetikan pada rental komputer. Oleh karena itu mereka berharap kepada instansi terkait untuk dapat memfasilitasi kegiatan workshop dalam rangka penyusunan laporan penelitian tindakan kelas secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Penelitian Tindakan Kelas.*

**Abstract**

*The purpose of this research is to know the ability of Physical Education, Sport and Health (PJOK) teachers in preparing the report of classroom action research in elementary schools in Banda Aceh city. This research question is how the ability of teachers of Physical Education, Sports and Health in preparing reports of classroom action research in elementary schools in Banda Aceh city? This research uses qualitative approach. The subject of this research is obtained by purposive sampling technique. The subjects of the study were teachers of PJOK in elementary schools in Banda Aceh city, amounting to four teachers from four elementary schools in Banda Aceh City. Data collection techniques used in this study using questionnaires and interviews. Based on the result of the research, it can be concluded that 1) PJOK teachers in elementary schools in Banda Aceh city have not been able to make a class action research report well. This is because the difficulty in using the computer so that the impact on the lack of ability of teachers in using computers. 2) PJOK teachers in elementary schools in Banda Aceh City receive training that has not been maximally related to the preparation of class action research report. This causes the teacher to require typing services on computer rentals. Therefore, they hope to the relevant agencies to facilitate workshop activities in the framework of preparation of classroom action research report in a sustainable manner.*

**Keywords:** *Classroom Action Research.*

---

<sup>1</sup> Dadi Dartija, STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Email: [dadi\\_mpo@yahoo.com](mailto:dadi_mpo@yahoo.com)

## **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 RI No. 20 Tahun 2003, 2008).

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.

Menghadapi berbagai tantangan di era globalisasi, maka sudah seharusnya keberadaan dan kompetensi guru dapat diperhatikan sebaik mungkin. Guru tidak hanya dituntut untuk memiliki pengetahuan serta penguasaan materi ajar saja tetapi juga memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas administratif yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran secara profesional. Begitu juga dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah

harus memiliki kemampuan tersebut, meskipun guru PJOK lebih dominan melakukan aktivitas di luar ruangan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap delapan orang guru penjasorkes SD Negeri di lingkungan pemerintahan Kota Banda Aceh pada Bulan Maret 2016 diketahui bahwa guru penjasorkes masih mengalami kesulitan dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas. Mereka mengungkapkan bahwa kesulitan tersebut berdasar pada kurangnya pengetahuan guru terhadap sistematika penulisan laporan, pelatihan penulisan penelitian tindakan kelas yang masih sangat minim dilakukan, dan kemampuan guru dalam menggunakan komputer masih terbatas.

Dari uraian di atas maka rumusan dalam penelitian ini yaitu bagaimana kemampuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh?. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kemampuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh. Manfaat penelitian ini yaitu:

- 1) Mengetahui kemampuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di SD Negeri se Kota Banda Aceh.
- 2) Memberikan informasi kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se Kota

Banda Aceh mengenai penyusunan laporan Penelitian Tindakan Kelas.

- 3) Sebagai masukan untuk guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan agar senantiasa melakukan Penelitian Tindakan Kelas yang dapat menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah.
- 4) Sebagai referensi bagi para pembaca sehingga dapat mengembangkan penelitian lain dengan topik yang berbeda dan lebih luas.

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian tindakan adalah kajian sistemik dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut (Kunandar, 2008)

Adapun pengertian PTK terdiri dari tiga kata, yaitu:

- 1) Penelitian yaitu aktivitas mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- 2) Tindakan yaitu suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.

- 3) Kelas yaitu sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Jadi, PTK adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

### 2. Tujuan dan Manfaat PTK

Adapun tujuan PTK menurut Santoso (2010) adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, serta hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
- 2) Membantu guru dan tenaga kependidikan lainnya mengatasi masalah pembelajaran dan pendidikan di dalam kelas.
- 3) Meningkatkan sikap profesional pendidik dan tenaga kependidikan.
- 4) Menumbuh-kembangkan budaya akademik di lingkungan sekolah sehingga tercipta sikap proaktif di dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan dan pembelajaran secara berkelanjutan (*sustainable*).

Manfaat PTK dapat dilihat dari dua aspek, yakni aspek akademis dan aspek praktis.

- 1) Manfaat aspek akademis adalah untuk membantu guru menghasilkan pengetahuan yang shahih dan relevan bagi kelas mereka untuk memperbaiki mutu pembelajaran dalam jangka pendek.

2) Manfaat praktis dalam penelitian tindakan antara lain: (1) merupakan inovasi pembelajaran, peningkatan mutu dan perbaikan proses pembelajaran. (2) pengembangan kurikulum di tingkat sekolah, artinya dengan guru melakukan penelitian tindakan, maka guru telah melakukan implementasi kurikulum dalam tataran praktis, yakni bagaimana kurikulum itu disesuaikan dengan situasi dan kondisi, sehingga kurikulum dapat berjalan efektif.

### **3. Penulisan Laporan Penelitian Tindakan Kelas**

Apabila sejak awal guru sudah disiplin mencatat kegiatan penelitian yang dilakukan maka proses penyusunan laporan penelitian tidak akan dirasakan sulit. Untuk menyusun laporan penelitian diperlukan pedoman penulisan yang dapat dipakai sebagai acuan para guru sebagai pelaksana sehingga tidak ditemukan adanya variasi bentuk. Di samping itu, juga perlu disesuaikan dengan pedoman yang sudah ditetapkan Diknas dalam rangka memenuhi persyaratan penulisan karya tulis ilmiah (KTI) sebagai upaya peningkatan jabatan/ golongan melalui pengembangan profesi.

Menurut Direktorat Tenaga Kependidikan (2010) kriteria penyusunan penulisan laporan Penelitian Tindakan Kelas dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu sebagai berikut.

#### **A. Bagian Awal**

Bagian awal terdiri dari:

- 1) Halaman Judul
- 2) Halaman Pengesahan

- 3) Abstrak
- 4) Kata Pengantar
- 5) Daftar Isi
- 6) Daftar tabel/ lampiran

#### **B. Bagian Isi**

Bagian isi memuat hal-hal sebagai berikut:

#### **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian

#### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

#### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Bab I laporan PTK dimulai dengan mendeskripsikan masalah secara jelas berdasarkan data studi awal yang menunjukkan adanya masalah tertentu dalam proses pembelajaran, sehingga pentingnya suatu pendekatan pembelajaran tertentu untuk memberikan solusi terhadap masalah tersebut. Uraikan masalah yang akan diteliti benar-benar sesuai dengan kondisi yang dialami guru dalam proses pembelajaran dan guru memiliki wewenang untuk melakukan pendekatan tertentu untuk memecahkan masalah tersebut.

Rumusan masalah ditarik sesuai dengan permasalahan dari latar belakang masalah dan dibuat dalam bentuk kalimat tanya. Masalah yang dirumuskan akan memperoleh jawaban setelah penelitian selesai dilakukan. Rumusan masalah disusun secara dirinci tentang tindakan yang dilakukan yaitu proses, situasi, hasil.

Tujuan penelitian dapat dijelaskan sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan pada tahapan sebelumnya.

Manfaat penelitian yang akan dikemukakan harus berkaitan dengan objek yang terkait dalam proses pembelajaran diantaranya, siswa, guru, kepala sekolah, pengawas, dan *stakeholder* baik secara teoritis maupun praktis.

Bab II laporan PTK dikemukakan teori yang mendukung dan berkaitan dengan masalah yang diteliti baik dari buku maupun hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Kajian pustaka hendaknya berisi teori yang dapat memberikan petunjuk dan arahan terhadap penelitian yang akan dilakukan. Teori yang diambil dapat menguatkan argumentasi bahwa tindakan yang diberikan dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran, sehingga dapat dikemukakan pada hipotesis tindakan.

Bab III laporan PTK hendaknya mendeskripsikan metode penelitian secara terinci melalui tahapan-tahapan siklus tindakan yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*) dan evaluasi (*evaluation*) serta jenis instrumen yang digunakan, selanjutnya tahap akhir melakukan refleksi.

Bab IV laporan PTK menjelaskan hasil penelitian dengan jelas dan terinci berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan pada setiap siklus serta memiliki data yang lengkap sesuai dengan kegiatan pada setiap siklus dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan. Data hasil pengamatan dapat menunjukkan adanya perubahan setelah

diberikan tindakan dalam proses pembelajaran. Perubahan yang dialami setelah adanya tindakan merupakan tujuan yang ingin dicapai yaitu hasil belajar yang lebih baik dibandingkan metode pembelajaran seara konvensional. Kegiatan refleksi pada akhir siklus menjelaskan keberhasilan dan kelemahan berdasarkan pada setiap kegiatan yang di buat dalam bentuk grafik dan di deskripsikan. Aspek yang dikemukakan berupa hasil pembelajaran setelah adanya tindakan yang mencakup, siswa, guru, proses pembelajaran dan hasil pembelajaran.

Bab V laporan PTK merupakan bagian akhir berisi simpulan dan saran, yang dideskripsikan berdasarkan hasil penelitian dan disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian. Saran yang disampaikan merupakan tindak lanjut sesuai dengan simpulan dapat berupa kelebihan dan kekurangan penelitian dan ditujukan kepada objek yang terkait dengan proses pembelajaran PJOK.

#### **4. Pengertian Guru**

Menurut Mulyasa (2005) menyatakan: “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”.

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

maksud dalam penulisan ini adalah guru penjaskes.

### **5. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar sehingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan Menurut Ibrahim (2010), pendidikan jasmani adalah suatu fase dari proses pendidikan keseluruhannya yang peduli terhadap perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sifatnya sukarela serta bermakna dan terhadap reaksi yang langsung berhubungan dengan mental, emosional dan sosial.

Berdasarkan batasan-batasan tentang pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan yang merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Sehubungan dengan masalah ini Surachmad (2003) mengatakan “Pada umumnya bentuk penyelidikan deskripsi

ialah menuturkan dan menafsirkan data yang ada, tentang situasi yang dialami, pandangan sikap yang nampak atau tentang suatu proses yang sedang berlangsung”. Adapun ciri-ciri penelitian deskriptif, yakni (1) Memusatkan diri pada pemecahan masalah-masalah yang ada pada masa sekarang, pada masalah-masalah aktual,; dan (2) Data yang dikumpulkan mula-mula disusun, dijelaskan dan kemudian dianalisis.

Mengingat terlalu banyak guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh yang terlibat dalam cakupan subyek penelitian ini, maka dalam penelitian ini diambil subyek penelitian dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan/perwakilan. Adapun yang menjadi subyek penelitian adalah guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh berjumlah empat orang guru yang berasal dari empat SD Negeri se Kota Banda Aceh.

Sesuai dengan permasalahan penelitian dan tujuan yang hendak dicapai, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument angket dan wawancara.

Berikut disajikan item pernyataan pada angket dan pertanyaan pada lembar wawancara

**Tabel 1**  
**Item Pernyataan pada Angket**

|   |
|---|
| Saya pernah melakukan penelitian tindakan kelas       |
| Saya mampu menggunakan komputer dengan baik           |
| Saya mampu menyusun laporan penelitian tindakan kelas |

|   |
|---|
| Saya tahu tentang sistematika penyusunan laporan penelitian tindakan kelas                                |
| Saya mendapatkan pengalaman dan pelatihan yang cukup tentang penyusunan laporan penelitian tindakan kelas |

Adapun pertanyaan wawancara dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 2**  
**Pertanyaan Wawancara**

| Pertanyaan Wawancara  |
|---|
| Apa yang Bapak/Ibu ketahui tentang penelitian tindakan kelas?<br>Bagaimana tanggapan Bapak/Ibu tentang manfaat dari penelitian tindakan kelas?<br>Bagaimana kemampuan Bapak/Ibu dalam menggunakan komputer?<br>Bagaimana proses penulisan laporan penelitian tindakan kelas yang telah Bapak/Ibu lakukan?<br>Hal apa saja yang Bapak/Ibu butuhkan untuk meningkatkan kemampuan dalam membuat laporan penelitian tindakan kelas? |

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menurut Creswell (2010) melalui langkah-langkah 1) Mengolah dan mempersiapkan data untuk dianalisis. 2) Membaca keseluruhan data. 3) Menganalisis lebih detail dengan meng-coding data. *Coding* merupakan proses mengolah materi/informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya. 4) Terapkan proses *coding* untuk mendeskripsikan *setting*, orang-orang, kategori-kategori yang akan dianalisis. 5) Tunjukkan tentang cara deskripsi dari informasi yang diperoleh akan disajikan kembali dalam narasi/laporan kualitatif. 6) Menginterpretasi atau memaknai data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas di SD Negeri se Kota Banda Aceh menurut hasil jawaban angket dan wawancara dipaparkan pada gambar di bawah. Penulis memaparkan hasil wawancara dan angket empat orang guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se Kota Banda Aceh yang dianggap memiliki respon dan jawaban yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun hasil penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut.:

]

| No. | Item pernyataan   | Jawaban Angket |    |   |   |    | Total |
|-----|---|----------------|----|---|---|----|-------|
|     |   | STS            | TS | N | S | SS |       |
| 1.  | Saya pernah melakukan penelitian tindakan kelas   |                |    |   | 4 |    | 4     |
| 2.  | Saya mampu menggunakan komputer dengan baik   |                |    | 3 | 1 |    | 4     |
| 3.  | Saya mampu menyusun laporan penelitian tindakan kelas   |                |    | 2 | 2 |    | 4     |
| 4.  | Saya tahu tentang sistematika penyusunan laporan penelitian tindakan kelas                                |                |    | 2 | 2 |    | 4     |
| 5.  | Saya mendapatkan pengalaman dan pelatihan yang cukup tentang penyusunan laporan penelitian tindakan kelas |                |    | 2 | 2 |    | 4     |

Gambar 1. Jawaban angket guru

Ket:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

N : Netral

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Dari hasil jawaban angket di atas dapat diketahui bahwa subyek penelitian yang berjumlah empat orang guru memilih jawaban “S (Setuju)” untuk lima item pernyataan. Jawaban “Setuju” dipilih oleh empat orang guru untuk pernyataan yang pertama, satu orang guru untuk pernyataan yang kedua, dan dua orang guru untuk pernyataan yang ketiga dan keempat dan kelima.

Selain itu subyek penelitian juga memilih alternatif “N” (Netral) untuk empat

item pernyataan Tiga orang guru memilih jawaban “N” untuk pernyataan “Saya mampu menggunakan komputer dengan baik” dan dua orang guru memberikan jawaban “N” untuk item pernyataan “Saya mampu menyusun laporan penelitian tindakan kelas”, “Saya tahu tentang sistematika penyusunan laporan penelitian tindakan kelas”, dan “Saya mendapatkan pengalaman dan pelatihan yang cukup tentang penyusunan laporan penelitian tindakan kelas”

Hasil jawaban angket di atas diperkuat dengan hasil wawancara. Berikut dipaparkan rangkuman hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap empat orang guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se Kota Banda Aceh.

|            |   |
|------------|---|
| Peneliti : | Apa yang Bapak/Ibu ketahui tentang penelitian tindakan kelas?   |
| Guru :     | Penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang kita lakukan di dalam kelas dalam rangka memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran.  |
| Peneliti : | Bagaimana tanggapan Bapak/Ibu tentang manfaat dari penelitian tindakan kelas?   |
| Guru :     | Ya, sangat bermanfaat. Dengan adanya penelitian tindakan kelas, kami para guru termotivasi untuk berusaha memperbaiki dan melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah kami lakukan bertahun-tahun. Selain itu laporan dari kegiatan penelitian tindakan kelas juga merupakan salah satu syarat wajib untuk kelengkapan administrasi dalam mengurus kenaikan pangkat.   |
| Peneliti : | Bagaimana kemampuan Bapak/Ibu dalam menggunakan komputer?   |
| Guru :     | Kemampuan menggunakan komputer itu yang masih sangat kurang. Artinya kami para guru yang boleh dikatakan guru yang sudah tua mengalami banyak kesulitan dalam menggunakan komputer. Hal yang utama yaitu karena kesehatan mata. Selain itu kami jarang sekali diberikan pelatihan tentang cara penggunaan komputer yang bisa kami gunakan untuk mengetik laporan penelitian.  |
| Peneliti : | Bagaimana proses penulisan laporan penelitian tindakan kelas yang telah Bapak/Ibu lakukan?  |
| Guru :     | Selama ini, sebagian besar dari kami meminta bantuan jasa pengetikan pada rental komputer. Ya, karena kesulitan dan kurangnya kemampuan kami dalam menggunakan komputer. Walaupun ada sebagian kecil atau sekitar 1 atau dua orang guru yang mampu membuat laporan penelitian secara mandiri. Kesulitan lainnya yaitu kami belum begitu memahami sistematika dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas karena jarang sekali di sosialisasikan. |
| Peneliti : | Hal apa saja yang Bapak/Ibu butuhkan untuk meningkatkan kemampuan dalam membuat laporan penelitian tindakan kelas?  |
| Guru :     | Kami berharap kepada instansi terkait untuk dapat membuat sebuah acara pelatihan atau workshop dalam rangka penyusunan laporan penelitian tindakan kelas. Dengan demikian kami memiliki kemampuan untuk menyusun laporan secara mandiri tanpa harus bergantung pada jasa pengetikan.  |

**Gambar 2. Jawaban wawancara guru**

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa empat orang guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri se Kota Banda Aceh sebagai subyek penelitian memberikan jawaban wawancara yang jelas dan terbuka. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subyek penelitian mengalami kesulitan dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas. Hal ini berdasarkan jawaban guru yang menjelaskan bahwa guru yang sudah tua mengalami banyak kesulitan dalam menggunakan komputer. Hal yang utama yaitu karena kesehatan mata. Selain itu kami jarang sekali diberikan pelatihan tentang cara

penggunaan komputer yang bisa kami gunakan untuk mengetik laporan penelitian.

Selama ini, guru acap kali meminta bantuan jasa pengetikan pada rental komputer. Hal ini dikarenakan kesulitan dan kurangnya kemampuan kami dalam menggunakan komputer. Walaupun ada sebagian kecil atau sekitar 1 atau dua orang guru yang mampu membuat laporan penelitian secara mandiri. Kesulitan lainnya yaitu guru belum begitu memahami sistematika dalam menyusun laporan penelitian tindakan kelas karena jarang sekali di sosialisasikan. Oleh karena itu mereka berharap kepada instansi terkait untuk dapat membuat sebuah acara pelatihan atau

workshop dalam rangka penyusunan laporan penelitian tindakan kelas. Dengan demikian kami memiliki kemampuan untuk menyusun laporan secara mandiri tanpa harus bergantung pada jasa pengetikan.

Menurut Direktorat Tenaga Kependidikan (2010) penyusunan laporan penelitian dapat membantu memberi arah pada peneliti agar mampu menekan kesalahan yang mungkin terjadi selama penelitian berlangsung. Penyusunan laporan PTK harus dibuat sistematis dan logis sehingga dapat dijadikan pedoman yang mudah diikuti. Laporan PTK adalah gambaran terperinci tentang proses yang akan dilakukan peneliti (guru) untuk memecahkan masalah dalam pelaksanaan tugas (pembelajaran).

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh belum mampu membuat

laporan Penelitian Tindakan Kelas dengan baik. Hal ini dikarenakan kesulitan dalam menggunakan komputer sehingga berdampak pada kurangnya kemampuan guru dalam menggunakan komputer.

- 2) Guru PJOK di SD Negeri se Kota Banda Aceh mendapatkan pelatihan yang kurang memadai terkait dengan penyusunan laporan penelitian tindakan kelas. Hal ini menyebabkan guru memerlukan jasa pengetikan pada rental komputer. Oleh karena itu mereka berharap kepada instansi terkait untuk workshop dalam rangka penyusunan laporan penelitian tindakan kelas.

## **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Direktorat Tenaga Kependidikan. 2010. *Membimbing Guru dalam Penelitian Tindakan Kelas*. Kementerian Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Ibrahim. Rusli. (2010). *Peranan dan Tanggung Jawab Guru*. <http://www.google.co.id>
- Kunandar. 2008. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas, Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulyasa, E. (2005). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Santoso, Djoko, dkk. 2010. *Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru SMK Muhammadiyah Patuk Gunung Kidul*. Universitas Negeri Yogyakarta: Laporan Kegiatan PPM.
- Surachmad, W. 2003. *Pengantar Pendidikan Ilmiah Dasar: metode dan teknik*. Bandung: Tarsito.
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, (2008). *UU RI No. 20 Th. 2003*. Jakarta: Sinar Grafika.

## ANALISIS KEBIJAKAN KONI ACEH DALAM PENYELENGGARAAN TRAINING CENTER (TC) ATLET PON ACEH TAHUN 2016

Zikrur Rahmat<sup>1</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan *Training Center* (TC) atlet PON Aceh tahun 2016. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Bagaimanakah kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan *Training Center* (TC) atlet PON Aceh tahun 2016. Dalam penelitian ini pendekatan yang dilakukan adalah melalui pendekatan kualitatif. Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan H. Muzakir Manaf (Ketua KONI Aceh), Drs Bachtiar Hasan (Ketua PLATDA), Pelatih atlet cabang angkat besi, Pelatih atlet cabang Silat, Pelatih atlet cabang atletik dan Atlet, Fuad Ramadhan, atlet cabang atletik nomor lari 200 meter putra, Yuli Tirta Suwana atlet cabang silat dan Mutia Putri atlet cabang angkat besi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa KONI Aceh membuat kebijakan yang berbeda dari PON sebelumnya, terutama dalam penerapan *training center* (TC) atlet PON Aceh 2016 KONI Aceh membuat secara bertahap, alasannya adalah kurangnya dana yang di anggarkan oleh Pemerintah Daerah (PEMDA) Aceh untuk pelaksanaan pelatda PON 2016. Pemda Aceh menganggarkan dana sebanyak 32 miliar rupiah untuk pelaksanaan Pelatda PON 2016. Hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan yaitu: Pelaksanaan Pelatda untuk cabang olahraga yang akan mewakili Aceh di ajang PON 2016 Jawa Barat mendatang dibagi dalam beberapa tahapan, berdasarkan capaian yang diperoleh pada Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX tahun 2015 lalu.

**Kata Kunci:** KONI Aceh, Pelatda, *Training Center* (TC).

### Abstract

*The purpose of this research is to know the policy of KONI Aceh in organizing Training Center (TC) years 2016 Aceh PON athlete. Formulation of the problem in this study i.e., how policies in Aceh KONI Training Center (TC) years 2016 Aceh PON athlete. In this research approach is through a qualitative approach. Researchers use this secondary data to strengthen discovery and complement the information that has been gathered through interviews directly with H. Muzakir Manaf (Chairman of KONI Aceh), Drs Bachtiar Hasan (Chairman PLATDA), coach of the athlete, weightlifting Coach branch athletes, coaches athletes Silat branch branches of athletics and athletes, Fuad Ramadan, athletes Athletics branch number 200 meter dash son, Yuli Tirta Suwana athletes branch silat and athlete's Daughter Brooke Taylor. The results of this research show that the policy making Aceh KONI differs from previous PON, particularly in the application of the training center (TC) athletes PON Aceh Aceh KONI 2016 make gradually, alasannya is the lack of funds in in need by Local government (PEMDA) Aceh for the implementation of pelatda PON of 2016. The Aceh local government spends as much as 32 billion rupiah Fund for the implementation of Pelatda PON of 2016. The results of this research conclusion, namely: implementation of Pelatda for sport will represent Aceh at the upcoming 2016 PON of West Java are divided into several stages, based on the product which is obtained on a pre-pounds and sports area (Weekend Porwil Sumatran 2015 year IX).*

**Keywords:** KONI Aceh, Pelatda, *Training Center* (TC).

---

<sup>1</sup> Zikrur Rahmat, STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Email: zikrur@stkipgetsempena.ac.id

## PENDAHULUAN

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Aceh menggelar Pemusatan latihan daerah (Pelatda) dalam rangka persiapan menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX/2016 di Jawa Barat. Pelatda tahap pertama dalam rangka menghadapi PON telah resmi kita mulai (25/2)," kata Ketua Harian KONI Aceh, Kamaruddin Abu Bakar di Banda Aceh, Jumat (26/2). Kamaruddin menjelaskan berdasarkan hasil keputusan KONI Aceh, Pelatda untuk cabang olahraga yang akan mewakili Provinsi Aceh tersebut dibagi beberapa tahapan sesuai capaian pada Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX/2015. Tahap pertama pelatda berlangsung selama tujuh bulan mulai 25 Februari sampai 15 September untuk cabang peraih medali emas pada Pra-PON 2015. Ada enam cabang yang sudah mulai masuk Pelatda KONI Aceh yakni atletik, tarung derajat, menembak, angkat besi, terjun payung dan drum band. Sedangkan untuk cabang-cabang lainnya akan menyusul secara bertahap. Selanjutnya, untuk cabang olahraga peraih medali emas pada Porwil Sumatera IX 2015, Pelatda PON akan berlangsung selama lima bulan dan cabang peraih medali perak di Pra-PON dan Porwil Pelatda dilaksanakan selama empat bulan. Sementara untuk cabang peraih perunggu di Pra-PON dan Porwil, Pelatda akan berlangsung selama tiga bulan dan cabang lolos PON selama dua bulan. Pendekatan dengan membagi klasifikasi sesuai dengan capaian prestasi tersebut bertujuan untuk memaksimalkan

peluang prestasi dengan keterbatasan sumber daya anggaran yang dimiliki KONI Aceh dalam menghadapi PON Jawa Barat.

Masyarakat Aceh merupakan pecinta olahraga, sehingga mereka sangat berharap dari para atlet untuk bisa meraih prestasi yang membanggakan daerah. Abu Razak menyatakan, target KONI untuk memperbaiki predikat, bukan sekadar meraih prestasi, tapi juga mempertaruhkan harkat dan martabat marwah rakyat Aceh di mata nasional. Pada PON ke-18 di Riau Aceh peringkat ke-25 dengan meraih 3 medali emas, 2 perak dan 16 perunggu. KONI Aceh mempersiapkan 411 atlet dari 38 cabang olahraga untuk mengikuti Pelatda yang terbagi dalam tiga gelombang, sesuai dengan prioritas untuk perolehan medali PON 2016.

Berdasarkan gambaran permasalahan yang dikemukakan diatas, penulis berkeinginan untuk meneliti dengan mengangkat sebuah judul "Analisis kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan *Training Center* (TC) atlet PON Aceh tahun 2016".

### 1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan *Training Center* (TC) atlet PON Aceh tahun 2016?

### 2. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebijakan KONI Aceh dalam

penyelenggaraan Training Center (TC) atlet PON Aceh tahun 2016.

### 3. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman tambahan Pengurus KONI Aceh dalam menyusun program Training Center (TC) dan latihan bagi seluruh atlet Aceh, demi kemajuan cabang olahraga Aceh khususnya. Sehingga atlet yang selama ini telah dibina dan dilatih secara terprogram dan sistematis untuk menciptakan prestasi yang baik, kiranya dapat terbantu dengan hasil penelitian ini. Lebih khusus lagi hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan bahan bacaan bagi semua pelajar, mahasiswa dan penggemar olahraga.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Analisa

Analisa dapat dilakukan terhadap berbagai segi aspek kehidupan manusia, baik ekonomi, politik maupun hal lainnya. Analisa oleh para ahli diartikan cukup beragam. Analisa menurut Dale Yoder diartikan sebagai prosedur melalui fakta-fakta yang berhubungan dengan setiap pengamatan yang diperoleh dan dicatat secara sistematis (Yoder dalam Mangkunegara, 2001:13). Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam melakukan suatu analisa perlu dilakukan beberapa prosedur yang berhubungan fakta-fakta yang akan diamati. Adanya prosedur tersebut maka akan terjadinya pemecahan bagian-bagian dalam melakukan suatu pengamatan.

Pendapat lain mengenai analisa juga diungkapkan oleh Supriyono, sebagai penelusuran kesempatan atau tantangan atau sumber. Analisa juga melibatkan pemecahan suatu keseluruhan kedalam bagian-bagian untuk mengetahui sifat, fungsi dan saling berhubungan antar bagian tersebut (Supriyono, 1990:89). Analisa sangat diperlukan atau penting karena sifat dari lingkungan sangat dinamis dan berubah dengan cepat. Analisa berasal dari kata Yunani Kuno “*analisis*” yang berarti melepaskan. Analisis terbentuk dari dua suku kata yaitu “ana” yang berarti kembali dan “*luein*” yang berarti melepas. Sehingga pengertian analisa yaitu suatu usaha dalam mengamati secara detail pada suatu hal atau benda dengan cara menguraikan komponen-komponen pembentuknya atau menyusun komponen tersebut untuk dikaji lebih lanjut.

### 2. Macam-Macam Analisa

Analisis merupakan aktivitas untuk menciptakan pengetahuan. Analisa diperlukan untuk mengetahui kekurangan apa saja yang dihadapi dalam suatu aktivitas. Adapun terdapat beberapa macam analisis yang sesuai dengan kegunaannya yaitu:

#### 1) Analisis Teknikal

Analisis Teknikal adalah analisis yang dimulai dengan cara memperhatikan instansi itu sendiri dari waktu ke waktu.

#### 2) Analisis Kekuatan Relatif (*Relative Strength Analysis*)

Analisis Kekuatan Relatif adalah analisis yang berupaya mengidentifikasi masalah

yang memiliki kekuatan relative terhadap masalah lain.

### 3) Analisis *Fundamental*

Analisis *Fundamental* adalah suatu sekuritas memiliki nilai intrinsik tertentu (nilai tingkah lakunya). Nilai intrinsik suatu sekuritas ditentukan oleh faktor-faktor *fundamental* yang mempengaruhinya. Faktor tersebut dapat dari instansi. Analisis ini akan membandingkan nilai intrinsik suatu sekuritas dengan tingkah laku pegawai guna menentukan apakah sudah dapat diterapkan atau belum. Analisis ini akan memahami dan akhirnya mengevaluasi kinerja pegawai yang diterapkan.

### 4) Analisis Instansi Individual

Analisis Instansi Individual adalah analisis yang dilakukan dengan mengamati kinerja fungsi-fungsi instansi dan kepemimpinan para pegawai. Analisis ini akan mengetahui perkembangan dan kondisi kinerja pegawai. (Halim, 2002:40).

## 3. Pengertian Analisis Menurut Para Ahli

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Bogdan dalam Sugiyono, 2013:244). Menurut (Gorys Keraf, 2002) analisa adalah sebuah proses untuk memecahkan sesuatu ke dalam bagian-bagian yang saling berkaitan satu sama lainnya. sedangkan menurut Komarrudin mengatakan bahwa analisis

merupakan suatu kegiatan berfikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda dari setiap komponen, hubungan satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam suatu keseluruhan yang terpadu. Pengertian analisa menurut kamus akuntansi yaitu bahwa analisa merupakan sebuah kegiatan untuk evaluasi terhadap kondisi dari ayat-ayat yang berkaitan dengan akuntansi dan alasan tentang perbedaan yang bisa muncul.

Menurut *Robert J. Schreiter (1991)* mengatakan analisa merupakan membaca teks, dengan menempatkan tanda-tanda dalam interaksi yang dinamis dan pesan yang disampaikan. *Effrey Liker (1999)* Analisa merupakan waktu untuk mengumpulkan bukti, untuk menemukan sumber suatu masalah, yaitu akarnya. Dari beberapa pengertian analisa diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa analisa merupakan sekumpulan kegiatan, aktivitas dan proses yang saling berkaitan untuk memecahkan masalah atau memecahkan komponen menjadi lebih detail dan digabungkan kembali lalu ditarik kesimpulan. Bentuk dari kegiatan analisa salah satunya yaitu merangkum data mentah menjadi sebuah informasi yang bisa disampaikan ke khalayak. Segala macam bentuk analisis menggambarkan pola-pola yang konsisten di dalam data, sehingga hasil analisa dapat dipelajari dan diterjemahkan dengan singkat dan penuh makna. Analisa juga dapat diartikan sebagai sebuah penyelidikan terhadap suatu peristiwa dengan tujuan mengetahui

keadaan yang sebenarnya terjadi. Belajar dari Para ahli yang telah mendefinisikan pengertian analisa maka sebuah analisis data, proses dan hasil dari analisa biasanya dilakukan meliputi kegiatan seperti mengorganisasikan data, mengelompokkan data, mengklasifikasi data, memaparkan data dan menarik kesimpulan dari keseluruhan data tersebut. Mengorganisasikan data yaitu berarti mengatur data-data yang telah diperoleh peneliti selama kegiatan penelitian sedang berlangsung, sedangkan pengelompokan data yaitu mengelompokkan data mana yang hendak dipakai dan data mana yang tidak dipakai. Mengklasifikasi data juga mengelompokkan data sesuai kebutuhan. Memaparkan data yaitu menyampaikan hasil proses analisis data dan menarik kesimpulan atas informasi dari data yang telah disampaikan.

*Spradley*, (1999) membagi analisis data menjadi empat macam, yaitu :

- 1) Analisis Domain, analisis ini berupaya untuk memperoleh gambaran yang umum dan menyeluruh dari obyek/penelitian atau situasi social. Ditemukan berbagai domain atau kategori. Diperoleh dengan pertanyaan grand dan minitour. Peneliti menetapkan domain tertentu sebagai pijakan untuk penelitian selanjutnya. Makin banyak domain yang dipilih, maka akan semakin banyak waktu yang diperlukan untuk penelitian.
- 2) Analisis Taksonomi. Domain yang telah dipilih selanjutnya dijabarkan menjadi rinci, untuk mengetahui struktur

internalnya. Dilakukan dengan observasi terfokus. Analisis Komponensial. Analisis ini ditempuh untuk mencari ciri spesifik pada setiap struktur internal dengan cara mengkontraskan antar elemen dilakukan melalui observasi dan wawancara terseleksi dengan pertanyaan yang mengkontraskan.

- 3) Analisis tema cultural. Untuk mencari hubungan di antara domain, dan bagaimana hubungan dengan keseluruhan, dan selanjutnya dinyatakan ke dalam tema/judul penelitian.

#### **4. Definisi KONI**

KONI adalah Komite Olahraga Nasional Indonesia yang merupakan organisasi tertinggi dalam pembinaan olahraga prestasi. KONI didirikan tanggal 31 Desember 1966 di Jakarta, dan telah menjadi Badan Hukum sesuai dengan lembar Berita Negara RI tertanggal 8 Agustus 2006 No. 63 Tambahan Berita Negara No.12 yang kemudian disesuaikan keberadaannya dengan UU No. 3/2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam Musornaslub tanggal 30 Juli 2007 di Jakarta.

#### **5. Perestasi Aceh di PON RIAU Tahun 2012**

Pemerintah Aceh mengharapkan KONI dan Pengurus Propinsi (Pengprov) tidak mengulangi lagi prestasi seperti ketika Pekan Olahraga Nasional (PON) 2012 di Riau. Karena, Kontingen Serambi Mekkah harus bercokol di posisi 25 dengan meraih 3 emas, 5 perak, dan 18 perunggu. Kegagalan dalam pesta empat

tahunan di Riau itu, ungkap Bukhari, hendaknya menjadi pelajaran penting bagi insan olahraga di Aceh. Karenanya, pemerintah sangat berharap supaya di PON Jawa Barat tahun 2016 nanti, kontingen Aceh harus mampu masuk dalam daftar peringkat 12 besar. “Guna mengejar peringkat 12 besar PON 2016, mari mulai sekarang kita persiapkan atletnya,” tegas Kadispora.

Seperti diketahui, Kontingen Aceh harus finis di peringkat 25 ketika PON 2012 dengan meraih 3 emas, 5 perak, dan 18 perunggu. Padahal, dana yang dikucurkan Pemerintah Aceh untuk tujuan mengukir prestasi terbaik di even empat tahunan ini mencapai Rp 43,5 miliar. Seperti diketahui, pada 2011, Pemerintah Aceh melalui Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) memplot dana Rp 18,5 miliar sebagai persiapan Pra-PON dan Pekan Olahraga Wilayah (Porwil) di Provinsi Kepulauan Riau (Kepri). Sedangkan untuk berlaga di arena PON Riau, Pemerintah Aceh tak tanggung-tanggung mengguyur dana Rp 25 miliar. Dana Rp 25 miliar menjadi angka terbesar dalam sejarah olahraga di Provinsi Aceh. Namun anggaran melimpah ruah ternyata tak sebanding dengan prestasi yang dicapai di PON XVIII. Alih-alih memperbaiki peringkat, Aceh terseok-seok di urutan ke-25. Berbicara tentang KONI, tentunya tak lepas dari prestasi. Maka, selama dua tahun lalu, apa saja yang telah dicapai dan dilakukan oleh induk organisasi olahraga di Aceh. “Saya pikir, sudah banyak publik yang berkomentar.

Maka perlu dievaluasi dalam rakor ini meski banyak perdebatan, ucap Kadispora Aceh.

## **6. Pelatda PON 2016**

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Aceh secara resmi telah mulai mengadakan Pemusatan latihan daerah (Pelatda) dalam rangka persiapan menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat tahun 2016. Kepastian tersebut disampaikan oleh Ketua Harian KONI Aceh, seperti yang penulis kutip dari <http://www.juangnews.com> Kamaruddin Abu Bakar atau Abu Razak mengatakan pada hari Jumat 26 Februari 2016 di Sekretariat KONI Aceh, Banda Aceh. “Secara resmi telah kita mulai tanggal 25 Februari. Ini untuk tahap pertama,” kata Abu Razak. Abu Razak menjelaskan, berdasarkan hasil keputusan KONI Aceh, Pelatda untuk cabang olahraga yang akan mewakili Aceh di ajang PON dibagi dalam beberapa tahapan, berdasarkan capaian yang diperoleh pada Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX tahun 2015 lalu. Tahap pertama akan mengikuti Pelatda PON oleh KONI Aceh selama tujuh bulan, terhitung sejak 25 Februari hingga hingga 15 September mendatang, yang diperuntukkan bagi cabang peraih medali emas pada Pra-PON 2015 lalu. “Ada enam cabang yang sudah mulai masuk Pelatda KONI Aceh,” kata Abu Razak. Keenam cabang tersebut adalah, atletik, tarung derajat, menembak, angkat besi, terjun payung dan drum band. Sedangkan untuk cabang-cabang lainnya akan menyusul secara bertahap.

Bagi cabang olahraga peraih medali emas pada Porwil Sumatera IX 2015, masa Pelatda PON oleh KONI Aceh dilaksanakan selama lima bulan. Sedangkan cabang peraih medali perak di Pra-PON dan Porwil Pelatda dilaksanakan selama empat bulan, cabang peraih perunggu di Pra-PON dan Porwil selama tiga bulan, dan cabang lolos PON selama dua bulan. Menurut Abu Razak, pendekatan dengan membagi klasifikasi sesuai dengan capaian prestasi tersebut bertujuan untuk, memaksimalkan peluang prestasi dengan keterbatasan sumber daya anggaran yang dimiliki KONI Aceh tahun ini dalam menghadapi ajang PON Jawa Barat. “Kepada atlet dan pelatih yang telah memulai Pelatda, kita harapkan dapat bersungguh-sungguh.

Latihan yang maksimal!” tegas Abu Razak. Sehingga, lanjut Abu Razak, target prestasi yang telah ditentukan dapat tercapai. “Kita harap kepada peraih medali emas Pra-PON bukan hanya dapat mempertahankan prestasi, tapi harus lebih meningkat. Begitu juga dengan atlet-atlet yang lainnya.” Untuk pelaksanaan Pelatda, KONI Aceh telah membentuk Panitia Pelatda PON 2016, yang diketuai oleh Bachtiar Hasan, Wakil Ketua T. Rayuan Sukma, dan Sekretaris Dahlan. Kepanitiaan ini juga dilengkapi dengan struktur bidang-bidang sesuai kebutuhan pelaksanaan Pelatda PON 2016. “Kepada panitia kita harapkan juga dapat bekerja dengan baik, bertanggung jawab sesuai tugasnya masing-masing, sehingga pelayanan kepada atlet dan

pelatih dapat maksimal,” kata Abu Razak mengingatkan. Di PON Jawa Barat September mendatang, total 34 cabang olahraga akan mewakili nama Aceh di ajang empat tahunan tersebut. Dari jumlah itu, tiga diantaranya merupakan cabang eksibisi, yaitu muaythai, arung jeuram, dan barongsai.

Menurut Abu Razak, pendekatan dengan membagi klasifikasi sesuai dengan capaian prestasi tersebut bertujuan untuk memaksimalkan peluang prestasi dengan keterbatasan sumber daya anggaran KONI Aceh tahun ini. Untuk pelaksanaan Pelatda, KONI Aceh telah membentuk Panitia Pelatda PON 2016, yang diketuai Bachtiar Hasan, Wakil Ketua T Rayuan Sukma, dan Sekretaris Dahlan. Di PON Jawa Barat, Aceh tampil pada 34 cabang, tiga diantaranya cabang eksibisi, muaythai, arung jeram, dan barongsai.

Untuk meningkatkan prestasi atlet, KONI Aceh berharap Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) Aceh dan Tim Anggaran Pemerintah Aceh (TAPA) menyetujui anggaran KONI Aceh minimal Rp40 miliar. “Anggaran KONI Aceh kita usulkan di atas Rp50 miliar pada tahun 2016. Tapi kita minta TAPA dan teman-teman di DPRA menyetujui Rp45 miliar atau paling rendah Rp40 miliar,” kata Ketua Umum KONI Aceh, H Muzakir Manaf. Menurutnya, anggaran tersebut diharapkan menjadi motivasi para atlet Aceh di berbagai cabang olahraga dalam meraih prestasi nasional. “Prestasi diraih sejalan dengan anggaran yang dialokasikan, karena tidak mungkin atlet berprestasi tanpa anggaran yang

cukup,” kata Muzakir Manaf yang juga menjabat Wakil Gubernur Aceh itu. Jika Pemerintah Aceh mengalokasikan anggaran yang cukup, maka otomatis prestasi atlet Aceh bisa lebih maksimal dalam berbagai kejuaraan tingkat nasional. “Atlet itu butuh konsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Begitu juga pelatih butuh honor yang cukup dan semua ini dibutuhkan dana yang cukup untuk pembinaan,” jelasnya. Muzakir juga menyatakan Aceh siap mendukung pengurus cabang olahraga untuk menjadi tuan rumah pelaksana Kejurnas. Apalagi di beberapa kabupaten/kota sudah ada fasilitas olahraga yang mendukung. Seperti di Aceh Timur yang sudah menyukseskan Pora XII/2014 memiliki sejumlah fasilitas olahraga layak untuk menggelar Kejurnas.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Metode adalah aspek yang sangat penting dan besar pengaruhnya terhadap berhasil tidaknya suatu penelitian, terutama untuk mengumpulkan data. Sebab data yang diperoleh dalam suatu penelitian merupakan gambaran dari obyek penelitian. Menurut Hadi, penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengetahuan dengan menggunakan metode-metode ilmiah.

### **2. Sumber Data**

#### **1) Data Primer**

Menurut S. Nasution (2001) data primer adalah data yang dapat diperoleh langsung dari lapangan atau tempat penelitian. Sedangkan

menurut *Lofland* bahwa sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan. Kata-kata dan tindakan merupakan sumber data yang diperoleh dari lapangan dengan mengamati atau mewawancarai. Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan Training Center (TC) atlet PON tahun 2016 yaitu dengan cara wawancara dengan Ketua KONI Aceh, Ketua PLATDA, Pelatih dan Atlet.

#### **2) Data sekunder**

Data sekunder adalah data-data yang didapat dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari surat-surat pribadi, buku harian, notula rapat perkumpulan, sampai dokumen-dokumen resmi dari berbagai instansi pemerintah. Data sekunder juga dapat berupa majalah, buletin, publikasi dari berbagai organisasi, lampiran-lampiran dari badan-badan resmi seperti kementerian-kementerian, hasil-hasil studi, tesis, hasil survey, studi histories, dan sebagainya. Peneliti menggunakan data sekunder ini untuk memperkuat penemuan dan melengkapi informasi yang telah dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan H. Muzakir Manaf ( Ketua KONI Aceh ), Drs Bachtiar Hasan ( Ketua PLATDA ), Pelatih atlet cabang angkat besi, Pelatih atlet cabang Silat, Pelatih atlet cabang atletik dan Atlet, Fuad Ramadhan, atlet cabang atletik nomor lari 200 meter putra, Yuli Tirta Suwana atlet cabang silat dan Mutia Putri atlet cabang angkat besi.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2013:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

- 1) Teknik Wawancara, Menurut Esterberg dalam Sugiyono (2013:231) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.
- 2) Teknik Pengamatan/Observasi, Sutrisno Hadi dalam Sugiyono (2013:145) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.
- 3) Teknik Dokumentasi, Menurut Sugiyono (2013:240) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan

metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.

- 4) Triangulasi, dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Dalam kegiatan sehari-hari, kita selalu menggunakan mata untuk mengamati sesuatu. Observasi ini digunakan untuk penelitian yang telah direncanakan secara sistematis tentang bagaimana proses dan kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan TC Atlet PON tahun 2016. Tujuan menggunakan metode ini untuk mencatat hal-hal, perilaku, perkembangan, dan sebagainya tentang kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan TC Atlet PON tahun 2016, sewaktu kejadian tersebut berlaku sehingga tidak menggantungkan data dari ingatan seseorang. Observasi langsung juga dapat memperoleh data dari subjek baik yang tidak dapat berkomunikasi secara verbal atau yang tak mau berkomunikasi secara verbal.

### **4. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Dari rumusan di atas dapatlah kita tarik garis besar bahwa analisis

data bermaksud pertama-tama mengorganisasikan data. Data yang terkumpul banyak sekali dan terdiri dari catatan lapangan, komentar peneliti, gambar, foto, dokumen berupa laporan, biografi, artikel, dan sebagainya. Setelah data dari lapangan terkumpul dengan menggunakan metode pengumpulan data di atas, maka peneliti akan mengolah dan menganalisis data tersebut dengan menggunakan analisis secara deskriptif-kualitatif, tanpa menggunakan teknik kuantitatif.

Analisis deskriptif-kualitatif merupakan suatu tehnik yang menggambarkan dan menginterpretasikan arti data-data yang telah terkumpul dengan memberikan perhatian dan merekam sebanyak mungkin aspek situasi yang diteliti pada saat itu, sehingga memperoleh gambaran secara umum dan menyeluruh tentang keadaan sebenarnya. Menurut M. Nazir bahwa tujuan deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

#### **5. Tahap-Tahap Penelitian**

*Moleong* (1995) mengemukakan bahwa "Pelaksanaan penelitian ada empat tahap yaitu : (1) tahap sebelum ke lapangan, (2) tahap pekerjaan lapangan, (3) tahap analisis data, (4) tahap penulisan laporan". Dalam penelitian ini tahap yang ditempuh sebagai berikut :

Tahap sebelum kelapangan, meliputi kegiatan penentuan fokus, penyesuaian paradigma dengan teori, penjajakan alat peneliti, mencakup observasi lapangan dan permohonan

ijin kepada subyek yang diteliti, konsultasi fokus penelitian, penyusunan usulan penelitian. Tahap pekerjaan lapangan, meliputi mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan Kebijakan KONI Aceh dalam Penyelenggaraan TC Atlet PON tahun 2016. Data tersebut diperoleh dengan observasi, wawancara dan dokumentasi dengan cara melihat Manajemen Penyelenggaraan TC, apa saja yang di persiapkan, kebijakan apa yang dilakukan oleh KONI Aceh dalam Penyelenggaraan TC Atlet PON tahun 2016.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Hasil Penelitian**

Pada BAB 4 ini Peneliti akan memaparkan fokus dari penelitian ini yaitu Analisis Kebijakan KONI Aceh dalam Penyelenggaraan Training Center (TC) Atlet PON Aceh tahun 2016. Dimana penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). (Sugiyono, 2009:8). Pada penelitian kualitatif peneliti dituntut dapat menggali data berdasarkan apa yang diucapkan, dirasakan, dan dilakukan oleh sumber data.

Pada penelitian kualitatif peneliti bukan sebagaimana seharusnya apa yang dipikirkan oleh peneliti tetapi berdasarkan sebagaimana adanya yang terjadi di lapangan, yang dialami, dirasakan, dan dipikirkan oleh sumber data. Dengan melakukan penelitian melalui pendekatan deskriptif maka peneliti harus

memaparkan, menjelaskan, menggambarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti melalui wawancara mendalam yang dilakukan dengan para informan. Pada bab ini dibagi menjadi tiga bagian agar lebih sistematis dan terarah yaitu sebagai berikut:

- 1) deskripsi informan penelitian
- 2) deskripsi hasil penelitian
- 3) pembahasan.

#### a) Deskripsi Informan Penelitian

Semua informan dalam penelitian ini tidak merasa keberatan untuk disebutkan namanya, adapun informan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bapak Drs. Bachtiar Hasan (Ketua PELATDA)
- 2) Bapak Effendi Erya (Pelatih atlet PON cabang olahraga angkat besi)
- 3) Bapak Amrullah, S.Pd (Pelatih Altet PON cabang olahraga Atletik)
- 4) Bapak Maimun (Pelatih atlet PON cabang olahraga silat)
- 5) Mutia Putri (Atlet PON 2016 cabang olahraga angkat besi)
- 6) Fuad Ramadhan (Atlet PON 2016 cabang olahraga atletik)
- 7) Yuli Tirta Suwana (Atlet PON 2016 cabang Olahraga Silat)

#### b) Deskripsi Hasil Penelitian

Data dari hasil penelitian ini didapatkan melalui wawancara mendalam yang dilakukan oleh Peneliti pada bulan Mei 2016. Dimana seluruh informan yang melakukan wawancara mendalam adalah Drs. Bachtiar Hasan (Ketua

PELATDA), Pelatih atlet cabang olahraga angkat besi, Pelatih atlet cabang olahraga Silat, Pelatih atlet cabang olahraga atletik dan Atlet, Fuad Ramadhan, atlet cabang olahraga atletik nomor lari 200 meter putra, Yuli Tirta Suwana atlet cabang olahraga silat, dan Mutia Putri atlet cabang olahraga angkat besi.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara Analisis Kebijakan KONI Aceh dalam penyelenggaraan *Training Center* (TC) Atlet PON Aceh tahun 2016 dengan beberapa narasumber di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa KONI Aceh membuat kebijakan yang berbeda dari PON sebelumnya, terutama dalam penerapan *training center* (TC) atlet PON Aceh 2016 KONI Aceh membuat secara bertahap, alasannya adalah kurangnya dana yang di anggarkan oleh Pemerintah Daerah (PEMDA) Aceh untuk pelaksanaan pelatda PON 2016. Pemda Aceh menganggarkan dana sebanyak 32 miliar rupiah untuk pelaksanaan Pelatda PON 2016, jika *training center* (TC) tidak dilakukan secara bertahap maka dana akan membengkak sampai dengan 60 miliar rupiah. Sehingga KONI Aceh mengambil kebijakan tersebut. Selain masalah dana, masih ada beberapa masalah lain seperti yang jelaskan Bapak Amrullah S.Pd (Pelatih atlet PON cabang atletik) pada saat peneliti melakukan wawancara, Bapak Amrullah menjelaskan khususnya di cabang olahraga atletik masih kekurangan alat untuk latihan, sehingga pelatihan yang di jalankan khususnya cabang

olahraga atletik kurang maksimal. Ini menjadi salah satu kendala yang di alami sebagai pelatih atlet.

Bapak Drs. Bachtiar Hasan selaku Ketua Pelatda mengatakan bahwa kebijakan yang di buat KONI Aceh adalah membuat *Training Center* (TC) secara bertahap. Berdasarkan hasil keputusan KONI Aceh, Pelatda untuk cabang olahraga yang akan mewakili Aceh di ajang PON 2016 Jawa Barat mendatang dibagi dalam beberapa tahapan, berdasarkan capaian yang diperoleh pada Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX tahun 2015 lalu. Tahap pertama akan mengikuti Pelatda PON oleh KONI Aceh selama tujuh bulan, terhitung sejak 25 Februari 2015 hingga hingga 15 September 2015 (tujuh bulan), yang diperuntukkan bagi cabang peraih medali emas pada Pra-PON 2015 lalu. Bagi cabang olahraga peraih medali emas pada Porwil Sumatera IX 2015, masa Pelatda PON oleh KONI Aceh dilaksanakan selama lima bulan.

Sedangkan cabang peraih medali perak di Pra-PON dan Porwil Pelatda dilaksanakan selama empat bulan, cabang peraih perunggu di Pra-PON dan Porwil selama tiga bulan, dan cabang lolos PON selama dua bulan. Alasannya KONI Aceh membuat kebijakan tersebut adalah kurangnya dana yang di anggarkan oleh Pemerintah Daerah Aceh (PEMDA) untuk melaksanakan PELATDA PON 2016. Dana yang dikeluarkan oleh Pemerintah Daerah Aceh untuk pelaksanaan PELATDA adalah sebanyak 32 miliar rupiah. Jika KONI Aceh tidak

membuat kebijakan tersesebut, maka PELATDA ini akan memakan biaya sampai dengan 60 miliar rupiah.

Dengan persiapan tersebut KONI Aceh tidak menargetkan terlalu tinggi di PON Jawa Barat mendatang, namun akan tetap berupaya semaksimal mungkin lebih baik dari PON dua tahun yang lalu, baik memperoleh medali emas maupun perubahan rangking. Seperti yang kita ketahui, PON di RIAU dua tahun yang lalu Aceh hanya memperoleh 3 emas dan berada di rangking 25. Maka di PON tahun ini minimal bisa memperoleh emas lebih dari dua tahun yang lalu dan memperbaiki rangking. Seandainya Aceh bisa memperbaiki rangking dan memperoleh lebih banyak emas di PON tahun ini berarti ada kemajuan, karena tahun ini Aceh mengikuti 32 cabang olahraga dan 271 orang atlet yang akan di berangkatkan ke Jawa Barat mendatang, Ketua Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Aceh, Drs. Bachtiar Hasan mengatakan, Aceh berhasil meloloskan 271 orang atlet menuju PON XIX 2016 Jawa Barat dari berbagai cabang olahraga. Pak bachtiar merincikan, tiket ke PON itu diperoleh setelah mendapatkan 22 emas, 30 perak dan 36 perunggu dari ajang Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX tahun 2015.

## **PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini, maka penulis mengajukan beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut di

paparkan sebagai berikut:

- 1) Sesuai data yang di peroleh peneliti, kebijakan yang di ambil KONI Aceh terkait penyelenggaraan Training Center (TC) Atlet PON Aceh tahun 2016 adalah mebuat Training Center (TC) secara bertahap. Alasan utama di ambilnya kebijakan tersebut adalah kurangnya dana yang di anggarkan oleh PEMDA Aceh, jika Pelatda tidak di lakukan secara bertahap maka dana untuk pelaksanaan Pelatda akan membengkan sampai dengan 60 miliar rupiah, sedangkan dana yang di anggarkan oleh PEMDA Aceh adalah 32 miliar rupiah. Untuk alasan itulah KONI Aceh mengambil kebijakan tersebut.
- 2) Pelatda untuk cabang olahraga yang akan mewakili Aceh di ajang PON 2016 Jawa Barat mendatang dibagi dalam beberapa tahapan, berdasarkan capaian yang diperoleh pada Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX tahun 2015 lalu. Tahap pertama akan mengikuti Pelatda PON oleh KONI Aceh selama tujuh bulan, terhitung sejak 25 Februari 2015 hingga hingga 15 September 2015 (tujuh bulan), yang diperuntukkan bagi cabang peraih medali emas pada Pra-PON 2015 lalu. Bagi cabang olahraga peraih medali emas pada Porwil Sumatera IX 2015, masa Pelatda PON oleh KONI Aceh dilaksanakan selama lima bulan. Sedangkan cabang peraih medali perak di Pra-PON dan

Porwil Pelatda dilaksanakan selama empat bulan, cabang peraih perunggu di Pra-PON dan Porwil selama tiga bulan, dan cabang lolos PON selama dua bulan.

- 3) Dengan persiapan tersebut KONI Aceh tidak menargetkan terlalu tinggi di PON Jawa Barat mendatang, namun akan tetap berupaya semaksimal mungkin lebih baik dari PON dua tahun yang lalu, baik memperoleh medali emas maupun perubahan rangking. Seperti yang kita ketahui, PON di RIAU dua tahun yang lalu Aceh hanya memperoleh 3 emas dan berada di rangking 25. Maka di PON tahun ini minimal bisa memperoleh emas lebih dari dua tahun yang lalu dan memperbaiki rangking. Seandainya Aceh bisa memperbaiki rangking dan memperoleh lebih banyak emas di PON tahun ini berarti ada kemajuan, karena tahun ini Aceh mengikuti 32 cabang olahraga dan 271 orang atlet yang akan di berangkatkan ke Jawa Barat mendatang. Aceh berhasil meloloskan 271 orang atlet menuju PON XIX 2016 Jawa Barat dari berbagai cabang olahraga, tiket ke PON itu diperoleh setelah mendapatkan 22 emas, 30 perak dan 36 perunggu dari ajang Pra-PON dan Pekan olahraga wilayah (Porwil) Sumatera IX tahun 2015.

## **2. Penutup**

Alhamdulillah segala puji bagi Allah yang telah memberikan derajat yang tinggi bagi orang yang beriman dan memliki ilmu

pengetahuan. Berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini walaupun dalam bentuk yang sederhana dan sarat kekurangan serta keterbatasan. Atas segala kekurangan dan keterbatasan karya ini, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran

dan kritik yang konstruktif dari semua pihak demi kebaikan karya selanjutnya. Penulis berharap karya ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi para aktivis dakwah maupun orang yang memiliki perhatian dan kepedulian pada dunia dakwah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdul, Halim. 2002. *Analisis Investasi*. Jakarta: Penerbit Salemba Empat.

Amirullah dan Haris Budiyono. 2004. *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Appley, A.Lawrence. 2005. *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Salemba Empat.

Badrudin. 2014. *Dasar-dasar Manajemen*. Bandung: Alfabeta CV Pioner.

Bangun, Wilson. 2012, *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Erlangga.

Griffin, Ricky W. 2003. *Manajemen*. Edisi Ketujuh. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

## ANALISIS KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA SMA NEGERI 4 BANDA ACEH

Boihaqi<sup>1</sup>

### Abstrak

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dalam masyarakat. Orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain, lebih baik dari orang yang bertubuh pendek. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga. Adapun yang menjadi tujuan penelitian: Untuk mengetahui kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh. Populasi dan sampel dalam penelitian ini Atlet Sepakbola yang berjumlah 20 Orang atau Total Sampling. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif jenis data kualitatif dengan persentase. Dari hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, hasil analisis menunjukkan, Kondisi Fisik dapat disimpulkan bahwa memiliki katagori baik.

**Kata Kunci:** *Kondisi Fisik, Atlet Sepakbola.*

### Abstract

*This adult sports have grown in various forms. to the people of Indonesia, especially football games have been very popular in the socialized. People who have high physical and large average will have such physical abilities strength, speed, endurance of the heart and lungs, muscle endurance and others, better than people who are short stature of almost all sport be factors and determine the achievement is located from the body structure of an athlete. The structure of the body is the physical aspect that determines in the construction of the ability of the sport. As for the aims of the research: to know the physical condition of athletes football Aceh SMA Negeri 4. Population and sample of Football Athletes in this study of 20 people or Total Sampling. The method of data analysis in this research is descriptive of the types of techniques using qualitative data by percentage. From the results of the analysis of the data obtained in this study, the results of the analysis show the Physical Conditions, it can be concluded that the requirement to have both.*

**Keywords:** *Physical Condition, Soccer Athlete.*

---

<sup>1</sup> Boihaqi, Universitas Serambi Mekkah

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani dan kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian pelaku. Selain itu olahraga adalah usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani. Mengingat sangat pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga di sekolah mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi serta digariskan ke dalam ketetapan pemerintah.

Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya di bidang olahraga. Konsekuensinya terjadilah persaingan-persaingan untuk meningkatkan prestasi tersebut melalui berbagai pendekatan. Salah satunya pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan adalah kedekatan ilmiah atau penelitian-penelitian ilmiah.

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, olahraga khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dan masyarakat seperti cabang olahraga lainnya. Hal ini dimungkinkan karena permainan sepakbola sangat menarik untuk dimainkan. Permainan sepakbola dikatakan menarik karena di dalamnya terdapat unsur rekreasi, selain itu juga dapat dimainkan oleh semua kelompok umur.

Dalam bermain sepakbola akan memberikan manfaat yang sangat baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Bermain sepakbola secara beraturan dapat meningkatkan

kesegaran jasmani, sifat dan situasi permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik dari setiap pemain sepakbola. Permainan sepakbola yang dimainkan secara beregu dapat memupuk perasaan *sensitive* dan dapat menjalin kerjasama yang baik di antara pemain. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga.

Menurut Pasau (1988:81) Orang yang mempunyai fisik yang tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot dan lain-lain, lebih baik dari orang yang bertubuh pendek.

Menurut Sajoto (1998:3) "Postur tubuh yang tinggi lebih baik gerakannya bila dibandingkan dengan postur tubuh yang pendek, hal ini mempengaruhi aktivitas gerakan tubuh dalam melakukan gerakan olahraga". Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan gerak fisik lainnya seperti menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat bahkan 180 derajat.

Melompat, meluncur, beradu badan, bahkan terkadang melanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik dan teknik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Sepakbola berprestasi,

menuntut kondisi fisik akan lebih tinggi lagi. Muchtar, (1992:81)” Menyatakan Kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai *the performance capacity of a sportman*”.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis ternyata faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola. Berdasarkan hasil uraian diatas penulis sangat tertarik untuk meneliti “Analisis Kondisi fisik Atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh”.

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah: Menganalisis dan mengevaluasi kemampuan kondisi fisik atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggota sebelas orang. Sepakbola dimainkan dalam 2 babak, yang tiap-tiap babak dimainkan dalam waktu 45 menit dan istirahat dalam jangka waktu 15 menit, sehingga jangka waktu 2 babak 90 menit, dalam jangka waktu itu siapa yang berhasil memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan dialah pemenangnya.

Pertandingan Internasional dewasa lapangan sepakbola yang digunakan memiliki panjang antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter, di bagian tengah kedua ujung lapangan terdapat area gawang yang berupa persegi panjang berukuran panjang 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter, di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang, area ini adalah batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran

mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak.

Sepakbola adalah salah satu permainan yang menuntut kepada atlet, memiliki keterampilan yang baik dan juga di tuntut memiliki fisik yang kuat. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola maka di perlukan latihan-latihan yang mendasar tentang sepakbola.

Teknik dasar terbagi menjadi dua kata yaitu teknik dan dasar. kata teknik menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2005:11) adalah “Cara membuat atau melakukan sesuatu”. Sedangkan kata Dasar menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2005:238) adalah “bagian terbawah”. Jadi Teknik dasar adalah “cara bagian terbawah untuk melakukan sesuatu”. Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak dasar adalah: “Kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan”.

Sepakbola menurut Sucipto, (1999:7) “Merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya”. Adapun pendapat lain mengenai sepakbola adalah menurut Suharsono (1993:182) bahwa; “Pemain sepakbola

merupakan permainan yang dimainkan 2 buah regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.

Soejoedi (1999:103) menjelaskan tentang pengertian sepakbola sebagai berikut: “Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan”.

Kosasih (1995:216) membagi teknik dasar bermain sepakbola menjadi empat bagian yaitu: “Teknik menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, menendang jarak jauh, menembak kearah sasaran.”

Dari uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa sepakbola adalah cabang olahraga yang berbentuk permainan yang di mainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing kesebelasan berjumlah 11 orang yang masing-masing kesebelasan memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga kemasukan.

## **2. Kondisi fisik**

Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet .

Seperti yang dikatakan Sajoto (1988: 10), bahwa “kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut walaupun perlu dilakukan dengan prioritas. Komponen kondisi fisik yang dimaksud ada 10 bagian antara lain:

### **1) Kekuatan**

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. contoh latihannya adalah sebagai berikut: (a) squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut, (b) push up, melatih kekuatan otot lengan, (c) sit up, melatih kekuatan otot perut, (d) angkat beban, melatih kekuatan otot lengan, (e) back up, melatih kekuatan otot perut.

### **2) Daya tahan**

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari

latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan: (a) lari 2,4 km; (b) lari 12 menit; (c) lari multistage; (d) angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak; (e) lari naik turun bukit

### 3) Daya Tahan Otot

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot.

Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya: (a) vertical jump (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai (b) front jump (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai (c) side jump (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai (d) Kecepatan.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja.

Contoh latihannya adalah : (a) lari cepat 50 m (b) lari cepat 100 m (c) lari cepat 200 m

### 4) Daya lentur

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Contoh latihannya upper Body Flexibility Exercises.

### 5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah. Contoh latihannya adalah : (a) lari zig-zag (b) lari bolak-balik 5 m (c) lari bolak-balik 10 m (d) lari angka 8 (e) kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag

### 6) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Contoh latihannya:

- a. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.
- b. memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
- c. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri.
- d. melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan.

7) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan kesimbangan. Contoh latihannya adalah (a) berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m (b) berdiri dengan satu kaki jinjit (c) tubuh membentuk kapal-kapalan (d) sikap lilin (e) berdiri dengan tangan sebagai sandaran tubuh.

8) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sepakbola dan bola basket merupakan olahraga yang membutuhkan ketepatan yang baik untuk memasukkan bola ke gawang dengan kaki dan memasukkan bola ke keranjang dengan tangan. Contoh latihannya: (a) melempar bola tenis ke tembok, sebelumnya tembok telah diberi sasaran, (b) untuk lebih spesifik pada cabang bola basket adalah dengan latihan memasukkan bola ke keranjang tepat di bawah ring (c) untuk sepakbola dengan latihan menendang bola ke gawang yang dijaga oleh seorang penjaga gawang

9) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera. Contoh: menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

10) Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas persediaan, serta merupakan komponen yang sangat penting untuk mempelajari dan mengembangkan tehnik dan taktik.

Barron (1979: 26) koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan kedalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Dengan demikian menurut penulis kondisi fisik adalah daya tahan tubuh yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dalam hal ini mengandung pengertian bahwa semakin tingginya daya tahan tubuh maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Dengan kata lain apabila kondisi fisik prima maka akan menunjang kepada komponen yang lainnya.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian evaluasi dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Berhubungan dengan penelitian evaluasi, Arikunto (2007: 222) mengemukakan bahwa: Penelitian evaluasi merupakan suatu prosedur ilmiah yang sistematis yang dilakukan untuk mengukur hasil program atau proyek sesuai dengan tujuan yang direncanakan atau tidak, dengan cara mengumpulkan, menganalisis dan mengkaji pelaksanaan program yang dilakukan secara objektif. Kemudian merumuskan dan menentukan kebijakan dengan terlebih

dahulu mempertimbangkan nilai-nilai positif dan keuntungan suatu program.

Pendekatan kualitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti Herdiansyah (2010:9). Pendekatan ini merupakan riset yang bersifat diskriptif dan cenderung menggunakan analisis.

Sedangkan pendekatan kuantitatif menurut Sugiyono (2010: 15) adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori atau hipotesis dimana proses pengukuran adalah bagian sentral dalam pendekatan ini, karena memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekpresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

### 1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah suatu rancangan untuk menjawab hal-hal yang berhubungan dengan penelitian. Arikunto (2006:41) menjelaskan: "Rancangan penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai acuan-kegiatan yang akan dilakukan".

Dalam menyusun rancangan penelitian mencakup pokok-pokok bahasan antara lain: (1) menentukan rancangan penelitian, (2) menentukan populasi dan sampel penelitian, (3) menentukan instrumen penelitian, (4) mengumpulkan data, dan (5) menganalisis. Sesuai dengan tujuan dan sifatnya, pada umumnya penelitian Evaluasi menggunakan

metode angket/Kuesioner dan wawancara, metode angket dan wawancara merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan fenomena dalam *menentukan* kesamaan status.

### 2. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto, (2006:27) dan Hidayat (2007:14), sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel Sugiyono (2009:31). Jadi sampel yang penulis teliti adalah atlet SMA Negeri 4 Banda Aceh

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Amir (2006:83) Proses pengukuran merupakan suatu kebutuhan dalam menjangkau pengembangan pengetahuan. Dengan adanya pengukuran kita akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.

Adapun menurut Lutan (1991: 110) Latihan komponen fisik dasar dalam cabang olahraga adalah daya tahan, kelenturan, kelincahan dan kekuatan. Untuk cabang olahraga sepakbola tes komponen fisik yang akan diuji yaitu tes lari selama 12 menit. dilanjutkan tes Sit up yang diawali dari berbaring terlentang dengan kedua tungkai ditekuk, dan tes Push up dengan menggunakan matras, kemudian tes lari 60 meter. Dan yang terakhir tes Vertikal Jump.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes pengukuran. Terdapat 5 jenis tes

pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Tes Lari 12 menit
- b. Tes Lari Sprint 50 meter
- c. Tes Push Up 1 menit
- d. Tes Sit Up 1 menit
- e. Vertikal Jump

Setelah itu dilakukan penghitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes kondisi fisik dasar dengan menggunakan rumus yang ada dibawah ini:

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

Keterangan:

$\bar{X}$  = Nilai Rata-rata

$\sum X$  = Jumlah Nilai X

N = Sampel

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Setelah pengambilan data penelitian, maka dilakukan pengolahan dari data mentah tersebut. Langkah ini ditempuh agar data penelitian yang diperoleh mempunyai arti dan memperoleh kesimpulan. Maka tersebut perlu diolah dan dianalisis. Pengolahan dan analisis data tersebut dilakukan berdasar kepada

langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan . Hasil dari pengolahan data ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Analisis Kondisi Fisik.

- a. Analisis Data Daya Lari 12 menit

Data yang diperoleh dari hasil analisis tes daya tahan umum atlet sepakbola Binaan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pidie Jaya berupa lari 12 menit yang dilakukan terhadap dua puluh atlet, dikonversi satuannya menjadi Km sebagai berikut:

Hasil tes lari 12 menit terhadap Makmur Saputra memperoleh jarak sejauh 2.227 meter, hasil tersebut dikonversi ke satuan Km dengan rumus:

$$\begin{aligned} \text{Jarak} &= 2.823 \text{ meter} \\ &= \frac{2.823}{1000} \\ &= 2,83 \text{ Km} \end{aligned}$$

Kemudian hasil tes lari 12 menit yang didapat dikategorikan dengan norma yang ada pada Rancangan Penelitian pada Tabel 3.5 sehingga diperoleh kategori masing-masing atlet sepakbola Binaan Dinas Pemuda dan olahraga Kabupaten Pidie Jaya sebagai mana yang tercantum pada tabel yang ada di bawah ini.

**Tabel 4.1 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Lari 12 Menit**

| No | Nama Atlet / Testee | Hasil Penelitian | Hasil Pengolahan Data |             |
|----|---------------------|------------------|-----------------------|-------------|
|    |                     | (m)              | (Km)                  | Kategori    |
| 1  | MS                  | 2.823            | 2,83                  | Baik sekali |
| 2  | FI                  | 2.452            | 2,46                  | Sedang      |
| 3  | Rd                  | 2.230            | 2,23                  | Sedang      |
| 4  | FG                  | 2.580            | 2,58                  | Baik        |
| 5  | M. A                | 2.732            | 2,74                  | Baik        |
| 6  | RH                  | 2.225            | 2.23                  | Sedang      |
| 7  | M.R                 | 2.134            | 2,14                  | Kurang      |
| 8  | Rz                  | 2.783            | 2,79                  | Baik        |
| 9  | BI                  | 2.560            | 2,56                  | Baik        |

|    |      |       |      |             |
|----|------|-------|------|-------------|
| 10 | M Zr | 2.468 | 2,47 | Sedang      |
| 11 | MI   | 2.555 | 2,56 | Baik        |
| 12 | MB   | 2.780 | 2,78 | Baik sekali |
| 13 | MR   | 2.227 | 2,23 | Sedang      |
| 14 | MM   | 2.276 | 2,28 | Sedang      |
| 15 | A S  | 2.865 | 2,87 | Baik sekali |
| 16 | MF   | 2.103 | 2,11 | Kurang      |
| 17 | MD   | 2.541 | 2,55 | Baik        |
| 18 | DS   | 2.231 | 2,24 | Sedang      |
| 19 | SL   | 2.258 | 2,26 | Sedang      |
| 20 | AZ   | 2.670 | 2,67 | Baik        |
|    |      |       | 4957 |             |

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes lari 12 menit a sebagai berikut:

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

$$\bar{X} = \frac{4957}{20}$$

$$\bar{X} = 2,48$$

b. Analisis Data lari 50 meter

Data yang diperoleh dari hasil analisis tes lari 50 meter atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Lari 50 Meter**

| No           | Nama Atlet | Hasil Penelitian | Hasil Pengolahan Data |
|--------------|------------|------------------|-----------------------|
|              |            | Lari 50 m        | Kategori              |
| 1            | MS         | 06,25            | Baik                  |
| 2            | FI         | 07,19            | Cukup                 |
| 3            | Rd         | 06,50            | Baik                  |
| 4            | FG         | 07,02            | Cukup                 |
| 5            | M. A       | 06,18            | Baik                  |
| 6            | RH         | 06,50            | Baik                  |
| 7            | M.R        | 07,22            | Cukup                 |
| 8            | Rz         | 06,84            | Baik                  |
| 9            | BI         | 06,15            | Baik                  |
| 10           | M Zr       | 06,84            | Cukup                 |
| 11           | MI         | 07,70            | Cukup                 |
| 12           | MB         | 06,21            | Baik                  |
| 13           | MR         | 07,38            | Cukup                 |
| 14           | MM         | 05,34            | Baik sekali           |
| 15           | A S        | 05,86            | Baik sekali           |
| 16           | MF         | 08,04            | Kurang                |
| 17           | MD         | 05,78            | Baik sekali           |
| 18           | DS         | 07,32            | Cukup                 |
| 19           | SL         | 06,53            | Baik                  |
| 20           | AZ         | 07,47            | Baik                  |
| <b>Total</b> |            | <b>134,32</b>    |                       |

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes lari 50 meter dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

$$\bar{X} = \frac{134,32}{20}$$

$$\bar{X} = 6,71$$

c. Analisis data Sit Up

Tes Sit Up yang dilakukan oleh peneliti terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, masing-masing atlet memperoleh kategori seperti yang tercantum pada tabel berikut:

**Tabel 4.3 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Sit Up**

| No           | Nama Atlet / Testee | Hasil Penelitian | Hasil Pengolahan Data |
|--------------|---------------------|------------------|-----------------------|
|              |                     | Sit-up           | Kategori              |
| 1            | MS                  | 49               | Cukup                 |
| 2            | FI                  | 51               | Baik                  |
| 3            | Rd                  | 47               | Cukup                 |
| 4            | FG                  | 48               | Cukup                 |
| 5            | M. A                | 47               | Cukup                 |
| 6            | RH                  | 47               | Cukup                 |
| 7            | M.R                 | 62               | Baik                  |
| 8            | Rz                  | 50               | Baik                  |
| 9            | BI                  | 48               | Cukup                 |
| 10           | M Zr                | 47               | Cukup                 |
| 11           | MI                  | 49               | Cukup                 |
| 12           | MB                  | 51               | Baik                  |
| 13           | MR                  | 50               | Baik                  |
| 14           | MM                  | 45               | Cukup                 |
| 15           | A S                 | 64               | Baik                  |
| 16           | MF                  | 46               | Cukup                 |
| 17           | MD                  | 42               | Cukup                 |
| 18           | DS                  | 50               | Baik                  |
| 19           | SL                  | 48               | Cukup                 |
| 20           | AZ                  | 48               | Cukup                 |
| <b>Total</b> |                     | <b>989</b>       |                       |

Setelah itu dilakukan perhitungan rata-rata untuk tes *sit up* dengan menggunakan rumus:

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

$$\bar{X} = \frac{989}{20}$$

$$\bar{X} = 49,45$$

d. Analisis data Push Up

Tes Push Up yang dilakukan oleh peneliti yang dalam hal ini adalah panitia pelaksanaan penelitian terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh, masing-masing atlet memperoleh kategori seperti tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Push Up**

| No           | Nama Atlet / Testee | Hasil Penelitian | Hasil Pengolahan Data |
|--------------|---------------------|------------------|-----------------------|
|              |                     | Push-up          | Kategori              |
| 1            | MS                  | 49               | Cukup                 |
| 2            | FI                  | 51               | Baik                  |
| 3            | Rd                  | 47               | Cukup                 |
| 4            | FG                  | 48               | Cukup                 |
| 5            | M. A                | 47               | Cukup                 |
| 6            | RH                  | 47               | Cukup                 |
| 7            | M.R                 | 62               | Baik                  |
| 8            | Rz                  | 50               | Baik                  |
| 9            | BI                  | 48               | Cukup                 |
| 10           | M Zr                | 47               | Cukup                 |
| 11           | MI                  | 49               | Cukup                 |
| 12           | MB                  | 51               | Baik                  |
| 13           | MR                  | 50               | Baik                  |
| 14           | MM                  | 45               | Cukup                 |
| 15           | AS                  | 64               | Baik                  |
| 16           | MF                  | 46               | Cukup                 |
| 17           | MD                  | 42               | Cukup                 |
| 18           | DS                  | 50               | Baik                  |
| 19           | SL                  | 48               | Cukup                 |
| 20           | AZ                  | 48               | Cukup                 |
| <b>Total</b> |                     | 626              |                       |

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes Sit Up atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

$$\bar{X} = \frac{626}{20}$$

$$\bar{X} = 31,3$$

e. Analisis data Vertikal Jump

Tes Vertikal Jum yang dilakukan oleh peneliti yang dalam hal ini adalah panitia pelaksanaan penelitian terhadap atlet sepakbola SMA Negeri 4 Banda Aceh masing-masing atlet memperoleh kategori seperti yang tercantum pada tabel berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Tes Vertikal Jump**

| No | Nama Atlet / Testee | Hasil Penelitian | Hasil Pengolahan Data |
|----|---------------------|------------------|-----------------------|
|    |                     | Vertikal Jump    | Kategori              |
| 1  | MS                  | 55               | Baik                  |
| 2  | FI                  | 61               | Baik                  |
| 3  | Rd                  | 54               | Baik                  |
| 4  | FG                  | 58               | Baik                  |
| 5  | M. A                | 55               | Baik                  |
| 6  | RH                  | 53               | Baik                  |
| 7  | M.R                 | 54               | Baik                  |
| 8  | Rz                  | 51               | Cukup                 |
| 9  | BI                  | 58               | Baik                  |

|              |      |             |             |
|--------------|------|-------------|-------------|
| 10           | M Zr | 62          | Baik sekali |
| 11           | MI   | 48          | Cukup       |
| 12           | MB   | 58          | Baik        |
| 13           | MR   | 52          | Cukup       |
| 14           | MM   | 58          | Baik        |
| 15           | A S  | 59          | Baik        |
| 16           | MF   | 45          | Cukup       |
| 17           | MD   | 74          | Sempurna    |
| 18           | DS   | 49          | Cukup       |
| 19           | SL   | 48          | Cukup       |
| 20           | AZ   | 69          | Baik sekali |
| <b>Total</b> |      | <b>1121</b> |             |

Kemudian hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran tes Vertikal Jump atlet sepakbola menggunakan rumus sebagai berikut :

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

$$\bar{X} = \frac{1121}{20}$$

$$\bar{X} = 56,05$$

Aspek Kondisi fisik merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi atau titik tolak suatu cabang olahraga prestasi” menurut Sajoto (1988:37). Kondisi fisik merupakan keadaan yang ada pada diri setiap atlet yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan bisa dikatakan sebagai landasan yang mutlak harus dipersiapkan sebagai titik tolak awal dari olahraga prestasi.

## PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisis penelitian dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh penulis mengenai analisis terhadap kondisi fisik pada Atlet Sepakbola SMA

Negeri 4 Banda Aceh, maka penulis menyimpulkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Hasil lari 12 menit atlet sepak bola SMA Negeri 4 Banda Aceh rata-rata adalah 2,48 km, termasuk dalam kategori baik, dengan jarak tempuh 2,11km yang terendah, dan 2,87 km yang tercepat. Kategori terhadap Lari Sprint 50 m rata-rata adalah **6,71** dengan kategori baik, terterlambat sebesar 07,32 dan tercepat 05,34. Hasil rata-rata dan pemberian kategori terhadap Push Up 1 Menit rata-rata adalah 31,3 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 56 dan terendah 10.
- 2) Hasil rata-rata dan pemberian kategori Sit Up 1 Menit rata-rata adalah 49,45 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 64 dan terendah 42. Hasil rata-rata dan pemberian kategori Vertikal Jump rata-rata adalah 56,05 dengan kategori baik sekali, tertinggi sebesar 74 dan terendah 45.

### 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat penulis memberikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik dengan membuat program latihan yang baik, dengan melatih komponen fisik yang dalam hal ini daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, ketepatan, kecepatan, kelincahan.
- 2) Diharapkan kepada Guru Olahraga dan Kepala Sekolah agar selalu mengevaluasi program latihan yang diberikan kepada atlet sepakbola yang diberikan oleh pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak. (2010). *Pengukuran Dan Evaluasi Kinerja Olahraga Suatu Pendekatan Praktis*, banda aceh, Syiah Kuala University Press.
- Arikunto, Suharsimi. (1986). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT. Bina Aksara, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Penerbit PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin.(2012), *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Anastasi, A, dan Urbina, S, (1997), *Tes Psikologi (Psychological Testing)*, PT. Prehanllindo, Jakarta.
- Artikel non-personal. (2013), *Antropometri*. online. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Antropometri> 14 Februari 2014.
- Artikel non-personal. (2009). *Percaya Diri* online. Tersedia: <http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html> 15 Juni 2014.
- Artikel non-personal. (2011). *Daya Tahan*. online. Tersedia: <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/daya-tahan-endurance.html>, 30 Mei 2014.
- Badruzaman Abad, (2009), *Dari Teologi Menuju Aksi : Membela yang Lemah Menggempur Kesenjangan*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bompa, Tudor, O. (1994). *Power Training for Sport*. Canada : Mocaic Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*, Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdikbud. (1998). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Dumadi.(1990). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan*. Semarang : IKIP Semarang.
- Dangsina, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Erminawati. (2009). *Kebugaran Dan Kesehatan*, Jakarta. Ricardo
- Emzir, (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Kamiso. (1998). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang.
- Koger, Robert L. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. New York: The McGraw-Hill Companies.

- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK IKP.
- Narbuko-Achmadi, C. (2009). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Askara.
- Nurmianto, (1996). *Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Rizal, Syamsul. (2012). *Panduan Tesis Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*. Banda Aceh. Penerbit Pps Unsyiah.
- Sumosardjono, Sadoso.(1991). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Syarifuddin, Aip. (2004). *Atletik*, Jakarta : Depdibud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Shephard, R.J. (1985). *Factors associated with population variation in physiological working capacity. "Yearbook of Physical Anthropology, 28, 97-122.*
- Saifuddin,(2001). *Studi Korelasi Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, dan Kelentukan Tungkai, dengan Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola pada Club Ban Timoh Banda Aceh*. Universitas Negeri Jakarta
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Debdikbud, Jakarta
- Sarjono (1985). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*, IKIP, Yogyakarta.
- Winarno, Surahmad. (1980). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Badan Penerbit IKIP Bandung.

## PENGEMBANGAN ALAT UKUR KEPERCAYAAN DIRI ATLET BULU TANGKIS PBSI KABUPATEN PIDIE

Junaidi<sup>1</sup>

### Abstrak

Salah satu masalah utama dalam prestasinya atlet di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum ada perkembangan di klub-klub bulutangkis, kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kurangnya kepercayaan diri terhadap atlet dan terbatasnya fasilitas yang digunakan untuk mendukung proses latihan dan selama ini dalam proses penelitian kepercayaan diri belum adanya suatu alat ukur untuk melihat kepercayaan diri atlet bulutangkis itu sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan instrumen kepercayaan diri atlet bulutangkis di klub PBSI Pidie sebagai skala penilaian yang dapat digunakan oleh pihak klub dan atlet secara valid dan reliabel. Yang menjadi populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis dan pelatih pada klub PBSI di Kabupaten Pidie yang mewakili dari setiap klub. Proses pembuatan alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis yaitu meliputi empat tahap (1) pengumpulan butir-butir (*item pool*) (2) pemilihan butir-butir (*screening of item pool*). (3) uji coba instrumen (4) metode kuesioner. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dikategorikan dan dianalisis baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yang tercantum pada bagian analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa skala kepercayaan diri atlet bulutangkis yang terdiri dari 5 faktor dan 64 butir pernyataan merupakan alat ukur yang valid dan memiliki tingkat kesahihan yang tinggi dengan indeks 0.644 dan reliabel yang memiliki tingkat keterandalan yang tinggi dengan indeks 0.786 yang dapat digunakan untuk mengukur kepercayaan diri atlet bulutangkis di klub PBSI Pidie.

**Kata Kunci:** *Alat Ukur, Kepercayaan Diri, Atlet Bulu Tangkis.*

### Abstract

*One of the main problems in the athlete's performance in Indonesia until today is the lack of progress in badminton clubs, this condition is caused by several factors, among which is the lack of confidence of the athletes and the lack of facilities that is used to support the training process, and during the research process of self-confidence in the absence of a measuring tool to see the confidence badminton athletes themselves. Purpose of this study was to develop an instrument of confidence in the club badminton athletes PBSI Pidie as assessment scales that can be used by the club and athletes are valid and reliable. The populations and samples in this study were all athletes and coaches on the badminton club in Pidie PBSI representative from each club. Process measuring instruments confidence badminton athletes includes four stages, namely (1) the collection of items ( *item pool* ), (2) Selection of items ( *screening of item pool* ), (3) test instrument, (4) the questionnaire method. Data collected subsequently categorized and analyzed both qualitatively and quantitatively. Based on research results obtained are listed in the analysis and discussion, it can be concluded that the confidence scale badminton athletes consisting of five factors and sixty-five point declaration is a valid measure and has a high level of validity and the index of 0.644 reliable which has a high level of reliability with the 0786 index that can be used to measure confidence in the club badminton athletes Pidie PBSI.*

**Keywords:** *Measuring Instrument, Confidence, Badminton Athletes.*

---

<sup>1</sup> Junaidi, Universitas Serambi Mekkah

## PENDAHULUAN

Dalam melakukan setiap aktivitas olahraga, kondisi fisik dan mental, serta teknik menjadi prioritas utama, dimana dengan keterlibatan seluruh unsur tersebut yaitu unsur fisik, mental dan teknik bermain yang terlibat secara sinergis yang diikuti pula dengan tersedianya fasilitas dan infrastruktur penunjang maka akan dapat diperoleh hasil yang optimal. (Bompa 1983:35) mengatakan bahwa terdapat empat aspek utama yang perlu dipersiapkan dalam melakukan pelatihan untuk seluruh cabang olahraga, termasuk juga untuk pemain bulutangkis, yang meliputi : (a) persiapan fisik, (b) persiapan teknik, (c) persiapan taktik, dan (d) persiapan psikologis. Harsono juga menyatakan bahwa empat aspek penting yang perlu dilatihkan dalam suatu cabang olahraga yang meliputi aspek : (a) fisik, (b) mental, (c) teknik, dan (d) taktik (Amir, 2004:4).

Salah satu cara untuk mengetahui kesehatan mental dan psikologis atlet adalah dengan melakukan pengukuran terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Namun hingga saat ini belum ada alat ukur kepercayaan diri olahraga sehingga proses pembinaan aspek mental psikologis pada atlet di klub bulutangkis Pidie belum berjalan optimal. Oleh karena itu diperlukan pengembangan suatu alat ukur kepercayaan diri olahraga yang sesuai dengan karakteristik atlet.

Bulutangkis dan memiliki validitas dan reliabilitas yang dapat dipertanggungjawabkan. Saat ini, di dalam proses pembinaan atlet yang telah dilakukan di club-club bulutangkis di Pidie aspek pembinaan mental belum

mendapatkan perhatian yang serius, proses pembinaan lebih terfokus kepada pembinaan fisik ketrampilan teknik dan taktik bermain di lapangan. Padahal sebagaimana yang telah diuraikan di atas, faktor kesehatan mental dan psikologis atlet sangatlah berperan sehingga atlet termotivasi untuk menampilkan performa optimalnya di lapangan. *Gap* psikologis yang dialami atlet akan menjadi hambatan bagi atlet untuk berprestasi.

## KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Alat ukur adalah kegiatan perbandingan /membandingkan sesuatu objek dengan objek lain yang telah ditetapkan atau yang telah menjadi acuan untuk menghasilkan ukuran. Agar terjadi keseragaman dalam hal satuan di seluruh dunia, pada tahun 1889 suatu komite dibentuk untuk menerapkan standard international mengenai satuan pokok. Pada pertemuan antara periode 1945-1971 diterapkan sistem satuan yang dinamakan *le systeme international D'united*.

alat ukur merupakan alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel yang berfungsi untuk mengungkapkan fakta menjadi data (Sugiyono, 2012:148). Berhubung ada beberapa macam variabel dan banyak metode untuk mengumpulkan data, maka jenis instrumen penelitiannya juga banyak. Menurut jenis variabel yang akan diukur secara garis besar instrumen dapat dibedakan dua jenis yaitu: (1) instrumen untuk mengukur variabel dengan skala nominal dan ordinal (data kualitatif) (2) instrumen untuk mengukur skala interval dan rasio (data kuantitatif).

Memahami konsep penyusunan dan pengembangan alat ukur, maka di bawah ini akan disajikan proses atau langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan alat ukur dilengkapi dengan bagan proses penyusunan item-item alat ukur suatu penelitian, langkah-langkah penyusunan dan pengembangan alat ukur menurut Muljono (2002:3-4) adalah sebagai berikut :

- a) Berdasarkan sintesis dari teori-teori yang dikaji tentang suatu konsep dari variabel yang hendak diukur, kemudian dirumuskan konstruk dari variabel tersebut. Konstruk pada dasarnya adalah bangun pengertian dari suatu konsep yang dirumuskan oleh peneliti.
- b) Berdasarkan konstruk tersebut dikembangkan dimensi dan indikator variabel yang sesungguhnya telah tertuang secara eksplisit pada rumusan konstruk variabel pada langkah pertama.
- c) Membuat kisi-kisi instrumen dalam bentuk tabel spesifikasi yang memuat dimensi, indikator, nomor butir dan jumlah butir untuk setiap dimensi dan indikator.
- d) Menetapkan besaran atau parameter yang bergerak dalam suatu rentangan kontinum dari suatu kutub ke kutub lain yang berlawanan, misalnya dari rendah ke tinggi, dari negatif ke positif, dari otoriter ke demokratis, dari dependen ke independen, dan sebagainya.
- e) Menulis butir-butir instrumen yang dapat berbentuk pernyataan atau pertanyaan. Biasanya butir instrumen yang dibuat terdiri atas dua kelompok yaitu kelompok butir positif dan kelompok butir negatif. Butir positif adalah pernyataan mengenai ciri atau keadaan, sikap atau persepsi yang positif atau mendekati ke kutub positif, sedang butir negatif adalah pernyataan mengenai ciri atau keadaan, persepsi atau sikap negatif atau mendekati ke kutub negatif.
- f) Butir-butir yang telah ditulis merupakan konsep instrumen yang harus melalui proses validasi, baik validasi teoretik maupun validasi empirik.
- g) Tahap validasi pertama yang ditempuh adalah validasi teoretik, yaitu melalui pemeriksaan pakar atau melalui panel yang pada dasarnya menelaah seberapa jauh dimensi merupakan jabaran yang tepat dari konstruk, seberapa jauh indikator merupakan jabaran yang tepat dari dimensi, dan seberapa jauh butir-butir instrumen yang dibuat secara tepat dapat mengukur indikator.
- h) Revisi atau perbaikan berdasarkan saran dari pakar atau berdasarkan hasil
- i) Setelah konsep instrumen dianggap valid secara teoretik atau secara konseptual, dilakukanlah pengandaian instrumen secara terbatas untuk keperluan ujicoba.
- j) Ujicoba instrumen di lapangan merupakan bagian dari proses validasi empirik. Melalui ujicoba tersebut, instrumen diberikan kepada sejumlah responden sebagai sampel uji-coba yang mempunyai karakteristik sama atau ekuivalen dengan karakteristik populasi penelitian. Jawaban atau respon dari sampel ujicoba merupakan data empiris yang akan dianalisis untuk menguji validitas

empiris atau validitas kriteria dari instrumen yang dikembangkan.

- k) Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan kriteria baik kriteria internal maupun kriteria eksternal. Kriteria internal, adalah instrumen itu sendiri sebagai suatu kesatuan yang dijadikan kriteria sedangkan kriteria eksternal, adalah instrumen atau hasil ukur tertentu di luar instrumen yang dijadikan kriteria.
- l) Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh kesimpulan mengenai valid atau tidaknya sebuah butir atau sebuah perangkat instrumen. Jika kita menggunakan kriteria internal, yaitu skor total instrumen sebagai kriteria maka keputusan pengujian adalah mengenai valid atau tidaknya butir instrumen dan proses pengujiannya biasa disebut analisis butir. Dalam kasus lainnya, yakni jika kita menggunakan kriteria eksternal, yaitu instrumen atau ukuran lain di luar instrumen yang dibuat yang dijadikan kriteria maka keputusan pengujiannya adalah mengenai valid atau tidaknya perangkat instrumen sebagai suatu kesatuan.
- m) Untuk kriteria internal atau validitas internal, berdasarkan hasil analisis butir maka butir-butir yang tidak valid dikeluarkan atau diperbaiki untuk diujicoba ulang, sedang butir-butir yang valid dirakit kembali menjadi sebuah perangkat instrumen untuk melihat kembali validitas kontennya berdasarkan kisi-kisi. Jika secara konten butir-butir yang valid tersebut dianggap valid atau memenuhi syarat, maka perangkat instrumen yang terakhir ini

menjadi instrumen final yang akan digunakan untuk mengukur variabel penelitian kita.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun sebuah alat ukur diperlukan tahapan-tahapan untuk mendapatkan sebuah alat ukur yang valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam konteks sebuah pengukuran, Lebih lanjut Amir, (2010:11-12) mengemukakan bahwa validitas pada dasarnya adalah kemampuan alat ukur untuk dapat mengukur apa yang seharusnya diukur, sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut mampu mengukur secara tepat terhadap apa yang semestinya diukur.

Kata reliabilitas berasal dari ahasa inggris yaitu *reliability* yang berasal dari kata *reliable* yang berarti dapat dipercaya. Keandalan (*reliability*) berasal dari kata *rely* yang artinya percaya dan *reliabel* yang artinya dapat dipercaya. Menurut Amir, (2010:12) seseorang dikatakan dapat dipercaya apabila seseorang tersebut selalu berbicara konsisten, tidak berubah-ubah substansi pembicaraannya dari waktu ke waktu, demikian halnya sebuah tes, dikatakan dapat dipercaya apabila tes tersebut memberikan hasil yang sama meskipun digunakan berkali-kali, lebih lanjut Thorndike dan Hagen dalam Sugiono (2012:178) mengemukakan bahwa reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Hopkins dan Antes (Sugiono, 2012:179),

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini tergolong penelitian pengembangan dengan teknik interviu dan metode Q-Sort. Hal ini sesuai dengan pendapat Richey, Rita dan Nelson (1996:167) bahwa penelitian pengembangan merupakan studi yang sistematis tentang perencanaan, pengembangan, pengevaluasian, proses dan produk yang harus memiliki kriteria konsisten internal.

Dengan demikian jenis penelitian ini tergolong jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan metode kuasi eksperimen, metode eksperimen ini digunakan peneliti atas dasar sifat peneliti yang akan memberikan perlakuan terhadap subjek, hal ini sejalan dengan pendapat surechman (1983:149) bahwa kata eksperimen dalam arti yang luas mengatakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. maka untuk dapat tercapainya tujuan dari penelitian ini diperlukan suatu rancangan penelitian.(Nazir 2005:84) mengemukakan pengertian rancangan penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian.

Arikunto (2010:173) mengatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.” Sedangkan sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul-betul mewakili populasinya (Sudjana dan Ibrahim, 2001:84).Penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah 15%

dari jumlah populasi Atlet di klub bulutangkis Pidie yang berjumlah 145 atlet.sesuai dengan pendapat arikunto (1993’105).Maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah sebyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih

Tujuan akhir dari penelitian ini adalah ingin mengungkapkan mengenai kepercayaan diri atlet bulutangkis Pidie.Alat untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis menggunakan kuesioner (angket).

Kuesioner yang digunakan merupakan deskripsi dari karakteristik kepercayaan diri atlet bulutangkis yang diperoleh melalui kegiatan interviu, proses grup, kegiatan Q-sort,selain itu kuesioner yang merupakan alat ukur tersebut harus mengukur aspek-aspek kepercayaan diri atlet bulutangkis yang efektif secara valid dan reliabel.Oleh sebab itu kuesioner dibuat melalui prosedur-prosedur tertentu sehingga dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, baik pengumpulan butir (melalui interviu dan proses grup), seleksi butir terbaik melalui Q-sort, uji coba alat ukur dan penyusunan skala penilaian dengan menggunakan analisis faktor.

Uji coba instrumen dilaksanakan pada atlet bulutangkis klub Pidie dengan jumlah responden 15% dari jumlah seluruh atlet, uji coba dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. Validitas yang dimaksud adalah suatu tingkatan yang dapat memberikan gambaran pengamatan secara konsisten atau mengukur apa saja yang diamati. Dalam

penelitian ini validitas yang dipergunakan adalah validitas konstruktif, digunakan untuk variabel kepercayaan diri atlet bulutangkis. Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengukur validitas konstruk adalah: menganalisis unsur yang menjadi bangunan dari konstruk dan isi dari masing-masing komponen alat ukur tersebut

Proses pembuatan alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis dilakukan sebagaimana yang dikembangkan Mutohir (1986:92), yang meliputi empat tahap, yaitu: (1) pengumpulan butir-butir (*item pool*); (2) pemilihan butir-butir (*screening of item pool*); (3) penyusunan skala (*construction of scales*) dan (4) metode kuesioner.

Keempat tahapan tersebut dilakukan guna mengumpulkan data tentang kepercayaan diri atlet bulutangkis.

1) Pengumpulan butir dengan teknik interview

Pengumpulan butir-butir dilakukan melalui teknik interviu dilakukan sebagai studi pendahuluan kepada 5 atlet dan dua pelatih di klub bulutangkis dengan teknik sampel seadanya, yaitu penelitimendatangi klub bulutangkis yang telah mewakili.

Untuk mempermudah wawancara, dibuat panduan wawancara sebagaimana dapat dilihat pada lampiran. Hasil wawancara dicatat dan dijadikan bahan untuk melengkapi teknik proses grup.

2) Pengumpulan butir dengan teknik prosesgrup

Teknik proses grup dilakukan dengan cara mengundang perwakilan atlet untuk memberikan pendapat tentang kepercayaan diri

menurut penafsiran masing-masing atlet. di ambil 15% dari jumlah atlet yang melakukan proses grup sebanyak 24 atlet. Langkah-langkah yang dilakukan dalam proses grup untuk pengumpulan butir sebagaimana yang dikembangkan Mutohir, (1987:30) dengan dilakukan penyederhanaan adalah sebagai berikut:

- a) Mengundang 24 orang atlet dari klub bulutangkis Pidie. Proses grup dilakukan di SMAN Sigli. Para anggota duduk saling berhadapan di sekitar meja dan mereka masing-masing diminta untuk menuliskan ide-idenya pada kertas yang disediakan tentang kepercayaan diri atlet bulutangkis.
- b) Setiap anggota grup secara bergiliran diberi kesempatan untuk mengutarakan ide-idenya ke seluruh anggota grup (fase 2). Ide-ide tersebut kemudian dituliskan pada papan tulis atau melalui infocus sehingga dapat dilihat jelas oleh setiap anggota.
- c) Untuk mengevaluasi butir-butir yang diidentifikasi dilaksanakan diskusi secara spontan (fase 3). Dengan cara ini memperjelas dan sintesis atau konsensus ide-ide tentang kepercayaan diri yang dapat dicapai.
- d) Hasil wawancara dengan pelatih dan atlet juga dilemparkan dalam proses diskusi dan sebagian besar butir karakteristik pelatih bulutangkis berdasarkan wawancara memang sesuai dengan hasil diskusi diantara atlet.
- e) Setiap anggota grup diminta untuk mengklasifikasikan butir-butir yang

diidentifikasi menurut kepentingannya dalam tiga katagori (fase 4): 1. Penting; 2. Cukup penting; 3. Tidak penting.

3) Pemilihan butir-butir (*screening of item pool*) dengan teknik *Q-sort*

Sesuai yang dikembangkan Mutohir, (1986, 1987 dan 1994) bahwa proses pemilihan butir (*screening process of item pool*) dilakukan untuk mereduksi butir setelah butir-butir yang mencerminkan kepercayaan diri atlet, untuk seleksi dan katagorisasi butir dilakukan dengan "Q-sort". Kegiatan Q-sort dilakukan melalui pengumpulan setiap butir ditulis pada lembaran formulir grup nominal. Prosedur kegiatan Q-sort adalah sebagai berikut:

- a) Memilih subyek untuk melakukan Q-sort meliputi: Dosen Magister Pendidikan Olahraga (MPO), termasuk Dosen Pengasuh Mata Kuliah Evaluasi Penjas beserta panitia pelaksana penelitian berjumlah seruhnya 5 orang, kepada sabyek yang melakukan Q-sort dijelaskan maksud dan tujuan Q-sort, waktu dan tempat serta cara melakukannya.
- b) Subyek diminta untuk mengelompokkan butir-butir dalam daftar katagori. Daftar katagori atau dimensi dari kepercayaan diri, penulis ambil dari pengembangan yang dilakukan Azwar (1999) yang meliputi: (1) optimis (2) Mandiri (3) Sportis (4) Tidak takut (5) Mudah menyesuaikan diri
- c) Butir-butir yang dianggap tidak termasuk daftar katagori yang ditentukan, dimasukkan ke dalam "katagori lain".

d) Setelah butir-butir dikatagorikan, responden diminta untuk memilah butir-butir pada setiap katagori menjadi tiga kelompok menurut kepentingannya, yaitu: "amat penting", "moderat/cukup penting", dan "tidak penting". Hasil katagori yang dipilih sebagai calon butir instrumen.

e) Kriteria untuk memilih butir-butir untuk kuesioner adalah sebagai berikut:

- (1) Butir-butir yang jelas katagori dimensinya dan dinilai sebagai butir yang terpenting oleh mayoritas (>60%) peserta Q-sort;
- (2) Butir-butir yang jelas tidak termasuk katagori lain tetapi dianggap sebagai butir terpenting oleh mayoritas (>60%) peserta Q-sort.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun sebuah alat ukur diperlukan tahapan-tahapan untuk mendapatkan sebuah alat ukur yang valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam kontek sebuah pengukuran.

4) Penyusunan skala (*construction of scales*)

Penyusunan skala instrumen dilakukan untuk memecahkan masalah mengenai faktor-faktor utama dalam kepercayaan diri atlet bulutangkis. kegiatan penyusunan skala untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis yang meliputi (1) validitas butir, (2) reliabilitas alat ukur, (3) analisis faktor dan (4) angket melalui skala penilaian.

Karena alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis yang dikembangkan diharapkan dapat berfungsi sebagai umpan balik, maka alat

ukur tersebut memuat butir yang sifatnya spesifik dan dapat mengukur kepercayaan diri atlet bulutangkis,

Oleh sebab itu alat ukur tersebut dibuat melalui prosedur prosedur tertentu sehingga dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, baik adaptasi, pengumpulan butir, seleksi butir, uji coba dan penyusunan skala penilaian. Untuk memperoleh gambaran tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis klub Pidie diperlukan instrumen penelitian.

Dalam penelitian ilmiah ada tiga macam instrumen yang paling sering dipakai, yaitu angket, tes dan skala nilai (*rating scale*). Lanjut Hadi, (1991:1) menjelaskan, Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai hal atau untuk mengungkapkan keadaan pribadi responden. Skala nilai digunakan untuk menilai keadaan pribadi orang lain atau mengenai suatu hal tertentu. Tes digunakan untuk mengungkapkan pribadi seseorang termasuk di dalamnya kemampuan, bakat, minat, sikap dan kepribadian. Berdasarkan penjelasan tersebut, ketiga instrumen baik tes, angket maupun skala nilai memiliki kesamaan, terutama dikaitkan dengan tujuan penelitian, oleh sebab itu maka instrumen untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis berisi pernyataan dengan skala penilaian berkisar 1 (satu) sampai 5 (lima).

Melalui nilai 1 sampai 5 di harapkan dapat memenuhi salah satu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh suatu instrumen penelitian yaitu ketelitian, di samping kesahihan dan keterandalan (Hadi, 1991:1). Atlet diminta untuk merespon butir pernyataan itu sesuai dengan yang dialaminya dengan

memilih salah satu pilihan (*option*) yang sesuai dengan keadaan yang dirasakannya selama proses latihan, Jawaban responden telah ditentukan dengan menggunakan skala Likert yaitu; Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) Ragu-ragu (RR) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Validitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau keabsahan suatu alat ukur (Arikunto, 1995; 63-69 dalam Riduan, 2010; 109). Validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar (Kontruk) pertanyaan lammendefinisikasi suatu variabel (Nugroho, 2005; 67) Perhitungan validitas butir dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences*, (*SPSS 21.0*), kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas nilai  $r$  tabel yaitu 0,3 berdasarkan pendapat Sugiono (2012:16) bahwa tingkat kesahihan suatu alat ukur berada diatas 0.3 sehingga instrumen tersebut dikatakan valid. Uji coba alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis diterapkan pada subjek sebanyak 172 atlet klub bulutangkis PBSI Pidie yang telah mewakili dari setiap klubnya menunjukkan hasil sebagai berikut:

#### 1) Faktor Optimis Terhadap Kepercayaan Diri

Faktor kesatu terdiri atas dua belas butir pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua butir sah. dari dua belas butir pernyataan kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.3. Maka semua butir pernyataan pada faktor kesatu yang layak

diikutsertakan dalam alat ukur penelitian, yaitu no butir 1 (saya yakin terhadap kemampuan yang saya miliki), 2 (saya dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan kemampuan saya), 3 (saya sulit putus asa), 4 (saya yakin keputusan yang saya ambil yang terbaik) 5 (saya yakin prestasi kedepan lebih baik), 6 (saya percaya atas kemampuan yang saya miliki ),7 (saya terus berusaha sampai berprestasi), 8 (saya penuh keyakinan di saat bertanding), 9 (saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki), 10 (saya selalu bersemangat di saat latihan), 11 (saya bisa juara dengan tekad yang saya miliki), 12 (saya berani menghadapi lawan di saat pertandingan), maka apabila tingkat validitas butir yang didapatkan berada dibawah 0.3 di nyatakan tidak falit, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor kesatu semua butir sah yang mampu mengukur konstruksya secara valid. Bobot faktor diperoleh sebesar 12%, hal ini berarti muatan faktor (*faktor loading*) pada faktor optimis tentang kepercayaan diri atlet bulutangkis sebesar 12%.

## 2) Faktor Mandiri Terhadap Atlet

Faktor kedua terdiri atas tiga belas butir pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua butir sah hanya tiga belas butir pernyataan. Kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.3. Maka semua butir pada pernyataan faktor ke dua yang layak diikutsertakan dalam alat ukur penelitian, yaitu no butir 13 (saya terbiasa untuk melakukan segala sesuatu dengan kemampuan saya sendi), 14 (saya berusaha sendiri biarpun tugas yang di berikan berat), 15 (meskipun mendapatkan tugas yang sulit saya selalu berusaha mengerjakan sendiri), 16 (saya yakin keputusan

yang saya ambil yang terbaik), 17 (saya berani menjalani sendiri tanpa bantuan orang lain), 18 (saya selalu bersemangat dalam berjuang), 19 (saya mengikuti kemauan hati saya sendiri), 20 (saya terus berusaha biarpun hasil nya kurang maksimal), 21 (saya berusaha sendiri tidak tergantung dengan teman-teman yang lain), 22 (saya tetap latihan biarpun pelatih tidak ada), 23 (saya selalu bersemangat di saat latihan ) .24 (saya tidak mengharap bantuan apabila tidak di perlukan sekali), 25 (saya berani mengatasi masalah sesuai prosedur), maka apabila tingkat validitas butir yang didapatkan berada dibawah 0.3 di nyatakan tidak valid, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor ke dua semua butir sah yang mampu mengukur konstruksya secara valid. Bobot faktor diperoleh sebesar 13%, hal ini berarti muatan faktor (*faktor loading*) pada faktor mandiri atlet dalam tentang kepercayaan diri atlet bulutangkis sebesar 13%.

## 3) Faktor Sportif Terhadap Atlet

Faktor ketiga terdiri atas dua belas butir pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua butir sah hanya dua belas butir pernyataan. Kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.3, maka semua butir pernyataan pada faktor ke tiga layak diikutsertakan dalam alat ukur penelitian, yaitu no butir 26 (saya mengakui bila memang saya salah), 27 (saya menerima bila saya salah saya tidak mengkambing hitamkan orang lain), 28 (saya selalu menerima kritikat orang lain), 29 (saya memintak maaf apa bila saya salah), 30 (saya siap menerima saran dari pelatih dan sesama atlet), 31 (saya berani menerima resiko atas apa yang saya lakukan), 32 (saya selalu

sabar dalam latihan dan pertandingan), 33 (saya selalu menerima keputusan yang berikan wasit), 34 (saya tidak meremehkan lawan di saat latihan dan pertandingan), 35 (saya menerima biarpun keputusan yang di ambil oleh wasih salah), 36 (saya tidak mencari masalah di saat pertandingan), 37 (saya tidak putus asa biarpun kalah tetep bersemangat), maka apabila tingkat validitas butir yang didapatkan berada dibawah 0.3 di nyatakan tidak valid, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor ke tiga semua butir sah yang mampu mengukur konstruksya secara valid. Bobot faktor diperoleh sebesar 12%, hal ini berarti muatan faktor (*faktor loading*) pada faktor Sportis atlet dalam tentang kepercayaan diri atlet bulutangkis sebesar 12%.

#### 4) Faktor Tidak Takut di Saat Latihan

Faktor keempat terdiri atas tujuh belas butir pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua butir sah hanya tujuh belas butir pernyataan. Kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.3. Maka semua butir pernyataan pada faktor ke empat layak diikutsertakan dalam alat ukur penelitian, yaitu no butir, 38 (saya berani mengemukakan pendapat di depan umum), 39 (saya berani memulainya pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal), 40 (saya berani mengikuti turnamen di mana saja), 41 (saya berani memberikan keputusan), 42 (saya tidak takut bermain di tempat lawan), 43 (saya berani atas kebenaran), 44 (saya berani meminta pendapat orang lain), 45 (saya beranimentang lawan dalam pertandingan), 46 (saya tidak takut dengan penampilan yang lawan miliki di saat pertandingan), 47 (saya siap bertanding dengan

lawan), 48 (saya memiliki mental yang kuat), 49 (saya selalu berdoa sebelum pertandingan saya mulai), 50 (saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki akan membawa juara), 51 (saya berani mengatasi lawan biarpun dia lebih jago dari saya), 52 (saya tidak gemetar dengan kelebihan yang lawan miliki), 53 (saya pantang menyerah dalam kondisi apapun), 54 (saya berani tampil depan umum kapan saja), maka apabila tingkat validitas butir yang didapatkan berada dibawah 0.3 di nyatakan tidak valid, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor ke empat semua butir sah yang mampu mengukur konstruksya secara valid. Bobot faktor diperoleh sebesar 17 %, hal ini berarti muatan faktor (*faktor loading*) pada faktor tidak takut atlet dalam tentang kepercayaan diri atlet bulu tangkis sebesar 17%.

#### 5) Faktor Menyesuaikan Diri di Saat Latihan

Faktor kelima terdiri atas sepuluh butir pernyataan, setelah dilakukan pengujian ternyata semua butir sah hanya sepuluh butir pernyataan. Kesahihan butir didasarkan pada ketentuan di atas 0.3, maka semua butir pernyataan pada faktor ke lima layak diikutsertakan dalam alat ukur penelitian yaitu no butir, 55 (saya senang bergaul sama siapa saja), 56 (saya tidak merasa canggung biarpun dengan kawan yang baru saya kenal), 57 (saya bisa menyesuaikan diri dengan kawan), 58 (saya menyukai pergaulan dengan teman teman saya), 59 (saya bisa menyesuaikan dengan keadaan dimana saya berada), 60 (saya tidak grogi biarpun berada di tempat keramaian), 61 (saya cepat akrab dengan orang yang baru saya kenal), 62 (saya mudah menyesuaikan diri

dengan lingkungan sekitar dalam keadaan apapun), 63 (saya selalu menyapa sesama teman), 64 (saya pandai mengambil hati orang lain dalam keadaan apapun), maka apabila tingkat validitas butir yang didapatkan berada dibawah 0.3 di nyatakan tidak falit, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor ke lima semua butir sah yang mampu mengukur konstruksya secara valid. bobot faktor diperoleh sebesar, 10 %, hal ini berarti muatan faktor (*factor loading*) pada faktor menyesuaikan diri atlet dalam tentang kepercayaan diri atlet bulu tangkis sebesar 10.%. Hasil perhitungan

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, tujuan pengujian reliabilitas adalah untuk mengetahui stabilitas internal jawaban dalam satu faktor. Hasil perhitungan koefisien reliabilitas (keterandalan) dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences, (SPSS 21 .0)* (Ridwan et al. 2011:143-206), dengan jumlah responden sebanyak 172 atlet. Hasil ujicoba reliabilitas dengan menggunakan formula *Space Saver* menunjukkan, bahwa kelima faktor memiliki koefisien reliabilitas dengan  $\alpha$  0.672 sampai 0.730 dengan demikian alat ukur tersebut akan memberikan hasil pengukuran yang handal atau dipercaya.

## 3. Analisis Faktor

Salah satu pendekatan untuk menseleksi dan mereduksi butir dalam penelitian ini analisis faktor sesuai pendapat Mutohir (1987:42) yang menjelaskan bahwa analisis faktor merupakan alat yang berguna

untuk mencari variabel-variabel yang berkorelasi dan yang kurang berkorelasi dengan butir-butir dari kelompok (*clusters*) yang lain. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi muatan faktor atau *factor loading* dari setiap butir dan faktor aspek kepercayaan diri atlet bulutangkis.

Santoso (2001:93), juga menyatakan bahwa proses analisis faktor mencoba menemukan hubungan antara sejumlah variabel-variabel yang saling *independen* satu dengan yang lain sehingga bisa dibuat satu atau beberapa kumpulan variabel yang lebih sedikit dari jumlah variabel awal. Teknik yang dapat digunakan dalam analisi faktor adalah *Principal Axis Factoring* dan *Rotation Method Oblimin with Kaiser Normalization*, untuk memilah sejumlah butir menjadi sejumlah skala (Mutohir, 1987:43). Dalam proses penganalisisnya atau perhitungan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences, (SPSS 17.0)* (Ridwan et al. 2011:143-206).

Dalam analisis faktor prinsip utama adalah korelasi, maka asumsi-asumsi terkait dengan korelasi harus dipenuhi di antara (1) besarnya korelasi atau korelasi antar *independen* variabel harus cukup kuat, diatas 0.030, (2) besar korelasi parsial, korelasi antar dua variabel dengan menganggap tetap variabel yang lain, justru harus kecil.

Pada *SPSS*, deteksi terhadap korelasi parsial diberikan lewat pilihan *Anti-image Correlation*, (3) pengujian seluruh matrik korelasi (korelasi antar variabel), yang diukur dengan besaran *Bartlett's Test of Sphericity* atau *Measure Sampling Adequacy (MSA)*.

Pengujian ini mengharuskan adanya korelasi yang signifikan di antara paling sedikit beberapa variabel, dan (4) pada beberapa kasus, asumsi normalitas dari variabel-variabel atau faktor terjadi sebaiknya dipenuhi (Santoso, 2002:95). Hasil proses penganalisisnya atau perhitungan menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS 17.0)*.

a. *Uji KMO and Bartlett's Test*

*Uji KMO and Bartlett's test* dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dan sampel yang ada dapat dianalisis lebih lanjut atau tidak. Adapun hasil uji *KMO and Bartlett's test* adalah 0.801 dengan signifikansi 0.000. Oleh karena angka tersebut sudah di atas 0.300 dan signifikan jauh di bawah 0.030 ( $0.000 < 0.030$ ), maka variabel dan sampel yang ada dapat dianalisis lebih lanjut. Untuk lebih jelas *output* hasil uji *KMO and Bartlett's test*.

b. *Uji Anti-image Matrices*

*Uji anti-image matrices* dilakukan untuk menentukan variabel atau faktor mana saja yang layak digunakan dalam analisis lanjutan. Adapun hasil uji *anti-image correlation* ternyata dari lima faktor lima faktor yang terdiri dari enam puluh empat butir soal tersebut masuk dalam analisis lanjutan diantaranya 1, (faktor optimis), 2 (faktor mandiri), 3 (faktor sportif), 4 (faktor tidak takut), dan 5 (faktor menyesuaikan diri), untuk lebih jelas *output* hasil uji *anti-image correlation*.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *Measure of Sampling Adequacy (MSA)* untuk masing-masing variabel adalah 0,785 (F1); 0,796 (F2); 0.858 (F3); 0,786 (F4); 0,794 (F5); Berdasarkan teori,

variabel tersebut layak untuk dianalisis adalah nilai MSA lebih dari 0,030. Dari data semua analisis ternyata semua faktor yang terdiri dari enam puluh empat butir soal masuk karena nilai MSA lebih besar dari 0,030. Jadi tidak ada lagi faktor ataupun butir soal yang harus dikeluarkan.

c. *Uji Communalities*

*Uji communalities* pada dasarnya adalah jumlah varians (bisa dalam persentase) dari suatu butir mula-mula yang bisa dijelaskan oleh faktor yang ada. Untuk nomor butir 1 angka *extraction* adalah 0.447. Hal ini berarti sekitar 44.700 persen varians dari nomor butir 1 bisa dijelaskan oleh faktor

Untuk nomor butir 2 angka *extraction* adalah 0.289. Hal ini berarti sekitar 28.900 persen varians dari nomor butir 2 bisa dijelaskan oleh faktor yang terbentuk. Demikian seterusnya untuk butir lainnya, dengan ketentuan bahwa semakin besar *communalities* sebuah butir, berarti semakin erat hubungannya dengan faktor yang terbentuk. Untuk lebih jelas *output* hasil uji *communalities Uji Total Explained Variance*

Hasil tabel total *explained variance* diperoleh bahwa hanya lima faktor yang terbentuk, karena 1 sampai dengan 5 faktor, angka *extraction sums of squared loadings* di atas 2,142 yakni 8.089 sampai dengan 2.143. Namun untuk faktor ke 5 sampai dengan 64 angka *extraction sums of squared loadings* dibawah 2,142 sehingga proses *factoring* berhenti pada 5 faktor saja. Untuk lebih jelas *output* hasil uji total *explained variance*

d. *Uji Faktor Matrix*

Setelah diketahui bahwa lima faktor adalah jumlah yang paling optimal, maka hasil

tabel *factor matrix* menunjukkan distribusi keenam puluh empat butir tersebut pada lima faktor yang terbentuk. Sedangkan angka-angka yang ada pada tabel tersebut adalah *factor loadings*, yang menunjukkan besar korelasi antara suatu butir dengan faktor 1, 2, 3, 4, dan 5. Proses penentuan butir yang mana akan ke faktor yang mana, dilakukan dengan melakukan perbandingan besar korelasi pada setiap baris. Untuk lebih jelas *output* hasil uji *factor matrix*.

e. *Uji Pattern Matrix*

Uji *pattern matrix* bertujuan untuk memperlihatkan distribusi butir yang lebih jelas dan terpola, karena pada uji *factor matrix* masih banyak butir yang lemah. Terlihat bahwa setelah uji *pattern matrix* faktor *loadings* yang dulunya kecil semakin diperkecil, dan faktor *loadings* yang besar semakin diperbesar. Butir nomor 1 di *factor* 0.078 (lemah), dengan *pattern*, lebih diperkecil menjadi 0.066. Dengan demikian, dari keenam puluh empat butir telah direduksi menjadi 64 butir yang terdiri dari lima faktor. Untuk lebih jelas *output* hasil uji *pattern matrix* dapat dilihat pada lampiran 17 halaman 137.

f. *Uji Structure Matrix*

Uji *structure matrix* bertujuan memperlihatkan distribusi butir yang lebih jelas dan terstruktur, karena pada uji *pattern matrix* masih banyak butir yang lemah. Terlihat bahwa setelah uji *structure matrix* faktor *loadings* yang dulunya kecil semakin diperbesar, dan faktor *loadings* yang besar semakin diperbesar. Butir nomor 2 di *factor pattern* 0.004 (kuat), dengan *structure* lebih diperkuat menjadi 0.055. Dengan demikian, dari keenam puluh empat butir telah direduksi menjadi tetap 64

butir yang terdiri dari lima faktor. Untuk lebih jelas *output* hasil uji *structure matrix*.

g. *Factor Correlation Matrix*

Nilai-nilai yang diperoleh dari korelasi berdasarkan nilai analisis faktor, terlihat dengan jelas bahwa muatan faktor dari 64 butir yang terdistribusi pada 5 faktor dan masing-masing butir bermuatan secara signifikansi pada faktor yang ditargetkan untuk diukur. Tampak faktor-faktor dalam skala kepercayaan diri atlet bulutangkis saling berkorelasi satu dengan lain, walaupun secara analisis masing-masing faktor tampak jelas mengukur dimensi kepercayaan diri atlet bulutangkis yang harus diukur. Adapun *factor correlation matrix* hasil analisis faktor, maka dapat dilihat faktor dalam kepercayaan diri atlet bulutangkis merupakan faktor yang saling berkorelasi (*correlated factors*) dengan rentang 0.001 sampai 0.288. Tampak skala kepercayaan diri atlet bulutangkis yang dikembangkan merupakan instrumen yang bersifat multidimensional

## PENUTUP

Berdasarkan skala kepercayaan diri atlet bulutangkis yang terdiri dari 5 faktor dan 64 butir pernyataan merupakan alat ukur yang valid dan memiliki tingkat kesahihan yang tinggi 0.644 dan reliabel yang memiliki tingkat keterandalan yang tinggi 0.786 yang dapat digunakan untuk mengukur kepercayaan diri atlet bulutangkis PBSI Pidie.

Pengujian validitas dan reliabilitas dan analisis faktor, instrumen dari kelima dimensi yaitu optimis, mandiri, sportif, tidak takut, menyesuaikan diri, 64 butir instrumen yang dijadikan sebagai alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis maka semua butir instrumen

bisa dijadikan sebagai alat ukur dari setiap dimensi tersebut yaitu: (1) faktor optimis 12%, (2) faktor mandiri 13%, (3) faktor sportif 12%, (4) faktor tidak takut 17 %, (5) faktor menyesuaikan diri 10%,.

keenam puluh empat butir instrumen yang dijadikan sebagai alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis karena memiliki tingkat validitas yang tinggi dengan skor 0.644 dan reliabilitas yang tinggi dengan skor 0.786 dan semua butir instrumen ikut sertakan sebagai skala kepercayaan diri atlet bulutangkis karena memiliki tingkat validitas yang tinggi di atas 0.030, berdasarkan ketentuan sebagai mana yang dikemukakan oleh Sugiono (2012:137) bahwa tingkat kesahihan suatu alat ukur berada di atas 0.030. Maka instrumen tersebut dikatakan valid. Nilai koefisien reliabilitas yang baik adalah di atas 0,7 (cukup baik), di atas 0,8 (baik).

Diharapkan kepada pimpinan klub PBSI Pidie agar dapat memberikan instruksi untuk menggunakan alat ukur kepercayaan diri sebagai skala penilaian atlet bulutangkis yang lebih maksimal.

- 1) Diharapkan kepada pengurus klub PBSI Pidie agar dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis dengan menggunakan alat ukur tersebut.
- 2) Diharapkan kepada pelatih PBSI pidie untuk memakai alat ukur kepercayaan diri atlet bulutangkis sebagai bahan masukan yang positif.
- 3) Diharapkan bagi peneliti yang ingin mengembangkan skala kepercayaan diri atlet bulutangkis harus merancang skala kepercayaan diri atlet bulutangkis yang profesional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- AmirNyak. 2010. *Pengukurandan Evaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- HadiSutrisno.1991.*Analisis Butir Untuk Instrumen Angket dan Tesdan Skala Nilai*.Yogyakarta, andi offset.
- Muljono,Pudjii. 2002.*Penyusunan danPengembangan Instrumen Penenlitan*. Makalah pada Lokakarya Peningkatan Suasana Akademik Jurusan Ekonomi FIS-UNJ tanggal 5 sampai dengan 9 agustus 2002.
- Mutohireta.l. 1987. *The Development And Examination Of Student Evaluation of Teaching Effectiveness In an Indonesia Higher Education Setting*. Tesis Australia Macquar University.
- Nazir. 2005. *repositoryupi.edu/operator/upload/s pta http://www.edcmag.com*
- Ridwan *et al.* 2011. *Cara Mudah Belajar Statistical Packagefor Social Sciences,SPSS21.0,dan Aplikasi Statistik Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.

## ANALISIS ANTROPOMETRIK ATLET SEPAKBOLA UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH BANDA ACEH

Fakhrullah<sup>1</sup>

### Abstrak

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani dan kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian pelaku. Selain itu olahraga adalah usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani. Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dalam masyarakat. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah. Populasi dan sampel dalam penelitian ini Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah yang berjumlah 20 Orang, yaitu dengan mengambil teknik *Total Sampling*. Tehnik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif jenis data kualitatif dengan persentase. Dari hasil analisis data yang dapat diperoleh hasil penelitian, Hasil analisis menunjukkan Antropometrik dapat disimpulkan bahwa memiliki katagori baik.

**Kata Kunci:** Antropometrik Atlet Sepakbola.

### Abstract

*Sport is a physical activity and physical activities that have an effect on the development of the personality of the offender. Besides the sports business is encouraging, evoke, develop and foster the physical and spiritual strength. This adult sports have grown in various forms. to the people of Indonesia, especially football games have been very popular in the socialized. Almost all sport a factor and determine achievement lies from the body structure of an athlete. The structure of the body is the physical aspect that determines the capability in the construction of this research aims to know the University Soccer Athlete Antropometrik Porch of Mecca. Population and sample in this research University Soccer Athletes Serambi Mekkah totalling 20 people, that is, by taking the Total Sampling techniques. The method of data analysis in this research is descriptive of the types of techniques using qualitative data by percentage. From the results of the analysis of the data can be obtained research results, the results of the analysis show the Antropometrik can be summed up that have categories either.*

**Keywords:** Antropometrik Soccer Athletes.

---

<sup>1</sup> Fakhrullah, Universitas Serambi Mekkah. Email: fakhrullahmpo@gmail.com

## PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu karya cipta manusia, merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuknya, bila berkaitan erat dengan perilaku manusia, maka tujuannya akan menjadi luas dan dalam. Oleh karena itu manusia memiliki berbagai potensi dan manusia juga memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan makhluk lain. Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.

Selain itu olahraga adalah usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani. Mengingat sangat pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga di sekolah mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi serta digariskan ke dalam ketetapan pemerintah.

Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya di bidang olahraga. Konsekuensinya terjadilah persaingan-persaingan untuk meningkatkan prestasi tersebut melalui berbagai pendekatan. Salah satunya pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan adalah kedekatan

ilmiah atau penelitian-penelitian ilmiah.

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, olahraga khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dan memasyarakat seperti cabang olahraga lainnya. Hal ini dimungkinkan karena permainan sepakbola sangat menarik untuk dimainkan. Permainan sepakbola dikatakan menarik karena di dalamnya terdapat unsur rekreasi, selain itu juga dapat dimainkan oleh semua kelompok umur.

Dalam bermain sepakbola akan memberikan manfaat yang sangat baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Permainan sepakbola yang dimainkan secara beregu dapat memupuk perasaan *sensitive* dan dapat menjalin kerjasama yang baik di antara Atlet. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet.

Menurut Sajoto (1998:3) "Postur tubuh yang tinggi lebih baik gerakannya bila dibandingkan dengan postur tubuh yang pendek, hal ini mempengaruhi aktivitas gerakan tubuh dalam melakukan gerakan olahraga".

Antropometri menurut Helander (2006: 43) tidak hanya fokus pada kesesuaian ketinggian tempat kerja, tetapi juga bagaimana operator dapat dengan mudah mengakses kontrol dan perangkat input. Antropometri menurut Nurmianto (1996: 13) adalah suatu kumpulan data numerik yang berhubungan dengan karakteristik tubuh manusia seperti ukuran, bentuk, dan kekuatan serta penerapan dari data tersebut untuk penanganan masalah

desain.

Pulat (1997: 26). Antropometri adalah pengukuran dimensi tubuh atau karakteristik fisik tubuh lainnya yang relevan dengan desain tentang sesuatu yang dipakai orang. Antropometri terutama berkaitan dengan dimensi stasiun kerja dan pengaturan alat, peralatan, serta material.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Antropometrik adalah ilmu tentang bangunan atau konstruksi tubuh manusia, yang mengkaji tentang perkembangan tubuh manusia, ordinasi fakta fundamental dan perbandingan antar ras manusia Dengan adanya rancangan tentang desain ini dapat memberikan kemudahan dalam pelaksanaan untuk mencari bibit Atlet yang berpotensi sesuai dengan cabang olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis ternyata ada beberapa Faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menganalisis salah satu dari aspek tersebut di atas yaitu **Analisis Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah.**

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diajukan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: Bagaimanakah Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah?.

### **2. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mengukur dan mengevaluasi kondisi antropometri Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Antropometri**

Menurut Nurhasan, (2007:54) “Antropometrik merupakan ilmu yang berkenaan dengan bangunan atau konstruksi alami tubuh manusia, juga mengkaji variasi perkembangan tubuh manusia, ordinasi fakta fundamental yang berkaitan dengan perkembangan individual dan penelaahan evaluasi manusia yang diambil berdasarkan bukti perbandingan antar ras manusia atau dengan nenek moyang manusia”.

Lebih lanjut Tes antropometrik adalah bentuk tes pengukuran dalam bidang keolahragaan yang paling tua. Melalui tes ini kita dapat mengetahui dan menentukan status fisik seseorang apakah itu dari tipe bentuk tubuhnya ideal atau dari komposisi tubuhnya. Pengukuran antropometrik bertujuan untuk mengukur status fisik yang mencakup perkembangan bentuk tubuh dan hubungannya dengan kesehatan, kekebalan suatu penyakit, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian.

Antropometrik mengukur sebagai berikut (a) Tinggi badan, (b) Berat badan, (c) Panjang bagian-bagian tubuh seperti mengukur langsung panjang betis, (d) Luas badan (komposisi badan) seperti tulang, otot, organ dan jaringan selain dari pada lemak. (e) Keliling badan terdiri dari kepala, leher, pergelangan, tangan, betis, paha, dan panggul.

Menjadi satu yang disebut muskulus abductor femoralis, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang femur. (2) muskulus ekstensor, meliputi: (a) muskulus rektus femoris, (b) muskulus vastus lateralis eksternal, (c) muskulus vastus medialis internal, (d) muskulus vastus intermedial. (3) otot fleksor femoris, meliputi: (a) biceps femoris berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, (b) muskulus semi membranosis berfungsi membengkokkan tungkai bawah, (c) muskulus semi tendinosus berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, (d) muskulus sartorius berfungsi untuk eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan.

Pulat (1997: 26). Antropometri adalah pengukuran dimensi tubuh atau karakteristik fisik tubuh lainnya yang relevan dengan desain tentang sesuatu yang dipakai orang. Antropometri terutama berkaitan dengan dimensi stasiun kerja dan pengaturan alat, peralatan, serta material.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa antropometrik adalah yang mempelajari tentang kontruksi tubuh manusia mengkaji variasi perkembangan tubuh manusia serta memberi perbedaan antara manusia lainnya dengan cara mengukur bagian- bagian yang ada pada tubuh manusia itu. Pengukuran antropometrik bertujuan untuk mengukur status fisik yang mencakup perkembangan bentuk tubuh dan hubungannya dengan kesehatan.

## **2. Pengertian Panjang Tungkai**

Tungkai adalah bagian kaki yang memanjang dari bagian atas paha ke telapak kaki. Namun, dalam beberapa referensi medis tungkai hanya mengacu pada bagian kaki di bawah dengkul sampai tumit.

Menurut Syarifuddin, (1992:56) Otot otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: (1) muskulus tibialis anterior berfungsi untuk mengangkat pinggul kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki,( 2) muskulus ekstensor falangus longus berfungsi meluruskan jari kaki, (3) otot kedang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, (4) tendon arkiles berfungsi untuk kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, (5) otot ketul empu kaki panjang berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan pangkal kaki, (6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kami di sebelah dalam, (7) otot kedang jari bersama terletak di punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki.

Sedangkan Sjarif (2001:34) mengungkapkan bahwa Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh adalah standard baku pengukuran obesitas pada anak dan remaja di atas usia 2 tahun. Selanjutnya Menurut Buku Panduan The centers for Disease Control, “Index masa tubuh adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan. Pengukuran index masa tubuh bertujuan untuk mengetahui seberapa proposional komposisi tubuh”.

Permainan Sepakbola yang sarat

dengan aktifitas fisik dan relative menguras energi para atlet, membuat setiap Atlet dianjurkan untuk mengkonsunsi makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat melaksanakan kegiatan olahraga secara maksimal. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak.

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa untuk mengukur keadaan komposisi tubuh adalah dengan pengukuran Indek Massa Tubuh. Indek Massa Tubuh merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau komposisi tubuh dan status gizi, Khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Sehingga Indek Massa Tubuh merupakan cara yang banyak digunakan untuk menggambarkan komposisi tubuh seseorang secara tidak langsung.

### **3. Pengertian Tinggi Badan**

Pengukuran komposisi tubuh sangat penting untuk kelompok non Atlet atau Atlet, Terdapat hubungan yang erat antara komposisi tubuh dengan kemungkinan terkena penyakit tertentu pada seseorang. Komposisi tubuh yang ideal berpengaruh terhadap prestasi Atlet, yang berat badannya berlebih akan memiliki kapasitas aerobik yang rendah. Pertambahan usia berhubungan dengan perubahan komposisi tubuh yang ditandai dengan menurutnya massa otot dan meningkatnya komposisi lemak ubuh, hal ini berlangsung terus menerus dan sitematis. tinggi badan manusia bergantung pada faktor lingkungan dan genetik.

Menurut Hughes, (2002:65) perubahan komposisi tubuh juga menyebabkan usia lanjut semakin lemah, sakit dan memiliki keterbatasan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.” Perubahan komposisi tubuh terjadi akibat aktifitas hormon-hormon yang mengatur metabolisme didalam tubuh menurun. Perubahan ormonal tersebut membawa konsekuensi terhadap status kesehatan, oleh karena itu seseorang harus secara cermat dan sistematis mengukur komposisi tubuh, setiap mengalami perubahan fisik baik itu dilihat dari peningkatan berat badan ataupun tinggi badan, sehingga diperlukan suatu alat ukur untuk memantau status gizi tersebut.

Komposisi tubuh menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif terutama otot dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif terutama lemak. Baik otot maupun lemak mempunyai berat atau massa, yang jika dibandingkan dengan tinggi badan akan menggambarkan komposisi tubuh secara tidak langsung.

Aktif tidaknya fungsi alat tubuh tergantung pada aktifitas dari seseorang tersebut, seseorang yang selalu melakukan aktifitas sesuai dengan kemampuan atau dapat melaksanakan beban kerja yang dihadapinya, berarti seseorang tersebut berada dalam kondisi bugar, kebugaran jasmani sangat berpengaruh besar terhadap komposisi tubuh yang ideal.

National Institutes of Health (2004:95) mengungkapkan bahwa indeks massa tubuh berkaitan erat dengan kebugaran jasmani, untuk tercapainya suatu kebugaran jasmani

diperlukan aspek-aspek yang perlu diperhatikan diantaranya keadaan anggota tubuh dan keadaan fisik, dimana kedua aspek tersebut diharapkan mampu untuk melaksanakan macam atau jenis aktifitas kerja dengan intensitas yang ada. Keadaan anatomi seseorang akan berbeda-beda satu sama lain, baik itu tinggi badan, berat badan, ukuran bagian tubuh, dan kelengkapan anggota tubuh. Seseorang yang memiliki masalah anatomi, baik itu kegemukan, badan yang kecil, tidak lengkapnya bagian tubuh yang lain, maka akan berpengaruh kepada aktifitas atau kesiapan melaksanakan tugas fisik.

Syarat yang kedua adalah tingkat kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan fungsi alat-alat tubuhnya tugas fisik, keadaan lingkungan, ataupun terhadap fisiologis. Penyesuaian alat-alat tubuh terhadap tugas fisik merupakan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan tugas atau beban kerja. Adaptasi lingkungan mencakup suhu, kelembaban, dan ketinggian. Fungsi alat-alat tubuh adalah kesesuaian pelaksanaan kerja oleh sistem tubuh seseorang sehingga kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor kesehatan seseorang yang dapat dilihat dari Indeks Massa Tubuh.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa pengertian tinggi badan manusia adalah Tinggi rendahnya komposisi tubuh manusia yang bergantung pada faktor genetic, lingkungan, serta faktor kandungan gizi yang di konsumsi oleh manusia itu sendiri, dengan banyak melakukan kegiatan olahraga maka tinggi badan seseorang akan ada peningkatan.

#### 4. Berat Badan

Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Menurut Mabella (2000 : 10), mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang.

Indeks Massa Tubuh merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan *Indeks Quatelet* (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m<sup>2</sup>). Interpretasi Indeks Massa Tubuh tergantung pada anak-anak dan remaja. Berbeda dengan orang dewasa, Indeks Massa Tubuh pada anak berubah sesuai umur dan sesuai dengan peningkatan panjang dan berat badan. Baru-baru ini *The Centers For Disease Control (CDC)* mempublikasikan kurva IMT.

Menurut Nurhasanah (2000:53). Berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur tingkat Overweight responden dengan menggunakan standar BMI (body Mass Index)

$$\text{Body massa Indeks} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

#### 5. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut memiliki struktur tubuh (antropometrik) yang ideal dan memerlukan kebugaran jasmani yang

baik. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, hal ini dimaksudkan untuk keberhasilan pelaksanaan latihan dan perlu adanya kesesuaian antara tugas yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak dasar adalah: “Kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan”.

Menurut Sheldon dikemukakan bahwa “struktur jasmani merupakan yang utama berpengaruh terhadap tingkah laku manusia” (dalam Nurhasan dan Cholil, 2007:67). Terlebih bagi Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah, antropometrik dan kebugaran jasmani merupakan hal terpenting dalam membantu meningkatkan kemampuan dan keterampilan dilapangan.

Meningkatnya minat anak-anak terhadap olahraga sepakbola, kini semakin banyak didirikan yang merupakan wadah untuk menyalurkan minat dan bakat anak-anak serta sekaligus sebagai tempat pembinaan dan

pengembangan potensi anak-anak pada usia muda. Keberadaan ini tentunya telah memberikan angin positif dalam pembinaan atlet. Pemberian latihan dasar yang teratur sesuai dengan norma-norma dan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga sejak usia dini akan membantu mengembangkan motorik anak sejalan dengan perkembangan usianya.

## METODE PENELITIAN

### 1. Jenis Penelitian

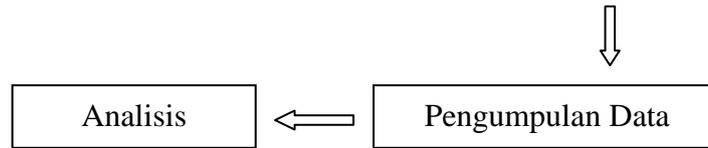
Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian kualitatif yaitu: “suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang”, hal ini sesuai dengan pendapat dari Arikunto (1991:63) mengatakan penelitian evaluasi mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh fenomena tertentu. Karena yang menjadi fokus penelitian ini adalah bagaimana antropometri Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa penelitian evaluasi merupakan sebuah kegiatan pengumpulan data atau informasi, untuk dibandingkan dengan kriteria, kemudian diambil kesimpulan.

### 2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dapat dilihat dari gambar beriku:





**3. Populasi dan Sampel**

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yang berjumlah 20 orang.

**4. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengukuran antropometri Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel Pengukuran Antropometri**

| No | Data yang Diukur | Cara Pengukuran   |
|----|------------------|---|
| 1  | Tinggi Badan     | Ukur Jarak vertikal telapak kaki sampai ujung kepala yang paling atas, sementara subjek berdiri tegak mata memandang lurus ke depan |
| 2  | Panjang Tungkai  | Ukur jarak vertikal pinggang subjek sampai telapak kaki   |
| 3  | Berat Badan      | Dilakukan dengan menggunakan timbangan tinggi dan berat badan   |
| 4  | Lingkar Paha     | Ukur lingkaran paha menggunakan meteran   |

(Sumber: Roebuck, J.A., 1995:13)

**5. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari analisa antropometri berupa Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB). Data pengukuran ini dilakukan untuk mendapatkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan rumus:

$$IMT = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan (m)}^2.$$

Dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh, Kemudian mengkategorikan apakah tipe tubuh ideal, kurus atau obesitas berdasarkan tabel dibawah ini:

**Tabel Kategori Indeks Massa Tubuh/Body Mass Indeks (IMT/BMI)**

| Indeks Massa Tubuh (IMT) | Kategori           |
|--------------------------|--------------------|
| < 18,5                   | Berat Badan Kurang |
| 18,5 – 22,9              | Berat Badan Normal |
| ≥ 23,0                   | Berat Badan Lebih  |
| 23,0 – 24,9              | Pra Obesitas       |
| 25,0 – 29,9              | Obes I             |
| ≥ 30,0                   | Obes II            |

(Sumber: Data WHO, 2008)

Setelah pengumpulan data maka selanjutnya dilakukan penghitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes antropometri dengan menggunakan rumus berikut ini:

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

Keterangan:

$\bar{X}$  = Nilai Rata-rata

$\sum X$  = Jumlah Nilai X

N = Sampel

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian analisis antropometrik Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yang berjumlah 20 orang diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel Hasil pengukuran Antropometrik**

| No               | Sampel    | Score         |              |              |                 |
|------------------|-----------|---------------|--------------|--------------|-----------------|
|                  |           | Tinggi Badan  | Berat Badan  | Lingkar Paha | Panjang Tungkai |
| 1                | Sampel 1  | 167           | 55           | 51           | 98              |
| 2                | Sampel 2  | 164           | 52           | 51           | 92              |
| 3                | Sampel 3  | 167           | 58           | 50           | 100             |
| 4                | Sampel 4  | 166           | 62           | 52           | 94              |
| 5                | Sampel 5  | 169           | 59           | 51           | 97              |
| 6                | Sampel 6  | 166           | 55           | 50           | 96              |
| 7                | Sampel 7  | 166           | 56           | 54           | 98              |
| 8                | Sampel 8  | 170           | 60           | 50           | 96              |
| 9                | Sampel 9  | 173           | 56           | 47           | 103             |
| 10               | Sampel 10 | 158           | 54           | 48           | 89              |
| 11               | Sampel 11 | 171           | 61           | 54           | 99              |
| 12               | Sampel 12 | 171           | 68           | 54           | 96              |
| 13               | Sampel 13 | 164           | 54           | 50           | 93              |
| 14               | Sampel 14 | 172           | 60           | 49           | 100             |
| 15               | Sampel 15 | 165           | 52           | 48           | 99              |
| 16               | Sampel 16 | 151           | 44           | 45           | 91              |
| 17               | Sampel 17 | 170           | 60           | 53           | 99              |
| 18               | Sampel 18 | 164           | 52           | 47           | 94              |
| 19               | Sampel 19 | 174           | 51           | 44           | 99              |
| 20               | Sampel 20 | 167           | 68           | 56           | 97              |
| <b>Jumlah</b>    |           | <b>3335</b>   | <b>1137</b>  | <b>1004</b>  | <b>1930</b>     |
| <b>Rata-rata</b> |           | <b>166,75</b> | <b>56,85</b> | <b>50,20</b> | <b>96,50</b>    |

(Sumber : Hasil Pengolahan Data)

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel di atas, maka diperoleh rata-rata tinggi badan 166,75 cm, berat badan 56,85 kg, lingkar paha 50,20 cm dan panjang tungkai

96,50 cm. Selanjutnya untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) data tersebut dimasukkan kedalam rumus IMT. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel Hasil Pengukuran IMT**

| Sampel        | Score       |              |              |                  |                      | Kategori     |
|---------------|-------------|--------------|--------------|------------------|----------------------|--------------|
|               | Berat Badan | Tinggi Badan | Tinggi Badan | Tinggi Badan     | IMT                  |              |
|               | Cm          | Cm           | m            | (m) <sup>2</sup> | (kg/ m) <sup>2</sup> |              |
| Sampel 1      | 55          | 167          | 1,67         | 2,79             | 19,72                | Normal       |
| Sampel 2      | 52          | 164          | 1,64         | 2,69             | 19,34                | Normal       |
| Sampel 3      | 58          | 167          | 1,67         | 2,79             | 20,78                | Normal       |
| Sampel 4      | 62          | 166          | 1,66         | 2,76             | 22,49                | Normal       |
| Sampel 5      | 59          | 169          | 1,69         | 2,86             | 20,66                | Normal       |
| Sampel 6      | 55          | 166          | 1,66         | 2,76             | 19,96                | Normal       |
| Sampel 7      | 56          | 166          | 1,66         | 2,76             | 20,33                | Normal       |
| Sampel 8      | 60          | 170          | 1,70         | 2,89             | 20,76                | Normal       |
| Sampel 9      | 56          | 173          | 1,73         | 2,99             | 18,71                | Normal       |
| Sampel 10     | 54          | 158          | 1,58         | 2,50             | 21,63                | Normal       |
| Sampel 11     | 61          | 171          | 1,71         | 2,92             | 20,86                | Normal       |
| Sampel 12     | 68          | 171          | 1,71         | 2,92             | 23,26                | Lebih        |
| Sampel 13     | 54          | 164          | 1,64         | 2,69             | 20,08                | Normal       |
| Sampel 14     | 60          | 172          | 1,72         | 2,96             | 20,28                | Normal       |
| Sampel 15     | 52          | 165          | 1,65         | 2,72             | 19,84                | Normal       |
| Sampel 16     | 44          | 151          | 1,51         | 2,28             | 19,03                | Normal       |
| Sampel 17     | 60          | 170          | 1,70         | 2,89             | 20,76                | Normal       |
| Sampel 18     | 52          | 164          | 1,64         | 2,69             | 19,34                | Normal       |
| Sampel 19     | 51          | 174          | 1,74         | 3,02             | 16,85                | Kurang       |
| Sampel 20     | 68          | 167          | 1,67         | 2,85             | 24,38                | Pra Obesitas |
| <b>Jumlah</b> | <b>1137</b> | <b>3335</b>  | <b>33,35</b> | <b>55,73</b>     | <b>409,26</b>        |              |

(Sumber : Hasil Pengolahan Data)

Selanjutnya hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran antropometri Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yaitu sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{x} = \frac{405,06}{20} \quad \bar{x} = 20,25$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yaitu 20,25 berdasarkan tabel berada pada kategori berat badan normal.

Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek antropometri sangat mempengaruhi atlet dalam bermain sepakbola. Hal ini dikarenakan antropometri berpengaruh

langsung pada penampilan atlet secara fisik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki tinggi badan maksimal, berat badan normal akan lebih baik dalam bermain sepakbola. Sehubungan dengan tuntutan teknik keterampilan bermain diperlukan unsur struktur tubuh dan kondisi fisik agar gerakan-gerakan yang dilakukan mendapatkan hasil yang terarah.

## **PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil Analisis penelitian dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh penulis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah, antara lain hasil

pengukuran tinggi badan, memiliki tinggi badan rata-rata 166,75 cm dengan tinggi badan tertinggi tercatat 174 cm dan terpendek 151 cm. Hasil pengukuran berat badan, rata-rata 56,85 Kg dengan berat badan terberat tercatat 68 Kg dan teringan 51 Kg. Pengukuran lingkaran paha, rata-rata 50,20 cm. Hasil pengukuran panjang tungkai, rata-rata 96,50 cm dengan panjang tungkai terpanjang tercatat 103 cm dan terpendek 89 cm. Dalam melakukan keterampilan bermain sepakbola, dengan tinggi badan yang ideal atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan baik secara keseluruhan, apabila tinggi badan atlet tidak ideal akan menyulitkan atlet dalam sepakbola, tinggi badan akan menghambat atlet dalam mengembangkan kemampuan bermain sepakbola.

## **2. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat penulis memberikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pelatih dalam merekrut calon atlet sepakbola harus melihat pada bagian Antropometrik yang baik.
- 2) Diharapkan kepada pelatih dan pengurus untuk dapat menjaga menu makanan dengan mengedepankan pemberian asupan gizi yang baik sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan baik saat latihan maupun bertanding, agar tercapainya berat badan yang ideal.
- 3) Diharapkan kepada atlet harus mempunyai motivasi dalam dirinya daripada motivasi dari orang lain, sehingga atlet mempunyai keinginan dan kemauan pada arah positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Penerbit PT Rineka Cipta.
- Anastasi, A, dan Urbina, S, (1997), *Tes Psikologi (Psychological Testing)*, PT. Prehanllindo, Jakarta.
- Artikel non-personal. (2013), *Antropometri*. online. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Antropometri> 14 Februari 2014.
- Dangsina, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Erminawati. (2009). *Kebugaran Dan Kesehatan*, Jakarta. Ricardo
- Emzir, (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK IKP.
- Sumosardjono, Sadoso.(1991). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Debdikbud, Jakarta
- Sarjono (1985). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*, IKIP, Yogyakarta.
- Winarno, Surahmad. (1980). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Badan Penerbit IKIP Bandung.

## PENGARUH LATIHAN EGRANG DAN GOBAG SODOR TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA SISWA SDN 1 SUBANG

Iyan Nurdiyan Haris<sup>1</sup>

### Abstrak

Keseimbangan tubuh diperlukan bagi siswa SD dalam upaya mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan seimbang. Oleh karena itu timbullah pemikiran penulis untuk meneliti pengaruh latihan egrang dan gobag sodor terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik "Pretest-Post test Design". Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang siswa putra SDN 1 Subang. Jumlah sampel 30 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A latihan egrang sebanyak 15 orang dan kelompok B latihan gobag sodor sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian sebagai pengumpul data adalah *strok stand test*. Hasil penghitungan dan analisis data, menunjukkan bahwa pada kelompok A; latihan egrang diperoleh nilai t hitung 2,66 sedangkan nilai t tabel = 2,05 pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan dk = 28. Ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (H), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Hasil penghitungan dan analisis data menunjukkan bahwa pada kelompok B latihan gobag sodor diperoleh nilai t hitung 1,71 sedangkan nilai t tabel = 2,05 pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan dk = 28. Ini berarti t hitung lebih kecil dari t tabel dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis (H), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian tidak ada pengaruh yang signifikan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan. Maka pengaruh latihan egrang lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan siswa putra SDN 1 Subang Kabupaten Subang.

**Kata Kunci:** Latihan Egrang, Gobak Sodor, dan Keseimbangan.

### Abstract

Body balance necessary for students in an attempt to defend the position of the body in a State of balance. Therefore the author thought to examine the influence of exercise and stilts gobag sodor against an increase in the balance of the body. The methods used in the research in experimental technique is a method of "Pretest – Post test Design". The sample in this study consists of 30 students 1 Subang SDN's son. The number of samples 30 people were split into two groups, namely the Group A exercises stilts as much as 15 people and Group B exercise gobag sodor as many as 15 people. Research instrument as the data gatherer is a stroke stand test. The results of the calculation and analysis of the data shows that in Group A; the t value obtained stilts exercise calculate 2.66 while values  $t = 2.05$  table at real levels ( $\alpha$ ) = 0.05 with  $dk = 28$ . This means t count greater than t tables and is outside the reception area hypothesis (H), then the zero hypothesis ( $H_0$ ) was rejected and accepted working hypothesis. Thus there is significant influence exercise stilts to increased body balance. The results of the calculation and analysis of the data showed that in the Group B exercise gobag sodor retrieved value t calculate 1.71 while the value  $t = 2.05$  table at real levels ( $\alpha$ ) = 0.05 with  $dk = 28$ . This means t count is smaller than the t table and are in the areas of acceptance of a hypothesis (H), then the zero hypothesis ( $H_0$ ) received and the working hypothesis was rejected. Thus there is no significant influence of sodor gobag exercise against the balance. Then the influence of exercise significantly more than stilts gobag sodor exercise against the balance of the student's son SDN 1 Subang Regency, Subang.

**Keywords:** Exercise Stilts, Gobak Sodor, and Balance.

---

<sup>1</sup> Iyan Nurdiyan Haris, PJKR FKIP Universitas Subang. Email: [iyanhariss@gmail.com](mailto:iyanhariss@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Oleh karena itu, selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Belajar melalui pengalaman gerak, untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri unik dari pendidikan jasmani. Dalam pengertian yang lebih mendalam, proses pendidikan berlangsung melalui pelaksanaan aktivitas jasmani, bermain, dan kegiatan olahraga. Guru dan siswa saling mempengaruhi dalam pergaulan yang bersifat mendidik. Melalui interaksi semacam itu, tujuan pengajaran dan pendidikan dapat diwujudkan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan interpretif), emosional, dan moral-spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat (Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan, Depdiknas; 2001:8).

Sesuai dengan paradigma baru mengenai pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, keterampilan afektif, termasuk pembangunan moral spiritual,

pengembangan keterampilan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktivitas jasmani yang terpilih, terprogram dan terarah.

Atas dasar hal tersebut maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang permainan olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu. Program pendidikan jasmani lebih berorientasi kepada kebutuhan siswa, sebagai subyek didik, dan bukan sebagai obyek didik.

Permainan merupakan materi pelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang paling dominan diajarkan. Menurut Kimpraswil dalam (As'adi, 2009: 26) mengatakan bahwa definisi permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Lain halnya dengan Joan Freeman dan Utami munandar dalam (Andang Ismail, 2009: 27) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Menurut Hans Daeng dalam (Andang Ismail, 2009: 17) permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Selanjutnya Andang Ismail (2009: 26) menuturkan bahwa permainan ada dua pengertian, yang pertama mencari menang atau kalah dan yang kedua, diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari

kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah.

Permainan merupakan bagian dari pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Seperti halnya pada kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain akan terpaculah perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya perkembangan-perkembangan jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Dengan tumbuh dan berkembangnya manusia keseluruhan melalui kegiatan-kegiatan olahraga permainan ini, berarti anak-anak dipersiapkan untuk dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga yang lain, yang juga menuntut kekuatan, dan kelincahan gerak jasmaniah, serta kematangan mental.

Permainan adalah suatu kegiatan yang dicari dan dilakukan oleh seseorang karena dapat memberikan kesenangan. Oleh karena itu untuk menyalurkan hasrat bermain orang menciptakan bermacam-macam bentuk permainan yang sifatnya edukatif, rekreatif, memberi kesegaran jasmani dan dapat dilakukan, mudah, murah, meriah, masal dan menarik seperti egrang, gobak sodor, tarik tambang, engklek, dan lompat tali. Bentuk-bentuk permainan dapat melatih keterampilan dan mengembangkan kreativitas anak, karena setiap bentuk permainan tersebut mengandung arti-arti tertentu yang dapat mempengaruhi fisik dan intelektual anak.

Permainan gobak sodor adalah permainan tradisional beregu yang telah lama dan jarang sekali digunakan seiring perkembangan jaman. Permainan ini biasa dilakukan oleh anak-anak pedesaan pada

waktu sore hari atau malam hari pada waktu terang bulan. Seiring perkembangan waktu dan jaman, permainan gobak sodor jarang dilakukan oleh anak-anak pedesaan, oleh karena banyak permainan-permainan atau banyak hiburan-hiburan yang moderen yang bisa menghibur. Karena sudah jarang dimainkan anak-anak, ditakutkan permainan tradisional gobak sodor tidak lagi dikenal oleh anak-anak dan akhirnya permainan tradisional ini akan musnah.

Galah Asin atau di daerah lain disebut Galasin atau Gobak Sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia yang saat ini masih dapat kita jumpai dimainkan anak-anak SD. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Menurut Sopandi (1984:53) gobak sodor merupakan permainan yang betul-betul memerlukan kelincahan disamping harus pandai mempergunakan gerak tipu untuk mengecoh si penjaga. Si penjaga dengan segala daya upaya pula berusaha menghadang lawannya supaya dapat menepuk menyentuhnya, agar supaya si penyerang terpaksa keluar dari garis batas. Itu berarti kemenangan bagi si penjaga.

Selanjutnya menurut Allatief dkk (2006:11) menjelaskan, Egrang adalah permainan tradisional Indonesia yang belum

diketahui secara pasti dari daerah mana asalnya, tetapi dapat dijumpai di berbagai daerah dengan nama berbeda seperti, sebagian wilayah Sumatera Barat dengan nama engkak-tengkak dari kata tengkak (pincang). Ingkau yang dalam bahasa Bengkulu berarti sepatu bamboo, egrang berasal dari bahasa Lampung berarti terompah pancung yang terbuat dari bamboo bulat panjang. Sedang Jawa Tengah dengan nama Jangkungan yang berasal dari nama burung berkaki panjang. Cara bermain egrang menuntut keseimbangan tubuh karena bergerak di atas tumpuan bambu.

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas jelas bahwa dalam permainan gobak sodor dan egrang dapat meningkatkan kemampuan motorik. Berangkat dari penjelasan tersebut maka Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah (1) Apakah permainan egrang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang? (2) Apakah permainan gobak sodor mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang? (3) Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara permainan egrang dan gobak sodor terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang?

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Konsep Belajar Mengajar Gerak Pada Siswa Sekolah Dasar**

Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang, misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu

akan meningkatkan keterampilan walaupun hanya sampai pada batas minimal. Misalnya keterampilan berlari, tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapa pun anak yang normal pasti akan menguasai keterampilan berlari tanpa harus berlatih.

Perubahan keterampilan anak karena faktor kematangan anak, jelas tidak bisa dikatakan sebagai hasil belajar. Hal ini disebabkan perubahan tersebut bukan karena hasil dari latihan dan perubahan keterampilan itu harus melibatkan adanya latihan atau pemberian pengalaman tertentu.

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar, guru dituntut untuk dapat lebih mengembangkan kreativitasnya karena guru dalam fungsinya sebagai pengajar harus dapat menyesuaikan dengan perkembangan zaman terutama dalam dunia pendidikan. Ramadhi dan Permadi (2001:123) menjelaskan bahwa kreativitas merupakan sesuatu yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Satu hal lagi yang harus diyakini adalah bahwa semua orang memiliki potensi kreatif, meskipun tidak semua orang dapat mengembangkan dan menggunakannya secara penuh. Setiap orang memiliki kapasitas untuk melakukannya, bahkan sering kita mengizinkan banyak hal berada di jalur berpikir kreatif.

Sesuai dengan kutipan di atas bahwa kreativitas merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang berupa aktivitas fisik dan psikologis melalui berfikir kreatif (mampu menemukan jawaban yang

paling tepat terhadap masalah yang diberikan berdasarkan informasi yang tersedia).

Secara umum pendidikan berarti suatu proses perubahan tingkah laku seseorang yang belum dewasa atas bimbingan dari orang yang sudah dewasa. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Purwanto (1988:11) bahwa pendidikan ialah segala usaha orang dewasa dalam pergaulan dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaannya.

Berbicara masalah pendidikan, sudah barang tentu tidak akan terlepas dari masalah pengajaran. Proses perubahan tingkah laku si terdidik dalam konteks pendidikan berarti mengolah dan membawa anak didik ke arah kedewasaannya melalui wahana lembaga pendidikan dan proses pengajaran, antara pendidik dengan subjek didik.

Pekerjaan mendidik, yang didalamnya terdapat kegiatan mengajar dan belajar, bukanlah suatu persoalan yang sederhana dan dianggap enteng. Tetapi, merupakan suatu hal yang sangat kompleks karena bersangkutan dengan jiwa manusia yang memiliki keragaman dalam berbagai hal, baik dalam perasaan, keinginan, kemampuan dan bakat. Dengan demikian sewajarnya seorang tenaga pendidik untuk memahami betul tentang permasalahan dalam proses pendidikan dan pengajaran ini.

Mengenai batasan mengajar, Howard, yang disunting Roestiyah (1986:15) mengemukakan bahwa mengajar adalah suatu aktivitas untuk menolong, menimbang seseorang untuk mendapatkan, mengubah, atau mengembangkan *skill, attitudes, ideals*

(cita-cita), *appreciations* (penghargaan) dan *knowledge*. Seorang tenaga pendidikan dalam melaksanakan tugasnya, yaitu proses pengajaran, dihadapkan kepada subjek didik dengan berbagai aspek yang terdapat dalam diri anak didik tersebut, sehingga segala teori yang berhubungan dengan keberadaan anak didik tersebut harus dipersiapkan oleh seorang tenaga pendidik, jika ingin mencapai tujuan yang diharapkan secara optimal.

## 2. Tujuan-Tujuan Pendidikan

Tujuan merupakan suatu hal yang penting karena merupakan suatu acuan dan tonggak pegangan yang ingin dicapai dari suatu proses kegiatan yang dilakukan. Begitu pun dalam dunia pendidikan, tenaga pendidik dalam memberikan pengajaran tidak akan terlepas dari tujuan yang ingin dicapainya.

Kegiatan pendidikan di Indonesia dalam konteks tujuan pendidikan, memiliki beberapa tahap sesuai dengan posisi dari para pengelola pendidikan tersebut, mulai dari tujuan pendidikan nasional hingga tujuan instruksional. Tujuan yang bersifat nasional selanjutnya oleh para pengelola pendidikan, harus mampu dijabarkan pada tujuan-tujuan di bawahnya, yakni sampai pada tujuan instruksional. Kemudian, pada tujuan instruksional, para gurulah yang berperan penting dalam melakukan pengukuran karena sudah merupakan tugas dari mereka setiap selesai melakukan proses pembelajaran.

Berbicara mengenai tujuan instruksional, tujuan ini harus dibuat atau dirumuskan sendiri oleh pelaksana proses pengajaran. Mengenai hal itu, berikut pemaparan kriteria perumusan tujuan

instruksional, menurut Mager (1975 : 21) yang disunting Purwanto (1998 : 43) :

- 1) *Performance* : tujuan instruksional selalu menyatakan apa yang diharapkan dilakukan oleh siswa. Jadi harus berbentuk tingkah laku yang dapat diamati dan di ukur.
- 2) *Conditions* : tujuan instruksional menyatakan pula dalam kondisi yang bagaimana tingkah laku tersebut diharapkan terjadi.
- 3) *Criterion* : dalam rumusan tujuan instruksional tergambar suatu kriteria, sampai seberapa jauh penampilan tingkah laku siswa yang diharapkan. Dengan kata lain harus jelas batas atau tingkat kemampuan tingkah laku siswa itu dikatakan dapat diterima atau telah tercapai.

Keberhasilan belajar selama ini hanya diukur dari tingginya hasil yang diraih oleh siswa, seperti tingginya skor siswa dalam melakukan lemparan bebas untuk permainan bola basket. Lebih penting daripada hasil belajar adalah meningkatnya performa pada siswa itu sendiri. Para ahli psikologi telah menemukan hal yang bermanfaat untuk mendefinisikan belajar dalam hal bertambahnya kemampuan performa keterampilan yang berkembang selama proses latihan.

Meningkatnya kemampuan berarti pula meningkatnya *performance*. Meningkatnya performa merupakan indikasi bahwa proses belajar telah terjadi. Ide semacam ini dapat diformulasikan dengan mendefinisikan bahwa belajar motorik merupakan serangkaian proses

yang dipadukan dengan latihan atau pengalaman yang perubahannya relatif permanen dalam hal kapabilitas mengenai performa dalam keterampilan. Ada beberapa aspek penting dalam mendefinisikan belajar motorik antara lain secara ringkasnya Ma'mun dan Saputra (2001:43) bahwa: “ 1) Belajar sebagai pengaruh dari latihan atau pengalaman, 2) Belajar tidak dapat diobservasi secara langsung, tetapi hasilnya ada, dan 3) Perubahan relatif permanen dalam belajar keterampilan.”

### **3. Pentingnya Kondisi Fisik Bagi Siswa Sekolah Dasar**

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang harus dilatih dan ditingkatkan oleh guru dan siswa. Melakukan latihan kondisi fisik, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang dibutuhkan dalam setiap aktivitas hidupnya sehari-hari, sehingga memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti kegiatan belajar dan latihan atau pertandingan dengan baik dan mencapai hasil yang optimal.

Mengenai pentingnya kondisi fisik Harsono (1988:153) menguraikan bahwa, kalau kondisi fisik baik maka:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Pembinaan kondisi fisik merupakan faktor penting dalam segala kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Maksud pembinaan dalam hal ini adalah proses latihan yang harus dilakukan secara sistematis, berencana serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan fisik secara optimal.

Kondisi fisik berarti kemampuan individu dalam melakukan gerak, seperti kekuatan, power, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan. Tanpa kondisi fisik yang baik siswa tidak dapat mencapai performan yang optimal. Seseorang dalam kondisi fisik yang baik, apabila ia mempunyai kesanggupan untuk melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan kegiatan fisik berat.

#### **4. Pengaruh Latihan Egrang dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh**

Pengaruh belajar yang bersifat eksperimen dilakukan di laboratorium dan pengaruh belajar berupa praktik olahraga dilakukan di gedung olahraga atau di lapangan olahraga. Pengukuran hasil belajar dan evaluasi kemajuan merupakan hal yang sangat penting. Pelaksanaan evaluasi dan pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip dan kaidah yang sama. Terkait dengan bagaimana mengukur

hasil belajar motorik, maka dirumuskan melalui pendekatan analisis performa.

Analisis performa tergambar dari siswa setiap kali melakukan percobaan. Penelitian ini menggunakan analisis performa, khususnya untuk mengamati keterampilan dasar gerak seperti lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Menggunakan kriteria tertentu, maka diperoleh tingkat keterampilan yang dimiliki oleh setiap siswa. Siswa yang diuji harus berada dalam kondisi yang sama, dengan atau tanpa perlengkapan baru, agar hasilnya mudah diinterpretasikan.

Kemampuan belajar merupakan keberadaan organisme untuk mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan meraihnya dari pengalaman. Konteks ini cenderung fokusnya adalah belajar kognitif dan motorik. Belajar motorik lebih kompleks, maka paparan lebih rinci akan terpusatkan pada belajar motorik, baik dalam memahami konsep maupun metode belajar motorik. Guru pendidikan jasmani akan memiliki keunggulan apabila mereka mempunyai pemahaman yang solid mengenai pondasi proses belajar yang mendasari lingkungan tempat belajar. Teramat penting pertama kali harus dipahami oleh para guru pendidikan jasmani adalah hakikat dan definisi belajar.

Belajar pada hakikatnya selalu terintegrasi dengan kehidupan manusia, demikian juga binatang. Peristiwa belajar yang dialami oleh manusia maupun binatang pada dasarnya merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Bahwa tanpa belajar, kelangsungan hidup manusia maupun binatang bisa

terancam. Kemampuan belajar pada binatang merupakan pelengkap dari instingnya agar dapat mempertahankan kehidupannya. Sedangkan bagi manusia, agar bisa terus bertahan hidup, maka dituntut untuk senantiasa belajar.

Guru berfungsi sebagai penyampai materi terhadap peserta didik untuk memberikan bahan pengajaran disesuaikan dengan kondisi yang dihadapi, sedangkan mengenai mengajar dijelaskan oleh Surakhmad (1978 : 25 ) sebagai berikut:

Mengajar adalah peristiwa yang terikat oleh tujuan terarah dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan itu .dengan perkataan lain, taraf pencapaian tujuan pengajaran merupakan petunjuk praktis tentang sejauh manakah interaksi edukatif itu harus dibawa untuk mencapai tujuan akhir.

Fungsi guru tidak hanya menyampaikan informasi kepada anak didik, akan tetapi sebagai pengarah dan pemberi fasilitas untuk terjadinya proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar di sekolah dasar memiliki perbedaan dengan sekolah lanjutan, antar lain perlu disesuaikan kebutuhan gerak anak.

Guru olahraga dalam membantu siswa belajar gerak dituntut memiliki daya kreativitas yang tinggi. Contoh kreativitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan adalah latihan meniti bambu. Latihan tersebut berwujud permainan enggrang dan gobag sodor. Latihan tersebut diharapkan menimbulkan minat pada siswa dan mempunyai arti bagi mereka.

Keseimbangan tubuh dapat dilatih dengan cara anak berusaha mempertahankan posisi tubuhnya dalam tumpuan yang kecil, seperti salah satu contoh enggrang dan gobag sodor. Aktivitas anak bermain enggrang dan gobag sodor bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh, sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988:223) bahwa, “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuro-muscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.” Sedangkan Suharno (1995:65) bahwa, “Keseimbangan ialah kemampuan siswa untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang. Pusat keseimbangan pada *apparotus vestibularis* (rumah siput dalam telinga).”

Kemampuan anak dalam mempertahankan posisi tubuhnya dalam keadaan seimbang, maka secara motoris anak akan mampu bertahan dalam keadaan yang sulit sekalipun. Keseimbangan tubuh anak bisa terlatih apabila anak diberi latihan-latihan yang menggunakan bidang tumpuannya kecil, seperti bidang tumpuan pada bambu. Latihan enggrang dan gobag sodor bisa dijadikan metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian eksperimen “*pretest-posttest control group design*” untuk mengetahui hasil

dari pengaruh permainan enggrang dan gobag sodor terhadap keseimbangan gerak pada siswa sekolah dasar.

## 2. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV dan V SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah 30 siswa. Kemudian, karena sampel yang digunakan adalah sampel total, maka jumlahnya sama dengan populasi penelitian yaitu 30 siswa.

## 3. Instrumen Penelitian

Pengumpulan data penelitian menggunakan instrument sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Nurhasan (2000:2) "Tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang akan diukur, sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh informasi." Alat ukur yang digunakan adalah tes *strok stand* untuk mengukur keseimbangan tubuh statis.

## 4. Teknik Analisis Data

Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengamatan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika. Rumus-rumus statistika yang digunakan dikutip dari buku "Metode Statistika" yang dikembangkan oleh Sudjana (1996). Langkah-langkah yang ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Menghitung skor rata-rata dengan

$$\text{menggunakan rumus: } X = \frac{\sum X_i}{n}$$

Keterangan :

X : Skor rata-rata

$X_i$  : Nilai data

$\sum$  : Jumlah dari

N : Jumlah anggota sampel

- 2) Menghitung Standar Deviasi dengan menggunakan rumus :

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

Keterangan :

S = Standar deviasi

$\sum$  = Jumlah dari

X = Nilai rata-rata

$X_i$  = Nilai data

n = jumlah sampel

- 3) Uji Normalitas data

Menguji distribusi skor setiap kelompok digunakan uji Liliefors, langkah-langkah yang ditempuh pada uji kenormalan ini adalah sebagai berikut :

- a) Menyusun data dan menentukan rangking skor dari yang terkecil sampai skor yang terbesar.

- b) Pengamatan  $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, Z_3, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus :

$$Z = \frac{Z_i - \bar{X}}{S} \quad (\bar{X} \text{ dan } S \text{ masing-masing}$$

merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel).

- c) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang :  $F = P(Z < Z_i)$ . F sebagai distribusi, dan P adalah Peluang.

- d) Berikutnya menghitung proporsi ini dinyatakan oleh S ( $Z_i$ ). Maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } Z_i}{n}$$

- e) Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$ , kemudian tentukan harga mutlaknya.
- f) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut, sebutlah harga terbesar itu  $L_0$ .
- g) Mengetahui menerima atau menolaknya  $H_0$  kita bandingkan  $L_0$  ini dengan nilai kritis  $L$  yang diambil dari daftar sesuai dengan taraf nyata yang dipilih. Kriterianya adalah tolak  $H_0$  bahwa populasi berdistribusi normal, jika  $L_0$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $L$  dari daftar, hal lainnya ditolak.

4) Uji Homogenitas

Menguji kesamaan variansi dari kedua kelompok sampel, digunakan rumus:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

dengan rumus variansi :

$$S^2 = \frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}$$

- 5) Bila distribusi data normal, maka menggunakan statistik parametrik parametrik teknik uji daya beda t.

Rumus yang digunakan adalah:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{1/n_1 + 1/n_2}}$$

dengan

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$  = skor rata-rata

$X_1, X_2$  = skor rata-rata dari kelompok data

$n_1, n_2$  = jumlah sample

6) Menguji hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan harga t hitung dengan t tabel, distribusi t pada taraf nyata signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) =  $n_1 + n_2 - 2$ . Untuk perbedaan dua nilai rata-rata dipandang signifikan kalau harga t hitung lebih besar dari t tabel. Untuk pengujian hipotesis dan alternatifnya yaitu :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = 0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2 = 0$$

Sedangkan kriteria pengujian hipotesisnya adalah sebagai berikut : terima  $H_0$  jika  $t_1 - 1/2 \alpha < t < - 1/2 \alpha$  dimana t diperoleh dari daftar distribusi t dengan dk ( $n_1 + n_2 - 2$ ) dan peluang ( $1 - 1/2 \alpha$ ) untuk harga lainnya tolak.

**HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

Data-data yang peroleh melalui tes awal dan tes akhir selanjutnya diolah sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan sebelumnya berkaitan dengan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Hasil pengolahan data dari permasalahan yang diajukan tersebut, dapat penulis uraikan sebagai berikut;

**1. Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku**

Langkah pertama, menghitung data hasil tes awal dan tes akhir untuk mencari nilai rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok yang dibandingkan. Hasil penghitungan nilai rata-rata ( $\bar{X}$ ) dan simpangan baku (S) tersebut dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-Rata, Simpangan Baku, Tes Awal dan Tes Akhir Kedua Kelompok Sampel**

| Kelompok Sampel | Tes Awal  |      | Tes Akhir |      | Peningkatan |      |
|-----------------|-----------|------|-----------|------|-------------|------|
|                 | $\bar{X}$ | S    | $\bar{X}$ | S    | $\bar{X}$   | S    |
| Egrang          | 1.45      | 0.10 | 2.41      | 0.27 | 0.96        | 0.25 |
| Gobag sodor     | 1.45      | 0.10 | 1.57      | 0.25 | 0.12        | 0.20 |

**2. Uji Normalitas Data**

Langkah kedua, menghitung normalitas data. Hasil penghitungan uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors dapat dimanfaatkan untuk menentukan

langkah analisis berikutnya, apakah menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Data hasil penghitungan uji normalitas dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Pada Kedua Kelompok Sampel**

| Kelompok Sampel | L hitung |           | L tabel | Kesimpulan |
|-----------------|----------|-----------|---------|------------|
|                 | Tes Awal | Tes Akhir |         |            |
| Egrang          | 0.1174   | 0.1737    | 0,220   | Normal     |
| Gobag sodor     | 0.1357   | 0.2081    | 0,220   | Normal     |

Berdasarkan hasil penghitungan uji normalitas data tes awal, tes akhir dan peningkatan kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut, diperoleh nilai L hitung dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari nilai L – tabel (0,220) pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan n = 15. Dengan demikian kelompok sampel tersebut memiliki distribusi data normal.

**3. Uji Homogenitas Data**

Langkah ketiga, menghitung homogenitas kedua kelompok sampel dengan

menggunakan uji kesamaan dua variansi. Dari hasil pengujian ini dapat diketahui apakah kedua kelompok sampel tersebut homogen atau tidak. Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas kesamaan dua variansi kedua kelompok sampel yang dibandingkan pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) pembilang (14) dan dk penyebut (14) dari daftar distribusi F diperoleh F tabel (14, 14) sebesar 2,48. Hasil penghitungan uji homogenitas ini dapat dilihat pada berikut:

**Tabel 3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas Kedua Kelompok Sampel yang Dibandingkan**

| Variansi    | F hitung | F table | Kesimpulan |
|-------------|----------|---------|------------|
| Egrang      | 1.00     | 2.48    | Homogen    |
| Gobag sodor | 1.17     | 2.48    | Homogen    |

Kriteria pengujian adalah : Tolak hipotesis  $H_0$  jika  $F \geq F_{\frac{1}{2}}(V_1 ; V_2)$ , karena  $F$  hitung lebih kecil dari  $F$  tabel (2,48) maka hipotesis  $H_0$  diterima. Dengan kata lain kedua variansi data tersebut adalah homogen.

#### 4. Uji -t

Setelah normalitas dan homogenitas dari setiap kelompok sampel diketahui, selajutnya dilakukan pengujian dan analisis terhadap derajat peningkatan hasil keseimbangan tubuh. Adapun hasil penghitungan dan pengujian derajat

peningkatan pada masing-masing kelompok yang dibandingkan diperoleh dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata. Hal ini digunakan karena distribusi kedua kelompok tersebut normal dan homogen. Hasil penghitungan dan uji signifikansi peningkatan pada kedua kelompok tersebut dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 4. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Antara Kelompok Egrang dan Kelompok Gobag Sodor**

| Kelompok    | t-hitung | t-tabel | Kesimpulan       |
|-------------|----------|---------|------------------|
| Egrang      | 2.66     | 2,05    | Signifikan       |
| Gobag sodor | 1.71     | 2,05    | Tidak Signifikan |

Berdasarkan hasil penghitungan uji-t pada kelompok latihan egrang diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,66. nilai t – hitung lebih besar dari pada nilai t – tabel. Kesimpulan hipotesis nol ditolak, hal ini menunjukkan latihan egrang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan tubuh siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010.

Kelompok latihan gobag sodor diperoleh nilai t – hitung sebesar 1,71. Ternyata pada taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = 28 diperoleh nilai t – tabel sebesar 2,05. Dengan demikian nilai t – hitung lebih kecil daripada nilai t – tabel. Artinya hipotesis nol ditolak, kesimpulannya latihan gobag sodor tidak memberikan

pengaruh terhadap keseimbangan tubuh siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010.

#### 5. Uji perbedaan peningkatan hasil antara kelompok latihan egrang dengan latihan gobag sodor

Membuktikan signifikan tidaknya perbedaan tersebut, penulis menganalisis dengan menggunakan uji perbedaan dua rata-rata (analisis Uji-t) yang berdasarkan hipotesis kerja. Hasil uji signifikansi kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan antara Kelompok A dengan Kelompok B**

| Variabel Penelitian                    | t-hitung | t-tabel | Kesimpulan |
|--|----------|---------|------------|
| Latihan Egrang dan Latihan Gobag Sodor | 10,5     | 2,05    | Signifikan |

Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai t-hitung sebesar 10,5. harga t-tabel pada taraf nyata ( $\alpha$ ) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 28 sebesar 2,05; Hasil penelitian di dapat t = 10,5 dan berada diluar daerah penerimaan. Kesimpulannya latihan egrang memberikan pengaruh lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap peningkatan keseimbangan pada siswa putera SD.

#### **DISKUSI HASIL PENEMUAN**

Hasil penelitian ini ditemukan suatu konsep tentang latihan kondisi fisik dalam hal ini keseimbangan tubuh pada siswa SD antara lain :

- 1) Pembinaan kondisi fisik merupakan faktor penting dalam segala kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah. Yang dimaksud pembinaan dalam hal ini adalah proses latihan yang harus dilakukan secara sistematis, berencana serta tujuannya mengarah pada peningkatan kemampuan fisik secara optimal.
- 2) Kondisi fisik berarti kemampuan individu dalam melakukan gerak, seperti salah satunya adalah keseimbangan tubuh. Tanpa kondisi fisik keseimbangan tubuh yang baik siswa tidak dapat mencapai performan yang optimal. Keseimbangan tubuh pada siswa SD diperlukan sekali seperti

dalam mengikuti kegiatan upacara bendera setiap senin, anak dituntut untuk mempertahankan tubuhnya dalam posisi yang tegap dan seimbang.

- 3) Keseimbangan tubuh dapat dilatih dengan cara anak berusaha mempertahankan posisi tubuhnya dalam tumpuan yang kecil, seperti salah satu contoh meniti bambu. Aktivitas anak bermain egrang egrang bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh, sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988:223) bahwa, “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.” Salah satu contoh melatih keeimbangan tubuh pada siswa SD adalah bermain egrang dengan bahan dari bambu menuntut keseimbangan dari tubuh dan kesadaran terhadap posisi tubuhnya. Sebab, jika tidak dibarengi dengan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh, maka gerak itu akan menimbulkan ketidakseimbangan.
- 4) Hasil penelitian ini ditemukan suatu konsep bahwa dalam melatih keseimbangan tubuh pada siswa SD, guru dituntut untuk dapat lebih mengembangkan kreativitasnya. Guru

pendidikan jasmani dan olahraga dalam fungsinya sebagai pengajar harus dapat menyesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak. Melatih keseimbangan tubuh pada siswa SD tidak perlu menggunakan alat-alat yang standar, salah satu diantaranya hanya cukup menggunakan bambu, anak akan senang berlatih dan bermain egrang tersebut.

## **PENUTP**

### **1. Kesimpulan**

Hasil pengolahan dan analisis data yang dibahas pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan egrang terhadap keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010. Hal ini disebabkan keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.
- 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010. Hal ini disebabkan peningkatan kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan seimbang harus dilatih dan tidak bisa berkembang secara alami.

- 3) Latihan egrang memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan gobag sodor terhadap keseimbangan tubuh pada siswa SDN 1 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2009/2010.

### **2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada bagian ini penulis ingin mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru penjaskes atau pelatih/pembina olahraga, khususnya guru SD, dalam mengajar atau melatih untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya keseimbangan tubuh, latihan egrang bisa dijadikan sebuah alternatif latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh yang efektif dan efisien. Karena bambu merupakan alat yang sederhana dan mudah didapatkan.
- 2) Latihan egrang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, sehubungan dengan itu hendaknya dijadikan pedoman untuk menyusun program belajar mengejar gerak pada siswa SD yang berbasis lingkungan. Artinya tugas gerak pada anak dilakukan berdasarkan situasi dan kondisi lingkungan sekitarnya.
- 3) Penelitian ini berlangsung dalam waktu yang singkat, jumlah sampel yang terbatas, dan rancangan eksperimen yang sederhana, maka penulis anjurkan kepada rekan sejawat yang tertarik dengan permasalahan

yang penulis kaji, hendaknya meneliti ulang dengan lingkup yang lebih luas

dan waktu eksperimen yang cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andang, Ismail. (2009). *Education Games Panduan Prkatis Permainan yang menjadi Anak Anda Cerdas, Kreatif, fan Shaleh*.
- Muhammad, As'adi. (2009). *Menghidupkan otak kanan anak anda*. Yogyakarta: Power books.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Husdarta dan Saputra, Yudha. (2001). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Depdiknas.
- Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Depdiknas.
- Ma'mun, Amung dan Mahendra, Agus. (1998). *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik*. Bandung: IKIP Press.
- Nurhasan. (1988). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminta. (1982). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purwanto, Ngalim. (1998). *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Roestiyah. (1986). *Masalah-masalah Ilmu Keguruan*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sajoto. (2000). *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sudjana. (1989). *Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Supandi dan Laurens Seba. (1986). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK-IKIP.
- Surakhmad, Winarno. (1990). *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Sutoto, Agus Mukholid, Siti Aminah. (1991). *Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Peningkatan Guru SD.
- Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan. (2001). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* DAN *SWEDISH MASSAGE* TERHADAP  
PENURUNAN GLUKOSA DARAH SETELAH PERLAKUAN  
AKTIVITAS FISIK 85% *HATE RATE* MAKSIMAL**

Made Armade<sup>1</sup> dan Ardo Yulpiko Putra<sup>2</sup>

**Abstrak**

Penelitian mengenai pengaruh pemulihan dengan manipulasi *Sport Massage* dan pemulihan dengan manipulasi *Swedish Massage* terhadap perubahan glukosa darah setelah latihan fisik. Diharapkan dengan penelitian, akan mendapatkan bukti empiris bahwa dengan menggunakan teknik pemulihan yang benar akan mempercepat pembuangan kelelahan ke peredaran darah dan akan memproduksi glukosa dengan lebih cepat. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif dengan metode Eksperimen, dimana mengungkap perlakuan *Sport Massage* dan *Swedish Massage*. Sampel penelitian adalah mahasiswa UKM Senam Universitas Pasir Pengaraian yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Sampel Jenuh, dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Setelah dilakukan tes, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *Sport Massage* dan kelompok *Swedish Massage*. Masing-masing kelompok terdiri dari 9 orang. Perlakuan dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: (1) *Sport Massage* berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah, yang mana data pre test dengan rerata 114.778 mg/dl pada *post test* meningkat sebesar 14.889 mg/dl menjadi 99.889 mg/dl pada *post test*. dengan hasil ( $t_{hitung} 9.55 > t_{tabel} 1.86$ ). (2) *Swedish Massage* berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah, yang mana data dengan rerata 118,667 mg/dl pada *post test* meningkat sebesar 10.444 mg/dl menjadi 108.222 mg/dl pada *post test* dengan hasil ( $t_{hitung} 6.79 > t_{tabel} 1.86$ ). (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara *sport massage* dan *swedish massage* terhadap penurunan glukosa darah dengan hasil ( $t_{hitung} 2.32 > t_{tabel} 2.12$ ). Sedangkan perbedaan rata-ratanya ( $\bar{X}_1 = 99.889 \text{ mg/dl} < \bar{X}_2 = 108.222 \text{ mg/dl}$ ).

**Kata Kunci:** *Sport Massage, Swedish Massage, Penurunan Glukosa Darah*

**Abstract**

*Research on the influence of Sports Massage manipulation with recovery and restoration with the manipulation of the Swedish Massage to changes of blood glucose after physical exercise. Expected with research, will get the empirical evidence that using the right recovery technique will accelerate disposal of fatigue to blood circulation and will produce glucose more quickly. The approach used in this study quantitatively with Experiment method, whereby uncovering treat Sport Massage and Swedish Massage. Sample SME student research is Gymnastic University Sand Pengaraian that add up to 18 people. Sampling techniques using Saturated Samples, where the entire population be used as samples. After the test, the sample is divided into two groups, namely the Group of Sport Massage and Swedish Massage. Each group consists of 9 people. The treatment is carried out 16 times meeting with the frequency of exercise 3 times a week. Based on the analysis of the data, then it can put forward several conclusions: (1) Sport Massage effect on decreasing blood glucose, which test data pre-loaded with 114,778 average mg/dl on post test increased by 14,889 mg/dl becomes 99,889 mg/dl on post test. with the result ( $t_{hitung} 9.55 > t_{tabel} 1.86$ ). (2) the Swedish Massage effect on decreasing blood glucose, which is the average data by 118.667 mg/dl on post test increased by 10,444 mg/dl 108,222 being on post test with results ( $t_{hitung} 6.79 > t_{tabel} 1.86$ ). (3) there may be differences between the means influence sport massage and swedish massage against a decrease in blood glucose with the results ( $t_{hitung} 2.32 > t_{tabel} 2.12$ ). While the difference average rating ( $\bar{X}_1 = 99.889 \text{ mg/dl} < \bar{X}_2 = 108.222 \text{ mg/dl}$ ).*

**Keywords:** *Sport Massage, Swedish Massage, Decreasing Blood Glucos*

<sup>1</sup> Made Armade, Universitas Pasir Pengaraian. Email: [madearmade@gmail.com](mailto:madearmade@gmail.com)

<sup>2</sup> Ardo Yulpiko Putra, Universitas Pasir Pengaraian.

## PENDAHULUAN

Glukosa merupakan bentuk karbohidrat yang paling sederhana yang diabsorpsi ke dalam cairan darah melalui sistem pencernaan. Stres yang menetap menimbulkan respon stres berupa aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan kortisol. Kortisol ini akan meningkatkan konvensi asam amino, laktat, di hati menjadi glukosa melalui proses glukoneogenesis, dengan demikian stres akan meningkatkan kadar glukosa darah (Price & Wilson, 2006).

Masase adalah upaya pemulihan (*recovery*) yang bersifat artifisial atau bantuan, yang bertujuan untuk mempercepat diperolehnya kembali kondisi homeostasis yang normal, yaitu kondisi fisiologis yang terbaik bagi sel-sel tubuh (Santosa dan Muchtamadji M A, 2006). Dengan masase sirkulasi darah dan pasokan oksigen ke organ-organ tubuh akan semakin lancar sehingga rasa lelah akan segera hilang (Suharto, 1999).

Diharapkan dengan penelitian, akan mendapatkan bukti empiris bahwa dengan menggunakan teknik pemulihan yang benar akan mempercepat pembuangan laktat otot ke peredaran darah dan akan memproduksi glukosa dengan lebih cepat. Masase bukan hanya mempercepat pembuangan laktat dari otot ke darah, namun juga membantu otot untuk mempercepat pembentukan energi. Sejauh ini masih kontroversi dari manfaat masase pada saat istirahat pendek menjelang pertandingan berikutnya atau setelah latihan.

Menurut Priyonoadi (2001) dan Kushartanti (2002), terdapat beberapa metode

masase antara lain: *sport massage, cosmetic massage, hot stone massage, hawaian massage, thai massage, french massage, swedish massage dan circolo massage*. Belum ada hasil sebelumnya yang dilakukan guna mengkaji tentang bentuk-bentuk metode masase yang diberikan setelah latihan yang efektif membantu mempercepat pemulihan. Berdasarkan berbagai hal tersebut diatas, maka kiranya dilakukan penelitian mengenai pengaruh pemulihan dengan manipulasi sport massage dan pemulihan dengan manipulasi *swedish massage* terhadap perubahan kadar laktat darah dan glukosa darah setelah latihan fisik.

Latihan menurut Suharto (1993) adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan bertahap, meningkat, bertahap meningkat, berulang-ulang waktunya. Menurut Bompa (1994) Latihan adalah suatu proses yang terprogram secara sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat penampilan tertinggi yang dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan fisik bertujuan untuk pencapaian biologis agar dapat ditampilkan secara optimal dalam melaksanakan tugas khusus. Menurut Fox (1993) Latihan adalah aktivitas apa saja yang melibatkan tenaga kerja melalui aktivitas otot.

Pendapat lain mengenai pengertian latihan adalah proses sistematis dari kerja fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah jumlah beban. Latihan fisik

merupakan pemberian kerja atau beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis dan berkesinambungan melalui program latihan yang tepat (Astrand dan Rodahl, 1986).

Latihan fisik dapat diartikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kesegaran jasmani (Soekarman, 1991). Latihan fisik sebaiknya dilakukan sesuai dengan kemampuan tubuh dalam menanggapi stres yang diberikan, bila tubuh diberi beban latihan yang terlalu ringan, maka tidak akan terjadi proses adaptasi (Sugiharto, 2003).

Latihan merupakan salah satu stressor fisik yang dapat mengganggu keseimbangan homeostasis. Oleh sebab itu, pemanfaatan latihan yang dikemas dalam bentuk latihan fisik memerlukan pengukuran dosis yang tepat, sehingga memberikan peluang untuk membentuk mekanisme penyakit (*coping*) yang mampu mengubah stressor menjadi stimulator. Tetapi bila dosis latihan yang diberikan tidak tepat, maka stressor tersebut akan mengganggu keseimbangan (homeostasis) dalam tubuh dan dapat menyebabkan masalah kelainan biologis atau patologis (Sugiharto, 2003).

Dosis latihan merupakan takaran dari pemberian beban latihan terhadap tubuh. Faktor yang mempengaruhi latihan antara lain: a) Intensitas, b) Frekuensi dan c) Durasi latihan (Fox, 1993). Intensitas latihan adalah beban kerja latihan total (Kent, 1994). Dalam menentukan intensitas latihan ada tiga patokan yang dapat dipakai yaitu berdasarkan denyut jantung, kadar laktat darah dan ambang

anaerobik. Berbagai bentuk latihan berdasarkan kadar asam laktat darah antara lain:

- 1) Latihan pemulihan. Intensitas latihan ini jauh di bawah kadar laktat 2 mM/I. Pada contoh di atas denyut nadi berkisar antara 110-140 detak/menit.
- 2) Latihan ketahanan Ekstensif. Intensitas latihan pada kadar asam laktat 2 mM/I. Pada contoh di atas denyut nadi berkisar antara 140-160 detak/menit.
- 3) Latihan ketahanan intensif, yaitu latihan dengan intensitas pada kadar laktat 3 mM/I. Pada contoh di atas denyut nadi berkisar antara 160-180 detak/menit.
- 4) Pengulangan Ekstensif. Intensitas latihan pada kadar asam laktat 4-6 mM/I. Pada contoh di atas denyut nadi berkisar antara 180 detak/menit.
- 5) Pengulangan Intensif. Intensitas latihan pada kadar asam laktat 6 dan 12 mM/I. Pada contoh di atas denyut nadi diatas 180 detak/menit.

Intensitas menunjukkan sebuah kualitas elemen latihan. Intensitas dapat diartikan sebagai tingkatan kualitas antara lain: ringan, sedang, dan maksimal (Bompa, 1994). Intensitas berkaitan dengan besarnya beban yang diaplikasikan sehingga menghasilkan kontraksi submaksimal atau maksimal. Oleh karena itu, berdasarkan intensitasnya maka latihan dibedakan atas: latihan maksimal dan submaksimal. Latihan maksimal ditujukan pada peningkatan *strength* dan *power*, latihan submaksimal ditujukan pada peningkatan *endurance* otot.

Berdasarkan  $H_{rmax}$ , intensitas latihan fisik dapat dibagi menjadi (1) latihan intensitas

rendah (sampai 80% HRM), (2) latihan fisik intensitas sedang/latihan submaksimal (80%-85% HRM) dan (3) latihan fisik intensitas tinggi/latihan maksimal (85%-90% HRM), (4) flat out (90%-100% HRM) (Wikipedia, 2011). Pada latihan submaksimal, sistem yang berperan menyediakan energi 80% berasal dari sistem glikolisis anaerobik dan 30% dari sistem aerobik (Bompa, 1994).

Frekuensi latihan adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan dalam seminggu. Tinggi rendahnya intensitas latihan mempengaruhi frekuensi latihan serta keduanya sekaligus mempengaruhi lama latihan. Penentuan frekuensi latihan tergantung pada status kesehatan dan kebugaran jasmani atlet yang dilatih. Agar diperoleh peningkatan sebaiknya dilakukan 3-5 kali perminggu dan didasarkan pada latihan hari berat dan hari ringan sesuai dengan tujuan latihan (Bompa, 1994). Pendapat lain mengungkapkan frekuensi latihan dapat dilakukan 1 kali, 2 kali, 3 kali, 4 kali dan 5 kali perminggu tergantung tujuan yang ingin dicapai (Fox, 1994).

Lama latihan dapat diartikan sebagai rentang waktu yang dapat berupa beberapa menit atau beberapa jam latihan dalam setiap kali seminggu atau beberapa bulan suatu program latihan berlangsung (Bompa, 1994). Latihan yang dilakukan 6-8 minggu akan memberikan efek yang cukup berarti pada tubuh. Sedangkan lama latihan dalam setiap latihan akan sangat tergantung pada intensitas latihannya. Untuk latihan dengan intensitas rendah akan memerlukan waktu lama, tetapi jika latihan berintensitas tinggi hanya

memerlukan waktu 10-15 menit (Soekarman, 1991).

Terdapat dua keadaan di sel otot skeletal menggunakan sejumlah besar glukosa yaitu selama latihan fisik intensitas sedang dan selama beberapa jam setelah makan (Guyton, 2006). Sel otot skeletal menyimpan glikogen yang nantinya digunakan oleh otot skeletal sendiri, dan tidak ikut secara langsung dalam kontribusi regulasi glukosa darah. Kadar glukosa darah juga dapat terimbas oleh glikogen otot secara tidak langsung dengan penjelasan berikut ini: ketika glikolisis anaerobik di otot, maka asam laktat yang terbentuk akan ikut aliran darah dan masuk kehepar dimana kemudian akan dikonversi menjadi glukosa dan selanjutnya (1) glukosa dapat dikembalikan ke darah sebagai glukosa darah, (2) digunakan hepar sebagai bahan bakar, (3) dikonversi menjadi glikogen dan disimpan sebagai glikogen hepar. Proses ini disebut Cori Cycle (Fox, 1993). Metabolisme Energi Secara Anaerobik Metabolisme glukosa atau glikogen menjadi  $\text{CO}_2$  dan  $\text{H}_2\text{O}$  melepaskan energi yang cukup besar untuk membentuk ATP dan ADP. Jika pasokan  $\text{O}_2$  tidak mencukupi, maka piruvat yang berasal dari glukosa tidak masuk ke dalam siklus asam sitrat (TCA-Cycle) tetapi tereduksi menjadi asam laktat. Proses ini disebut sebagai glikolisis anaerobik dengan intensitas tinggi yang berguna untuk melakukan kontraksi otot. Setelah 1,5-2 menit melakukan exercise anaerobik, penumpukan laktat yang terjadi akan menghambat glikolisis sehingga timbul kelelahan otot. Melalui sistem ini dari 1 mol

(180 gram) glikogen otot dihasilkan 3 molekul ATP.

Karbohidrat yang dikonsumsi akan terkonversi menjadi glukosa untuk kemudian diabsorpsi oleh aliran darah dan ditempatkan ke berbagai organ dan jaringan tubuh. Molekul glukosa hasil konversi berbagai macam jenis karbohidrat inilah yang kemudian akan berfungsi sebagai dasar bagi pembentukan energi di dalam tubuh. Melalui berbagai tahapan dalam proses metabolisme, sel-sel yang terdapat di dalam tubuh dapat mengoksidasi glukosa menjadi  $\text{CO}_2$  dan  $\text{H}_2\text{O}$  dimana proses ini juga akan disertai dengan produksi energi. Proses metabolisme glukosa yang terjadi di dalam tubuh ini akan memberikan kontribusi hampir lebih dari 50% bagi ketersediaan energi. Di dalam tubuh, karbohidrat yang telah terkonversi menjadi glukosa tidak hanya akan berfungsi sebagai sumber energi utama bagi kontraksi otot atau aktivitas fisik tubuh, namun glukosa juga akan berfungsi sebagai sumber energi bagi sistem saraf pusat termasuk juga untuk kerja otak. Selain itu, karbohidrat yang dikonsumsi juga dapat tersimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk glikogen di dalam otot dan hati. Glikogen otot merupakan salah satu sumber energi tubuh saat sedang berolahraga sedangkan glikogen hati dapat berfungsi untuk membantu menjaga ketersediaan glukosa di dalam sel darah dan sistem pusat saraf. Proses metabolisme energi secara aerobik merupakan proses metabolisme yang membutuhkan oksigen agar prosesnya dapat berjalan dengan sempurna untuk menghasilkan ATP. Pada saat berolahraga, kedua simpanan energi tubuh yaitu simpanan

karbohidrat (glukosa darah, glikogen otot dan hati) serta simpanan lemak dalam bentuk trigeliserida akan memberikan kontribusi terhadap laju produksi energi secara aerobik di dalam tubuh. Namun bergantung terhadap intensitas olahraga yang dilakukan, kedua simpanan energi ini dapat memberikan jumlah kontribusi yang berbeda.

Secara singkat metabolisme energi secara aerobik seperti yang ditunjukkan pada gambar 2.8. Dari gambar tersebut dapat dilihat bahwa untuk meregenerasi ATP, 3 simpanan energi akan digunakan oleh tubuh yaitu simpanan karbohidrat (glukosa, glikogen), lemak dan juga protein. Diantara ketiganya, simpanan karbohidrat dan lemak merupakan sumber energi utama saat berolahraga.

Menurut Basoeki (2009: 13) pijat didefinisikan sebagai manipulasi secara ilmiah dan sistematis dari jaringan tubuh yang dikerjakan dengan tangan dengan tujuan pengobatan. Pijat adalah pemijatan, pengurutan dan sebagainya pada bagian-bagian tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa lelah (Roepajadi, 2009:1).

Beberapa studi menunjukkan banyak bukti dari pengaruh massage antara lain: 1) kemampuan untuk merelaksasi otot skeletal, 2) meningkatkan sirkulasi darah dan limfa, 3) menurunkan kegelisahan, 4) pengaruh imunologi dari pijat (Zeitlin, Diane, 2000: 83-87).

Teknik *massage* yang khusus untuk menghasilkan peningkatan lokal pada peredaran darah otot skeletal melalui beberapa

mekanisme. Mekanisme secara langsung memberikan efek pada jaringan sirkulasi, perubahan sirkulasi yang sekunder untuk pelepasan lokal dari vasodilator dan penurunan reflek pada saraf simpatik yang ditimbulkan dengan cara menstimulasi jaringan secara langsung yang semuanya telah diusulkan mungkin sebagai penjelasan.

Pijat secara khusus digunakan oleh atlet untuk mempercepat pemulihan setelah melakukan olahraga, memberikan keuntungan untuk fisik, dan juga beberapa manfaat jika dilihat dari aspek psikologi, seperti penelitian yang dipublikasikan pada *British Journal of Sport Medicine*. Laktat merupakan substansi yang dikeluarkan oleh otot pada latihan yang lama terjadi penumpukan kelelahan pada otot dan diedarkan ke dalam aliran darah untuk memudahkan pemulihan. Pijat berfungsi untuk mempercepat aliran darah sehingga membantu mengedarkan laktat ke seluruh tubuh.

Dilihat dari tujuannya pijat dibagi menjadi 3 bagian yaitu: 1) *Preparatif* adalah tujuan pijat untuk mempersiapkan olahragawan memiliki kondisi badan yang baik, sehingga dapat menghadapi dan menanggulangi ketegangan yang timbul dalam pertandingan, 2) *Preventif* adalah pijat yang bertujuan untuk mempertahankan dan mengembalikan fungsi alat gerak (pulih asal) agar dapat berfungsi dengan baik, 3) *Kuratif* adalah untuk memperbaiki kembali kondisi tubuh setelah melakukan aktivitas untuk mempercepat hilangnya zat-zat yang menyebabkan kelelahan sehingga rasa sakit pada otot dapat dikurangi (Basoeki, 2009: 15-16).

*Sport massage* (Masase olahraga) adalah masase yang khusus digunakan atau diberikan pada orang yang sehat badannya. *Sport massage* dapat menghilangkan kelelahan otot atau memulihkan kondisi fisik. Manipulasi yang digunakan pada *sport massage* adalah: *effleurage* (menggosok), *petrissage* (memijat), *friction* (menggerus), *shaking* (menggoncang), *tapotement* (memukul), *walken* (menggosok maju mundur), *vibration* (menggetar), *stroking* (mengurut) (Priyonoadi, 2001). Sedangkan manfaat *sport massage* menurut (Priyonoadi, 2008) mengungkapkan tujuan dan manfaat *Sport Massage* secara umum adalah:

- 1) Melancarkan peredaran darah, terutama dorongan terhadap darah vena atau darah yang menuju ke jantung. Kelancaran peredaran darah ini selanjutnya akan mempercepat proses pembuangan sisa-sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan ke jaringan-jaringan tubuh.
- 2) Merangsang persarafan, terutama saraf tepi (perifer) untuk meningkatkan kepekaan terhadap rangsang.
- 3) Meningkatkan ketegangan otot dan kekenyalan otot (*elasticity*) untuk mempertinggi daya kerjanya, *Sport Massage* akan membantu proses kontraksi otot yaitu penegangan dan pemendekan otot dengan maksimal.

*Swedish massage* merupakan teknik masase dan latihan untuk otot dan sendi yang dikembangkan di Swedia pada abad ke-19. Teknik ini digunakan untuk relaksasi, meredakan ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi darah dan rentang gerak/ memperluas

gerakan (Arovah, 2016). Swedish massage merupakan teknik masase yang pada saat ini lebih sering dipakai oleh atlet sebelum, selama, dan sesudah pertandingan atau latihan. Setelah melaksanakan latihan atau setelah pertandingan atlet sangat merasakan manfaat massage ini untuk mengatasi kelelahan dan mengembalikan kebugaran (Johnson, 1995; Salvano, 1999). Manipulasi yang dikerjakan saat jeda dalam bertanding biasanya hanya terdiri dari manipulasi menggosok, memukul, dan menggoncang kemudian ditutup dengan menggosok pada daerah sekelompok otot yang sering digunakan dalam olahraga. Waktu dan frekuensi manipulasi tergantung lama waktu jeda untuk istirahat, pada waktu itulah manipulasi dilakukan. Teknik dasar Swedish massage terdiri dari:

1) *Effleurage* (menggosok) adalah gerakan dengan cara mengurut mengusap secara ritmis atau berirama dan berurutan dari arah bawah ke atas. *Effleurage* dilakukan dengan telapak tangan dan jari merapat. Pada saat tangan melakukan gerakan di atas permukaan tubuh diharuskan gerakan mengikuti kontur tubuh dan seirama tanpa gerakan terputus. Pada saat melakukan gerakan *effleurage* ini dilakukan dengan gerakan ringan, tetapi tekanan akan semakin kuat ketika mengarah ke jantung. Dan saat tangan kembali keposisi awal dilakukan dengan ringan dengan tujuan sebagai rasa penenang. Gerakan *effleurage* ini biasanya dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri manipulasi massage, serta digunakan ketika adanya transisi antara

gerakan satu dengan yang lainnya. Selain itu manipulasi ini bertujuan untuk meratakan minyak keseluruh bagian tubuh dan juga membantu memperlancar aliran darah serta meningkatkan suhu tubuh.

2) *Petrissage* (memijat-mijat) merupakan gerakan yang dilakukan menggunakan satu tangan atau kedua tangan. Bertujuan untuk melemaskan kekakuan yang ada didalam jaringan. Apabila *petrissage* dilakukan ditempat yang lebar maka dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dilakukan secara bergantian dan berurutan. Tujuan dari dilakukan manipulasi ini adalah untuk memperlancar penyaluran zat-zat didalam jaringan kedalam pembuluh darah dan juga getah bening. Sehingga dengan manipulasi ini memberikan keuntungan berupa peningkatan aliran darah, membantu membuang hasil metabolik, meredakan pembengkakan lokal dan meningkatkan nutrisi seluler dalam tubuh. Disamping itu *petrissage* juga memberikan efek mekanis sehingga menyebabkan relaksasi otot dan juga merangsang sistem saraf (Goats 1994; Rachim A. 1988; Salvano, 1999).

3) *Vibration* (menggetarkan), yaitu gerakan yang dilakukan dengan cara menggetarkan secara manual dan juga dapat dilakukan secara mekanik. Tujuannya adalah merangsang saraf secara halus dan lembut agar mengurangi dan melmahkan rangsangan yang bersifat berlebihan pada saraf yang sedang

mengalami ketegangan. Manipulasi ini dilakukan dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari untuk menghasilkan kontraksi isometri dari bagian tubuh yang mengalami kontraksi tetapi tanpa harus mengalami pemendekan atau pengerutan serabut otot yang ada dalam bagian tubuh yang diberikan manipulasi. Tujuan lain diberikan manipulasi ini adalah memberikan ketenangan pada saraf tang sedang mengalami ketegangan.

- 4) *Friction* (menggerus), yaitu sebuah gerakan manipulasi yang dilakukan dengan cara menggerus arahnya naik turun secara bebas. Dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang dilakukan dengan cara menggerus melingkar seperti spiral pada bagian otot tertentu. Dengan tujuan untuk menghancurkan myoglossis, yaitu timbunan dari sisa pembakaran energi yang terdapat pada

otot atau yang menyebabkan otot mengeras.

- 5) *Tapotement* (memukul), yaitu manipulasi ini merupakan gerakan dengan cara memukulkan tangan secara ringan dan berirama yang lebih banyak dilakukan pada bagian tubuh yang berdaging. Dengan tujuan untuk mempercepat aliran darah dan mendorong sisa-sisa pembakaran yang ada didalam tubuh juga merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ-organ tubuh bagian dalam. Manipulasi ini dapat dilakukan dengan cara memukulkan kepalan tangan, jari lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dan dilakukan kebagian tubuh otot besar seperti punggung.

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah jenis penelitian eksperimental laboratoris. Penelitian ini menggunakan desain rancangan *two group pre-test and post-test*:

**Tabel 1. Desain Penelitian**

| <i>Pre-Test</i> | Kelompok Latihan | Manipulasi (latihan)   | <i>Post-test</i> |
|-----------------|------------------|------------------------|------------------|
| T <sub>1</sub>  | Acak             | <i>Sport Massage</i>   | T <sub>2</sub>   |
|                 |                  | <i>Swedish Massage</i> |                  |

Keterangan:

T<sub>1</sub> = Tes Awal

T<sub>2</sub> = Tes Akhir

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa UKM Senam Universitas Pasir Pengaraian, dengan jenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 21-23 tahun dan dalam kondisi sehat/tidak cedera.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Sampling Jenuh* atau *Total*

*Sampling*, karena populasi relatif sedikit, maka seluruh populasi dijadikan sampel. (Sugiyono, 2013: 85) “menjelaskan *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, dimana sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang.

Pengelompokan terhadap sample dilakukan dengan menggunakan teknik random sederhana, yaitu 18 orang sample yang telah terpilih dari populasi dibagi menjadi 2

kelompok dengan undian. Dimana kelompok 1 untuk kelompok pemulihan dengan manipulasi sport massage sebanyak 9 orang, kelompok 2 untuk pemulihan dengan manipulasi swedish massage sebanyak 9 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) *Treadmile* sebagai alat untuk aktivitas fisik
- 2) *Stop-watch* digunakan untuk membatasi waktu pelaksanaan maupun perlakuan terhadap sampel.
- 3) Alat tulis untuk mencatat hasil perlakuan dan pemeriksaan pengukuran laktat darah dan glukosa darah.
- 4) *Blood Glucose Meter* untuk mengukur kadar glukosa darah dari sampel.
- 5) *Softclick* dan jarum digunakan untuk menusuk jari tangan guna mengeluarkan sample darah
- 6) Alkohol, kapas/ tissue untuk mengoles darah yang akan diukur darahnya supaya steril.
- 7) Tempat tidur untuk tempat manipulasi massage.
- 8) Vaseline sebagai media untuk membantu manipulasi *massage*.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pasir Pengaraian dan Sapadia *Fitness Center*.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data secara statistik, uji normalitas, uji homogenitas, dan Uji t dengan taraf signifikan 0.05 $\alpha$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *sport massage* ( $X_1$ ), *swedish massage* ( $X_2$ ) sebagai variabel bebas dan penurunan glukosa darah sebagai variabel terikat yang datanya diambil melalui *pre test* dan *post test*. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (standar deviasi), median, modus, serta histogram.

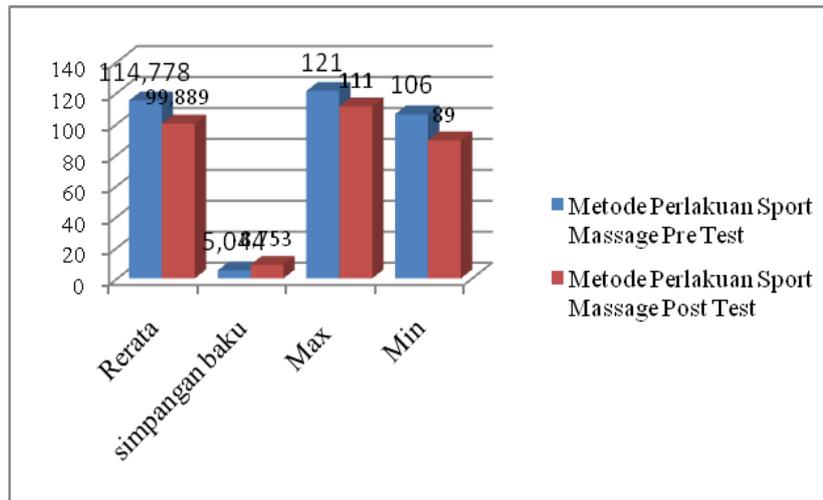
Berdasarkan hasil *pre test* glukosa darah sebelum diberikan manipulasi kelompok *sport massage* dengan sampel 9 ( $n=9$ ), diperoleh rerata 114,778 mg/dl, simpangan baku, 5.044 mg/dl, skor *max* 121 mg/dl, skor *min* 106 mg/dl. Hasil analisis data *post test* setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan sampel 9 ( $n=9$ ), diperoleh rerata 99.889 mg/dl, simpangan baku 8.753 mg/dl, skor *max* 111 mg/dl, skor *min* 89 mg/dl. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Statistik Deskriptif Data Penurunan Glukosa Darah (mg/dl)**

| Keterangan     | Metode Manipulasi <i>Sport Massage</i> |                  |
|----------------|--|------------------|
|                | <i>Pre Test</i>                        | <i>Post Test</i> |
| Rerata         | 114.778                                | 99.889           |
| Simpangan Baku | 5.044                                  | 8.753            |
| <i>Max</i>     | 121                                    | 111              |
| <i>Min</i>     | 106                                    | 89               |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil penurunan Glukosa darah *Pres* *Test* dan *Post test* melalui manipulasi *Sport Massage* dapat dilihat pada Gambar 1:



**Gambar 1. Statistik Deskriptif Data Penurunan Glukosa Darah (mg/dl)**

Berdasarkan histogram menunjukkan bahwa data glukosa darah pada data *pre test* menunjukkan terjadi penurunan.

Berdasarkan hasil *pre test* glukosa darah sebelum diberikan manipulasi kelompok *swedish massage* dengan sampel 9 (n=9), diperoleh rerata 118,667 mg/dl, simpangan baku, 5.874 mg/dl, skor *max* 127 mg/dl, skor *min* 110 mg/dl. Hasil analisis data *post test*

setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan sampel 9 (n=9), diperoleh rerata 108.222 mg/dl, simpangan baku 6.261 mg/dl, skor *max* 115 mg/dl, skor *min* 98 mg/dl. Agar lebih jelasnya data tersebut dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

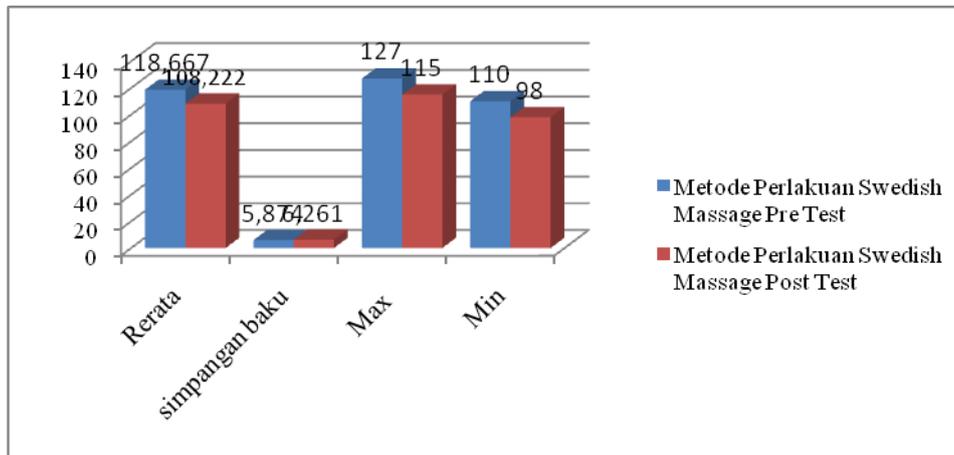
**Tabel 3. Statistik Deskriptif Data Penurunan Glukosa Darah (mg/dl)**

| Keterangan     | Metode Manipulasi <i>Swedish Massage</i> |                  |
|----------------|--|------------------|
|                | <i>Pre Test</i>                          | <i>Post Test</i> |
| Rerata         | 118.667                                  | 108.222          |
| Simpangan Baku | 5.874                                    | 6.261            |
| <i>Max</i>     | 127                                      | 115              |
| <i>Min</i>     | 110                                      | 98               |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil penurunan Glukosa darah awal

dan akhir melalui manipulasi *swedish massage* dapat dilihat pada Gambar 2:



**Gambar 2.** Statistik Deskriptif Data Penurunan Glukosa Darah (mg/dl)

Berdasarkan histogram di atas menunjukkan bahwa data glukosa darah pada *post test* menunjukkan terjadi penurunan.

Data penelitian ini di uji menggunakan uji *Lilliefors*, dengan taraf signifikansi 0.05 $\alpha$ . Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan di atas maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai  $L_{observasi}$  besar dari  $L_{tabel}$  berarti populasi tidak berdistribusi

normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika  $L_{observasi}$  kecil dari  $L_{tabel}$  berarti populasi berdistribusi normal.

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data dari kedua kelompok eksperimen, ternyata hipotesis nol diterima, yaitu populasi berdistribusi normal. Rangkuman hasil analisis uji normalitas tersebut, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas**

| Variabel       | N | Tes   | $L_{observasi}$ | $L_{tabel}$ | Keterangan |
|----------------|---|-------|-----------------|-------------|------------|
| Sport Massage  | 9 | Awal  | 0,109           | 0,271       | Normal     |
|                |   | Akhir | 0,185           | 0,271       | Normal     |
| Swedia Massage | 9 | Awal  | 0,167           | 0,271       | Normal     |
|                |   | Akhir | 0,139           | 0,271       | Normal     |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Berdasarkan tabel 4 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas kelompok metode manipulasi *sport massage* dan *swedish massage* pada taraf signifikansi 0.05 $\alpha$ . diperoleh *pre test*  $L_{observasi}$  0.109 <  $L_{tabel}$  0.271, lalu *post test*  $L_{observasi}$  0.185 <  $L_{tabel}$  0.271 dan kelompok metode manipulasi *swedish massage* pada *pre test*  $L_{observasi}$  0.167 <  $L_{tabel}$  0.271, dan pada *post test*  $L_{observasi}$  0.139 <  $L_{tabel}$  0.271 pada taraf signifikansi 0.05 $\alpha$ . Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

Sedangkan pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas varians dengan uji F diperoleh  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  dengan demikian kedua varian tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas *variens* dapat disajikan pada tabel 5 di bawah ini.

**Tabel 5. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas**

| Variabel               | Variasi | N | F <sub>hitung</sub> | F <sub>tabel</sub> | Keterangan |
|------------------------|---------|---|---------------------|--------------------|------------|
| <i>Sport Massage</i>   | 76.61   | 9 | 1.95                | 3.44               | Homogen    |
| <i>Swedish Massage</i> | 39.19   | 9 |                     |                    |            |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 5 di atas, dengan menggunakan derajat kebebasan  $(n_1-1)$ ,  $(n_2-1)$  dan taraf signifikansi  $0.05\alpha$  pada tabel distribusi F dengan  $F_{tabel}$  adalah (3.44). Mengingat  $F_{hitung}$  (1.95) lebih kecil dari  $F_{tabel}$  (3.44) maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen.

Pengujian Hipotesis pertama menggunakan uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $0.05\alpha$ . Jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama manipulasi *Sport Massage***

| <i>Sport Massage</i> | Rerata | SD   | t <sub>hitung</sub> | $\alpha$ | t <sub>tabel</sub> | Keterangan |
|----------------------|--------|------|---------------------|----------|--------------------|------------|
| <i>Pre Test</i>      | 114.7  | 5.04 | 9.55                | 0.05     | 1.86               | Signifikan |
| <i>Post Test</i>     | 78.4   | 8.75 |                     |          |                    |            |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Berdasarkan tabel 6, rangkuman hasil pengujian hipotesis pertama metode manipulasi *sport massage* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung}$  9.55 dan  $t_{tabel}$  1.86 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Pengujian Hipotesis kedua menggunakan uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $0.05\alpha$ . Jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua manipulasi *Swedish Massage***

| <i>Swedish Massage</i> | Rerata | SD   | t <sub>hitung</sub> | $\alpha$ | t <sub>tabel</sub> | Keterangan |
|------------------------|--------|------|---------------------|----------|--------------------|------------|
| <i>Pre Test</i>        | 118.6  | 5.87 | 6.79                | 0.05     | 1.86               | Signifikan |
| <i>Post Test</i>       | 67.4   | 6.26 |                     |          |                    |            |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Berdasarkan tabel 7, rangkuman hasil pengujian hipotesis kedua kelompok metode

manipulasi *swedish massage* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula

yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung}$  6.79 dan  $t_{tabel}$  1.80 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh *swedish massage* terhadap penurunan glukosa darah setelah perlakuan aktivitas fisik 85% *hate rate* maksimal.

Pengujian Hipotesis ketiga menggunakan uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung ( $t_{test}$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0.025$ . Jelasnya hasil analisis dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga manipulasi Sport Massage dan manipulasi Swedish Massage**

| Variabel               | Mean   | SD    | $t_{hitung}$ | $\alpha$ | $t_{tabel}$ | Keterangan |
|------------------------|--------|-------|--------------|----------|-------------|------------|
| <i>Sport Massage</i>   | 99.889 | 8.753 | 2.32         | 0.025    | 2.12        | Signifikan |
| <i>Swedish Massage</i> | 108.22 | 6.261 |              |          |             |            |

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian 2017

Berdasarkan tabel 8, rangkuman hasil pengujian hipotesis ketiga, yaitu antara manipulasi *sport massage* dengan *swedish massage* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh  $t_{hitung}$  2.32 >  $t_{tabel}$  2.12 yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis manipulasi *sport massage* lebih efektif dari pada manipulasi *swedish massage* terhadap penurunan glukosa darah dapat diterima dan teruji kebenarannya. Dengan kata lain terdapat perbedaan pengaruh antara *sport massage* dan *swedish massage* terhadap penurunan glukosa darah.

## PENUTUP

### 1. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

- 1) *Sport massage* berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah, yang mana

data *pre test* dengan rerata 114.778 mg/dl pada *post test* meningkat sebesar 14.889 mg/dl menjadi 99.889 mg/dl pada *post test* dengan hasil ( $t_{hitung}$  9.55 >  $t_{tabel}$  1.86).

- 2) *Swedish massage* berpengaruh terhadap penurunan glukosa darah, yang mana data dengan rerata 118,667 mg/dl pada *post test* meningkat sebesar 10.444 mg/dl menjadi 108.222 mg/dl pada *post test* dengan hasil ( $t_{hitung}$  6.79 >  $t_{tabel}$  1.86).

- 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara *sport massage* dan *swedish massage* terhadap penurunan glukosa darah dengan hasil ( $t_{hitung}$  2.32 >  $t_{tabel}$  2.12). Sedangkan perbedaannya ( $\bar{X}_1 = 99.889 \text{ mg/dl} < \bar{X}_2 = 108.222 \text{ mg/dl}$ ).

### 2. Saran

Sesuai dengan hasil kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada:

- 1) Sebagai alternatif bagi penderita diabetes melitus untuk mengurangi glukosa darah.
- 2) Memperpanjang waktu penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
- 3) Objek penelitian sebaiknya dikarantina selama penelitian agar dapat dikontrol dengan baik.
- 4) Peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lainnya.
- 5) Penelitian ini masih banyak kekurangan, diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkannya dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, Novita I, 2016. *Fisioterapi Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Astrand P.O. & Rodahl K., 1986. *Text Book of Work Physiology*, second edition. Mc. Graw Hill Company.
- Basoeki Hadi, Sulistyorini, 2009, *Sport Massage Seni Pijat untuk Atlit/Olahragawa dan Umum*.Tingola: Jakarta
- Bompa T. 1994. *Theory and Methodology of Training*. The Key la Athletic Performance. Duluque: Kendal Hunt.
- Fox El, Bowers RW, Fosa ML. 1993. *The Physiological for Exercise and Sport*, Lowa:WBC Brown and Benchmark, pp 13-37, 43-71 and 871-828.
- Fox.EL, Bowers RW. Fosa ML. 1994. *The Physiological Basis Of Physical Education and athetich. 4 th Edition*. Philadelphia. Saunders College.
- Guyton, A.C., & Hall, J.E. 2006. *Textbook of medical physiology*. Philadelphia, Pennsylvania: Elsevier Inc.
- Johnson, Joan.1995. *The Healing Art of Swedish Massage*. Rodale Press.Inc. Emmaus- Pennsylvania.
- Kent M, 1994. *The Oxford Dictionari of Sport Science and Medicine*. Oxford: Oxford University Press.
- Salvano, G. Susan. 1999. *Massage Therapy ;Principle & Practice*. WB. Saunders Co. Phyladelphia.
- Soekarman, 1991. *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sugiharto, 2003. “*Adaptasi Fisiologis Tubuh terhadap Dosis Latihan Fisik*”. *Makalah disajikan dalam Pelatihan Senam Aerobik*. Malang: Laboratorium.
- Suharto. 1999. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Price, A. Sylvia, Lorraine Mc. Carty Wilson, 2006, *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit*, Edisi 6, (terjemahan), Peter Anugrah, EGC, Jakarta.
- Priyonoadi, Bambang. 2008. *Sport Massage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA GAMBAR *SHOOTING* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN BELAJAR SISWA PADA MATERI BASKET DI SMP KARTIKA XIV-1 BANDA ACEH**

**Hazal Fitri<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Hampir semua sekolah pada umumnya telah menjalankan metode mengajar dengan menggunakan media pembelajaran namun hal tersebut belum efektif terlaksana. Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Penggunaan Media Gambar Shooting Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Pada Materi Basket di SMP Kartika XIV-1”. Rumusan masalah penelitiannya adalah bagaimanakah pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam upaya meningkatkan keterampilan siswa pada materi basket di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika XIV-1. Sedangkan tujuan penelitiannya untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan media pembelajaran dalam rangka meningkatkan keterampilan siswa pada materi basket di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika XIV-1, khususnya siswa kelas IX (sembilan) dan untuk mengetahui keterampilan belajar siswa pada materi basket di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika. Pendekatan dan jenis penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Adapun teknik pengumpulan yaitu melalui observasi (pengamatan), wawancara dan angket. Dari ketiga teknik pengumpulan data melalui observasi (pengamatan), wawancara dan angket, menunjukkan bahwa pengaruh dari penggunaan media pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan dalam upaya meningkatkan keterampilan belajar siswa pada materi basket sudah memberikan pengaruh yang positif terhadap keterampilan belajar siswa serta prestasi belajar siswa pada materi basket, khususnya siswa kelas IX (sembilan) yang berjumlah 23 orang yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 12 orang perempuan yang terdapat di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Kartika XIV-1 kecamatan Baiturrahman, Kota Banda Aceh.

**Kata Kunci:** *Pengaruh, Media Gambar Shooting.*

**Abstract**

*Almost all schools have generally run the teaching method by using learning media but this has not been effectively implemented. The research is titled: "The Effect of Using Shooting Image In Improving Student Learning Skills in Basketball Material in Junior Kartika XIV-1". The formulation of the research problem is how influence the use of instructional media in an effort to improve student skill in basketball material at Kartika XIV-1 Junior High School (SMP). While the purpose of the research is to know the effect of the use of learning media in order to improve the students' skills in basketball material at Kartika XIV-1 Junior Secondary School, especially the students of class IX (nine) and to know the students' learning skill on basketball material in School First Want (SMP) Kartika. Approach and type of research using descriptive qualitative research method. The collection technique is through observation (observation), interviews and questionnaires. From the three techniques of data collection through observation (observation), interviews and questionnaires, showed that the influence of the use of learning media to improve skills in an effort to improve students' learning skills on basketball material has a positive effect on student learning skills and student achievement on basketball material, especially students of class IX (nine) consisting of 23 people consisting of 11 men and 12 women in Kartika XIV-1 Junior High School (SMP) Baiturrahman Sub-district, Banda Aceh City.*

**Keywords:** *Influence, Shooting Image Media.*

---

<sup>1</sup> Hazal Fitri, STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: hazalsaleh@yahoo.com

## **PENDAHULUAN**

Pelaksanaan pendidikan tidak terlepas dari proses pembelajaran atau Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Karena pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan itu sendiri, semua orang perlu belajar untuk mendapatkan pendidikan. Di mana pembelajaran yang dimaksud mampu mendorong motivasi belajar siswa untuk dapat melihat dirinya secara positif dalam mengenali dirinya, baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya, dan untuk menjadikan diri sebagai pribadi yang terdidik.

Pembelajaran merupakan salah satu kegiatan aktif siswa sebagai anak didik dan guru sebagai pendidik dalam rangka membangun serta mendorong minat belajar siswa atau pemahaman siswa dalam belajar yang dijalankan dalam suatu sistem intruksional yang mengacu kepada komponen yang saling bergantung antara satu dan lainnya untuk mencapai tujuan kegiatan yang bernilai edukatif dan relevan. Di dalam sebuah pembelajaran yang bernilai edukatif selalu mewarnai setiap bentuk interaksi yang terjadi antara guru (pendidik) dengan siswa (peserta didik). Interaksi itu akan bernilai edukatif apabila kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dapat diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu sesuai dengan yang telah dirumuskan sebelum pembelajaran dilaksanakan. Selain itu, belajar juga menunjukkan apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subjek yang menerima pelajaran (sasaran didik) atau belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan sebuah kegiatan

pembelajaran adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan yang meliputi segenap aspek organisme atau pribadi (Bahri dan Zain, 2002 : 11).

Mata pelajaran penjaskes merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah pada setiap jenjang pendidikan mulai dari tingkat dasar sampai menengah atas bahkan perguruan tinggi. Sehingga membuat mata pelajaran tersebut tidak asing lagi dari indera pendengaran kita. Di dalam mata pelajaran penjaskes tercakup segala macam jenis pendidikan yang berbau olah raga yang cenderung membuat hidup sehat.

Basket merupakan salah satu bentuk permainan dalam berolahraga yang dapat menunjang jiwa raga sehat, serta basket merupakan salah satu pokok bahasan/materi pelajaran penjaskes yang terdapat dijenjang Sekolah Menengah Pertama. Selain itu, basket juga merupakan salah satu cabang olah raga yang membutuhkan media sebagai pemicu yang dapat mempermudah pemain atau siswa untuk memahami permainan basket sekaligus teknik-teknik dalam permainan bola basket.

Shooting dalam bola basket Adalah Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah shooting, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu terknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik shooting merupakan hal

yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Ada tujuh teknik dasar dalam shooting, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin(1999:59), secara umum teknik dasar menembak shooting itu ada tujuh jenis yaitu :

- (1) Tembakan satu tangan (One-hand Set Shoot),
- (2) Lemparan bebas (Free Throw),
- (3) Tembakan sambil melompat (Jump Shoot),
- (4) Tembakan tiga angka (Three point Shoot),
- (5) Tembakan mengait (Hook Shoot),
- (6) Lay Up Shoot,
- (7) Runeer (layup yang diperpanjang).



Gambar .Shooting dengan satu tangan  
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:50)

Berdasarkan uraian yang dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk mencoba meneliti sebuah permasalahan yang berjudul: “Pengaruh Penggunaan Media Gambar Shooting Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Pada Materi Basket di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh”.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Pembelajaran

Proses Belajar Mengajar (PBM) atau pembelajaran merupakan suatu kegiatan dengan melibatkan guru sebagai pendidik, siswa sebagai peserta didik dan sekolah sebagai tempat belajar berlangsung. Proses Belajar Mengajar (PBM) atau pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang akan memberikan pengetahuan kepada seluruh peserta didik beserta komponen-komponen lain

yang terlibat di dalamnya (Bansu I Ansari, 2006 : 1-2).

Proses Belajar Mengajar (PBM) atau pembelajaran merupakan langkah yang terindikasi serentetan kegiatan guru dan siswa untuk belajar mengajar efektif, yang meliputi tujuan pengajaran, penggunaan waktu luang, pengaturan ruang dan alat perlengkapan pelajaran dikelas sebagai sarana dan prasarana proses belajar mengajar (media pembelajaran), serta pengelompokan siswa dalam belajar untuk mencapai suatu tujuan dan sasaran pembelajaran (Bahri dan Zain, 2002:52).

### 2. Ciri-ciri Belajar Mengajar

Sebagai suatu proses pengaturan, kegiatan belajar mengajar tidak terlepas dari ciri-ciri tertentu (Suardi, 2002 : 26) sebagai berikut :

- 1) Belajar mengajar memiliki tujuan, yakni untuk membentuk anak didik dalam suatu perkembangan tertentu.
- 2) Ada suatu prosedur (jalannya interaksi) yang direncanakan, didesain untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Agar dapat mencapai tujuan secara optimal, maka dalam melakukan interaksi perlu ada prosedur, atau langkah-langkah sistematis dan relevan.
- 3) Kegiatan belajar mengajar ditandai dengan satu penggarapan materi yang khusus. Dalam hal ini materi harus didesain sedemikian rupa, sehingga cocok untuk mencapai tujuan.
- 5) Ditandai dengan aktivitas anak didik. Sebagai konsekuensi, bahwa anak didik merupakan syarat mutlak bagi berlangsungnya kegiatan belajar mengajar.
- 6) Dalam kegiatan belajar mengajar, guru berperan sebagai pembimbing. Dalam peranannya sebagai pembimbing, guru harus berusaha menghidupkan dan memberikan motivasi, agar terjadi proses interaksi yang kondusif.
- 7) Dalam kegiatan mengajar membutuhkan disiplin. Disiplin dalam kegiatan belajar mengajar ini diartikan sebagai suatu pola tingkah laku yang diatur sedemikian rupa menurut ketentuan yang sudah ditaati oleh pihak guru maupun anak didik dengan sadar.
- 8) Ada batas waktu. Untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dalam sistem berkelas(kelompok anak didik), batas

waktu menjadi salah satu ciri yang bisa ditinggalkan.

### **3. Hakikat Belajar Mengajar Dalam Mencapai Sasaran**

Belajar mengajar selaku suatu sistem instruksional mengacu kepada pengertian sebagai perangkat yang saling bergantung satu sama lain untuk mencapai sebuah tujuan. Selain sebagai suatu sistem, belajar mengajar juga merupakan suatu komponen yang meliputi tujuan, bahan, siswa, guru, metode, situasi dan evaluasi.

Dalam melaksanakan proses belajar mengajar guru berperan sebagai pengajar, pembimbing, perantara sekolah dengan masyarakat, administrator, dan lain-lain. Selain itu, guru juga harus memahami seluruh aspek pribadi anak didik (Bahri dan Zain, 2002:10-11), yang meliputi: (a) perkembangan jasmani dan kesehatannya, (b) kecenderungan emosi dan karakternya, (c) sikap dan minat belajar, (d) cita-cita, dan lain-lain.

Berbagai usaha tersebut di atas, dapat dilakukan melalui evaluasi, karena keberhasilan dalam belajar akan diketahui setelah diadakan evaluasi yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan belajar mengajar terdapat dua hal yang ikut menentukan keberhasilan, yakni peraturan proses belajar mengajar dan pengajaran itu sendiri, keduanya saling tergantung satu sama lain. Kemampuan guru dalam mengatur proses belajar mengajar yang baik, akan menciptakan situasi belajar yang meyakinkan anak untuk belajar merupakan titik awal keberhasilan dalam pembelajaran. Selain itu, untuk menciptakan suasana belajar yang dapat

menumbuhkembangkan gairah belajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa diperlukan suatu pengorganisasian proses belajar mengajar yang baik, salah satunya dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian materi pelajaran, terutama pada mata pelajaran penjasokes dengan materi basket.

#### **4. Pengertian Prestasi Belajar**

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam melakukan sesuatu kegiatan, khususnya dalam kegiatan pembelajaran. Sedangkan belajar adalah memperlihatkan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan; misalnya membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain-lain (Sardiman, 2005 : 20). Belajar juga merupakan suatu proses untuk mengembangkan pengetahuan sesuai dengan kemampuan masing-masing atau belajar juga merupakan suatu fase perubahan yang biasa membuat seseorang mengetahui apa-apa yang belum diketahui.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan dalam belajar atau kemampuan seseorang dalam melakukan belajarnya untuk didapatnya dan sudah dicapainya yang dapat di tunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian dan pengetahuan (Nurdin dan Anwar, 2005:8)

#### **5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Usaha untuk mencapai sebuah tujuan pembelajaran atau kegiatan belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor (Bahri, 2002 : 131-132). Faktor-faktor tersebut yaitu sebagai berikut:

##### a) Tujuan

Tujuan adalah sasaran yang ingin dan akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Keberhasilan dalam belajar mengajar berpangkal tolak dari jelas tidaknya rumusan tujuan pembelajaran.

##### b) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang memberikan sejumlah ilmu pengetahuan kepada siswa-siswa sebagai anak didik di sekolah. Guru juga orang yang berpengalaman dalam bidang profesinya.

##### c) Anak Didik

Anak didik adalah orang yang dengan sengaja datang kesekolah untuk mengikuti pembelajaran yang diajarkan di sekolah agar menjadi orang yang berilmu pengetahuan di kemudian hari.

##### d) Kegiatan Pengajaran

Pola umum kegiatan pengajaran adalah terjadinya interaksi antara guru dengan anak didik dengan bahan sebagai perantaranya. Guru yang mengajar dan anak didik yang belajar.

##### e) Bahan dan Alat Evaluasi

Bahan evaluasi adalah suatu bahan yang terdapat di dalam kurikulum yang sudah dipelajari oleh anak didik guna kepentingan ulangan. Biasanya bahan pelajaran itu sudah dikemas dalam bentuk buku paket untuk dikonsumsi oleh anak didik.

##### f) Suasana Evaluasi

Selain faktor tujuan, guru, anak didik, kegiatan pengajaran serta bahan dan alat evaluasi, faktor suasana evaluasi juga merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar mengajar.

Selain beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar seperti yang disebutkan di atas, belajar mengajar juga memiliki beberapa teknik yang dapat mempengaruhi proses pencapaian keberhasilan belajar.

#### **6. Teknik-Teknik yang Mempengaruhi Keberhasilan Belajar**

Dalam rangka pencapaian keberhasilan belajar yang sesuai dengan yang diharapkan, diperlukan beberapa teknik yang sesuai dan tepat untuk mencapai keberhasilan belajar tersebut (Bahri dan Zain, 2002:166-177). Teknik-teknik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

##### 1) Memancing Apersepsi Anak Didik

Perkembangan dan pertumbuhan anak itu dipengaruhi oleh lingkungan di mana anak itu hidup bersosial masyarakat yang berbeda-beda, mulai dari usia, pekerjaan, kekayaan, sosiologis dan lain-lain. Latar belakang kehidupan sosial anak penting untuk diketahui, karena hal itu dapat membantu guru dalam memahami jiwa anak.

##### 2) Memanfaatkan Media Belajar

Pemanfaatan media dapat meningkatkan perhatian sekaligus mendorong minat anak untuk belajar mendengar, melihat serta memahami bahan pelajaran yang disampaikan.

##### 3) Memilih Bentuk Motivasi yang Akurat

Motivasi adalah salah satu dari sederetan faktor keberhasilan dalam belajar. Motivasi merupakan faktor yang mempunyai arti penting bagi seorang anak didik. Apalah artinya anak didik pergi ke sekolah tanpa adanya motivasi untuk belajar.

##### 4) Menggunakan Metode Mengajar yang Bervariasi

Penggunaan metode mengajar yang bervariasi dapat menggairahkan belajar anak didik, karena akan menjembatani anak didik dalam menyerap bahan pelajaran yang diberikan dan dapat memberikan kesempatan kemungkinan berfungsinya motivasi.

Penjelasan di atas merupakan penjelasan terhadap teknik-teknik yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan bersama, khususnya pada materi basket.

#### **7. Pentingnya Motivasi Belajar**

Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik penguatan (motivasi) yang dilandasi tujuan tertentu. Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan perilaku. Sedangkan pengertian motivasi belajar adalah proses yang memberi semangat belajar, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan bertahan lama. Menurut Hamzah B. Uno indikator motivasi belajar (Agus Suprijono, 2009 : 163), yang meliputi:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
- 2) Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.
- 3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
- 4) Adanya penghargaan dalam belajar.

- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar.
- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan peserta didik dapat belajar dengan baik

Selain memiliki indikator, motivasi juga memiliki fungsi yaitu sebagai berikut:

- 1) Mendorong peserta didik untuk berbuat atau motor dari setiap kegiatan belajar
- 2) Menentukan arah kegiatan pembelajaran yakni kearah tujuan belajar yang hendak dicapai sesuai dengan rumusan tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan sebelumnya, sebelum proses pembelajaran dilaksanakan
- 3) Menyeleksi kegiatan pembelajaran, yakni menentukan seluruh kegiatan-kegiatan apa yang harus dikerjakan yang sesuai untuk mencapai tujuan pembelajaran.

#### **8. Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar**

Motivasi belajar siswa merupakan faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam belajar. Kadar motivasi banyak ditentukan oleh kadar kebermaknaan bahan pelajaran dan kegiatan pembelajaran siswa yang bersangkutan. Dengan kata lain, kebermaknaan bahan pelajaran dan kegiatan pembelajaran memiliki peranan penting dalam mencapai keberhasilan belajar siswa. Seperti yang diungkapkan bahwa “hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar sangatlah erat dan tidak dapat dipisahkan antara keduanya” (Rosnida, 2007:35).

Dari pendapat Rosnida tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar dengan

prestasi belajar itu seperti kertas dengan pensil dengan maksud tanpa secarik kertas pensil tidak bisa menulis. Begitu juga hubungan antara motivasi dengan prestasi, adanya motivasi dan dukungan serta dorongan yang tinggi dalam belajar maka siswa-siswa sebagai peserta didik akan lebih semangat dalam menerima pelajaran yang diberikan, siswa akan lebih senang dalam belajar, terutama pelajaran penjasokes pada materi basket. Apalagi jika belajar dengan menggunakan media pembelajaran sebagai alat bantu untuk mendorong minat belajar siswa.

#### **9. Pengelolaan Proses Pembelajaran**

Seorang guru harus memiliki kemampuan dalam merencanakan pembelajaran, karena kegiatan yang direncanakan dengan matang akan lebih terarah dan tujuan yang diinginkan akan mudah tercapai. Seorang guru sebelum mengajar hendaknya mengajar dengan melakukan sebuah perencanaan pembelajaran. Pelaksanaan serangkaian kegiatan pembelajaran merupakan proses berlangsungnya belajar mengajar di sekolah yang merupakan inti dari kegiatan pendidikan, artinya proses terjadinya interaksi antara guru dan siswa dalam menyampaikan bahan pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan pengajaran.

Adapun tahap-tahap yang harus ditempuh oleh guru dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran adalah:

- 1) Tahap pra intruksional (tahap yang ditempuh pada saat memulai pembelajaran), yang meliputi:
- 2) Menanyakan kehadiran siswa.

- 3) Memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai bahan pelajaran yang belum dikuasai.
- 4) Mengajukan pertanyaan mengenai pelajaran yang telah dibahas.
- 5) Mengulang pelajaran secara singkat, tetapi mencakup semua bahan.
- 6) Tahap intruksional (tahap pemberian bahan pelajaran)
- 7) Menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai
- 8) Menjelaskan pokok materi yang akan dibahas.
- 9) Membahas pokok materi yang telah dituliskan
- 10) Memberikan contoh konkret terhadap materi yang akan dibahas
- 11) Menggunakan media untuk mempermudah pemahaman siswa.

Tahap evaluasi, yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan belajar siswa setelah proses pembelajaran dilaksanakan yang sesuai dengan tahap pembelajaran yang telah direncanakan sebelumnya.

### **10. Pengertian Media Pembelajaran**

Secara harfiah, media memiliki arti “perantara” atau “pengantar”. Sedangkan menurut Association For Education and Communication Teknologi, media adalah segala bentuk yang diprogramkan untuk suatu proses penyaluran informasi. Media juga instrumen yang dipergunakan dalam kegiatan belajar mengajar yang dapat meningkatkan dan mempengaruhi efektifitas kegiatan belajar mengajar. Dari pengertian itu, dapat disimpulkan bahwa media merupakan alat yang digunakan sebagai perantara untuk

menyampaikan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemajuan audiens (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar mengajar (Sabri, 2007 : 107). Guru yang efektif dalam menggunakan media dapat meningkatkan minat siswa dalam proses belajar mengajar dan siswa akan lebih cepat dan mudah dalam memahami dan mengerti terhadap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru, terutama pada materi basket yang merupakan salah satu materi yang termuat dalam mata pelajaran penjasokes.

Berdasarkan uraian di atas, media mempunyai enam fungsi pokok dan nilai media dalam proses belajar mengajar (Sabri, 2007: 108). Adapun enam fungsi pokok tersebut, yaitu sebagai berikut:

- 1) Penggunaan media dalam proses belajar mengajar mempunyai fungsi tersendiri sebagai alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif.
- 2) Penggunaan media merupakan bagian yang integral dari keseluruhan situasi mengajar, yang berarti bahwa media merupakan salah satu unsur yang harus dikembangkan guru pada saat mengajar.
- 3) Dalam penggunaannya media mempunyai tujuan dan fungsi yang bermakna bahwa media harus melihat kepada tujuan dan bahan pelajaran.
- 4) Dalam penggunaannya media bukan semata-mata alat hiburan, tetapi untuk melengkapi proses belajar mengajar supaya lebih menarik perhatian dan minat belajar siswa.
- 5) Penggunaan media dalam pembelajaran untuk membantu mempercepat proses

belajar mengajar dan membantu siswa dalam menangkap pengertian dan pemahaman dari proses pembelajaran yang diberikan guru.

- 6) Penggunaan media dalam pembelajaran diutamakan untuk meningkatkan dan mempertinggi mutu belajar siswa.

Sedangkan nilai-nilai dalam sebuah media pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

- 1) Dengan media dapat meletakkan dasar-dasar yang nyata untuk berpikir. Oleh karena itu dapat mengurangi terjadinya verbalisme.
- 2) Dengan media, dapat memperbesar minat dan perhatian siswa untuk belajar.
- 3) Dengan media dapat meletakkan dasar untuk perkembangan belajar, sehingga hasil belajar lebih mantap.
- 4) Memberikan pengalaman yang nyata dan dapat menumbuhkan kegiatan berusaha sendiri pada setiap siswa.
- 5) Menumbuhkan pemikiran yang teratur dan berkesinambungan.
- 6) Membantu tumbuhnya pemikiran dan membantu berkebangnya kemampuan berbahasa.
- 7) Memberikan pengalaman yang tak mudah diperoleh dengan cara lain serta membantu berkembangnya efisien dan pengalaman belajar yang lebih sempurna.

Selain mempunyai enam fungsi dan nilai-nilai, media juga mempunyai macam-macamnya. Adapun macam-macam media yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagan, ialah gambaran dari sesuatu yang dibuat dari garis dan gambar.

- 2) Grafik, ialah penggambaran dan berangk, bertitik, bergaris, bergambar yang memperlihatkan hubungan timbal balik informasi secara statistik.

- 3) Poster, ialah penggambaran yang ditujukan sebagai pemberitahuan, peringatan, maupun penggugah selera yang biasanya berisi gambar gambar.

- 4) Gambar mati yang merupakan sejumlah gambar, foto, lukisan, baik dari majalah, buku, koran, atau sumber lain yang dapat dijadikan sebagai alat bantu pengajaran.

- 5) Peta datar, gambaran rata suatu permukaan bumi yang mewujudkan ukuran dan kedudukan yang kecil dilakukan dalam garis, titik dan lambang.

- 6) Film merupakan penemuan baru dalam interaksi belajar mengajar yang dikombinasikan dua macam indera pada saat yang sama. Film adalah serangkaian gambar yang diproyeksikan kelayar pada kecepatan tertentu, sehingga menjadikan urutan tingkatan yang berjalan terus sehingga menggambarkan pergerakan yang nampak normal.

### **11. Penggunaan Media Sumber Belajar Dalam Proses Belajar Mengajar**

Dalam proses pembelajaran media mempunyai arti yang cukup penting, karena dalam kegiatan pembelajaran apabila terjadi ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan media sebagai alat perantara. Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium, yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Dengan demikian, media merupakan

wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan.

Media sebagai alat bantu dalam pembelajaran adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri. Karena gurulah yang menghendakinya untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan pesan-pesan dalam pembelajaran dari bahan ajaran yang diberikan guru kepada siswa sebagai peserta didik. Penggunaan media sebagai alat bantu tidak bisa sembarangan, tetapi guru harus memperhatikan dan mempertimbangkan tujuan pengajaran. Media juga merupakan sebagai salah satu sumber belajar yang ikut membantu guru memperkaya wawasan siswa dalam belajar (Bahri dan Zain, 2002: 136-137). Misalnya, penggunaan alat peraga/media yang dapat membantu siswa dengan mudah untuk bermain basket dan lain-lain.

## **12. Pengertian Keterampilan**

Pembelajaran adalah suatu aktifitas belajar mengajar yang terjadi antara siswa (peserta didik) dengan guru (pendidik). Selain itu, proses belajar mengajar (pembelajaran) juga merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atau dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu (Sabri, 2007 : 65). Dalam melaksanakan proses pembelajaran, guru dapat menggunakan berbagai macam teknik/model pembelajaran dan media pembelajaran yang dianggap mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam belajar. Terutama keterampilan yang dimiliki siswa dalam proses pembelajaran penjasokes pada materi basket, yang merupakan

salah satu pokok bahasan yang terdapat dalam pelajaran penjasokes.

Keterampilan adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang bisa mengembangkan bakat untuk bisa berekspresi dan berkreasi sesuai dengan kemampuannya. Contohnya kemampuan seorang siswa dalam bermain permainan bola basket (Internet. Multiplay.com. *Pengertian keterampilan dan basket*, diakses tanggal 22 February 2013).

Salah satu upaya yang dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa pada materi basket yaitu melalui penggunaan media. Karena pada dasarnya, penggunaan media dalam menjalankan sebuah pembelajaran memegang peranan penting, dengan menggunakan media siswa lebih mudah untuk memahami materi yang disampaikan, dikarenakan siswa langsung dihadapkan pada kenyataan bukan sekedar teori atau abstrak. Siswa lebih mudah untuk mengerti teknik-teknik dalam permainan basket. Hal itu disebabkan karena adanya keseimbangan antara teori dan praktek. Namun, untuk lebih jelasnya mengenai pengaruh penggunaan media dalam belajar untuk meningkatkan keterampilan siswa pada Materi Basket Siswa SMP Kartika XIV-1 dapat kita jelaskan setelah penelitian dilakukan.

Basket adalah salah satu pokok bahasan dari materi pelajaran yang terdapat dalam mata pelajaran penjasokes dijenjang Sekolah Menengah (SMP) Kartika XIV-1 Banda Aceh. Selain itu, basket juga merupakan salah satu cabang olah raga yang dipertandingkan yang terdiri dari dua tim dengan jumlah pemain 12 orang. Satu tim berjumlah 6 orang pemain, sehingga dua tim berjumlah 12 orang pemain

(Internet. Multiplay.com. *Pengertian keterampilan dan basket*, diakses tanggal 22 February 2013)

## METODE PENELITIAN

Dalam pelaksanaan sebuah penelitian, metode penelitian dan jenis penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif digunakan untuk melihat pengaruh penggunaan media pembelajaran pada materi basket sesuai dengan realita dan gambaran (deskriptif) yang terjadi dan diperoleh dilapangan. Selain itu, penelitian kualitatif sebagai suatu prosedur penelitian yang bersifat luwes, tidak terlalu rinci, tidak lazim mendefinisikan suatu konsep, serta memberikan kemungkinan bagi perubahan-perubahan yang lebih mendasar, menarik dan unik yang bermakna ketika proses penelitian berjalan (Bungin, 2007: 39) atau metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis, atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sesuai dengan realita yang di dapat dilapangan.

Metode penelitian kualitatif juga lebih banyak mementingkan segi “proses” daripada “hasil”. Hal ini disebabkan bagian-bagian yang

sedang diteliti jauh lebih jelas apabila diamati dalam proses penelitian kualitatif supaya dapat menghasilkan temuan yang benar-benar bermanfaat memerlukan perhatian yang serius terhadap berbagai hal yang dipandang perlu.

## HASIL PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh penggunaan media Gambar Shooting dalam meningkatkan keterampilan Belajar siswa pada materi basket di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam meningkatkan ketrampilan siswa yang telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Kartika XIV-1 Banda Aceh, pada saat jam pelajaran Penjaskes, khususnya pada materi basket. Dalam pelaksanaan pembelajaran pada materi bola basket guru dituntut untuk menggunakan media pembelajaran yang sesuai guna melihat pengaruh positif yang ditimbulkan dalam pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan media untuk meningkatkan keterampilan belajar siswa, terutama pada materi bola basket.

Lebih lanjut tabel ini juga menjelaskan hasil yang telah dicapai dalam pengaruh penggunaan media pada materi bola basket pada SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh.

**Tabel hasil pengaruh penggunaan media pada materi bola basket pada SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh**

| No | Nama Siswa (i) | Jenis Kelamin | Nilai Siswa (i) |                       |
|----|----------------|---------------|-----------------|-----------------------|
|    |                |               | Tanpa Media     | Media Gambar Shooting |
| 1  | Adif Naswa     | Laki-laki     | 7               | 9                     |

|    |                   |           |   |   |
|----|-------------------|-----------|---|---|
| 2  | Ahsanul Ahsa      | Laki-laki | 7 | 8 |
| 3  | Azluna Syifa      | perempuan | 8 | 9 |
| 4  | Cici Sarionti     | Perempuan | 7 | 8 |
| 5  | Dea Ayyatul. S    | Perempuan | 8 | 9 |
| 6  | Dwiki candra M    | Laki-laki | 7 | 9 |
| 7  | M. Fazir          | Laki-laki | 7 | 8 |
| 8  | Moamar Alhafiz    | Laki-laki | 8 | 9 |
| 9  | Muhibullah        | Laki-laki | 7 | 8 |
| 10 | Neka Moriza       | Perempuan | 7 | 8 |
| 11 | Noni iskrona M    | perempuan | 7 | 9 |
| 12 | Rafli Amanda      | Laki-laki | 7 | 8 |
| 13 | Rahmad Febrian    | Laki-laki | 8 | 9 |
| 14 | Rian Muliansyah   | Laki-laki | 7 | 8 |
| 15 | Raudatul jannah   | perempuan | 8 | 9 |
| 16 | Rona Julia estito | perempuan | 7 | 9 |
| 17 | Ulfa kemala sari  | perempuan | 7 | 8 |
| 18 | Ulfa syahira      | perempuan | 8 | 9 |
| 19 | Ummarrah          | perempuan | 7 | 8 |
| 20 | Wildatun rahmah   | perempuan | 7 | 8 |
| 21 | Wildatun rahmi    | perempuan | 7 | 8 |
| 22 | M. iqbal          | Laki-laki | 7 | 8 |
| 23 | Riski wanda       | Laki-laki | 7 | 9 |

Sumber: Data hasil observasi (pengamatan) selama penelitian

Berdasarkan tabel di atas, jumlah siswa kelas IX (sembilan) yang terdapat di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh yaitu 23 siswa yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 12 orang perempuan. Pada kelas IX (sembilan) tersebut, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan media. Tabel juga menunjukkan bahwa terjadi perubahan prestasi belajar siswa

tanpa menggunakan media dan belajar menggunakan media pembelajaran pada materi basket.

Karena fakta membuktikan bahwa kebanyakan siswa lebih mudah untuk menerima pembelajaran dengan menggunakan media apabila dibandingkan dengan belajar dengan teori tanpa adanya praktek dengan

menggunakan media, sebagai perantara penyampaian materi kepada siswa yang lebih mudah untuk dipahami. Fakta-fakta yang terjadi dilapangan tersebut dapat diperoleh melalui pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu teknik observasi, wawancara, dan angket.

Sesuai teknik pengumpulan data yang digunakan, penelitian ini memberikan sejumlah informasi dan data hasil penelitian mengenai pengaruh proses pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan media pembelajaran dalam rangka meningkatkan keterampilan belajar siswa pada materi basket, terutama siswa kelas IX (sembilan) yang terdapat di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh.

Teknik pengumpulan pertama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengumpulan data melalui proses observasi (pengamatan). Proses observasi (pengamatan) dilakukan untuk melihat dan mengetahui pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa pada materi basket. Hasil dari observasi (pengamatan) yang dilakukan menunjukkan bahwa proses pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan media pembelajaran menunjukkan bahwa siswa kelas IX (sembilan) SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh memberikan pengaruh yang sangat positif dalam membangun minat belajar siswa serta mempermudah siswa dalam memahami materi pembelajaran sekaligus dalam rangka meningkatkan keterampilan belajar siswa pada materi bola basket.

Teknik pengumpulan data selanjutnya yaitu dengan menggunakan angket. Di mana

angket tersebut digunakan untuk mengetahui sejumlah respon siswa terhadap pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa pada materi basket, bagi siswa SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh khususnya siswa kelas IX (sembilan) yang berjumlah 10 orang siswa. Hasil data dari penelitian melalui angket menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan siswa memberikan pengaruh yang sangat positif dan menjadi kontribusi yang sangat baik bagi peningkatan keterampilan belajar siswa menuju prestasi belajar siswa yang sesuai dengan yang diharapkan bersama.

Pada tahap terakhir teknik pengumpulan data, pengumpulan data dilaksanakan melalui teknik wawancara. Teknik pengumpulan data dengan wawancara digunakan untuk mewawancarai guru yang bersangkutan untuk menanyakan pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa pada materi basket, khususnya siswa kelas IX (sembilan) SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh. Dari hasil wawancara dengan guru Penjaskes kelas IX (sembilan) yang diperoleh bahwa masih kurang termotivasinya siswa dalam belajar, Namun setelah penggunaan media/alat perantara pembelajaran pada materi bola basket menunjukkan bahwa;

- 1) siswa dapat belajar dengan baik,
- 2) motivasi belajar meningkat
- 3) meningkatnya keterampilan belajar

## **PENUTUP**

### **1. Simpulan**

Pelaksanaan penelitian telah dilaksanakan pada siswa kelas IX (sembilan) di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian yang dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

- 1) Memberi penjelasan tentang pengaruh penggunaan media pembelajaran pada materi basket bagi siswa yang terdapat di SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh khususnya siswa kelas IX (sembilan) telah dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa. Dalam menggunakan media pembelajaran serta memberikan pengaruh yang sangat positif bagi siswa, terutama dalam pembelajaran basket.
- 2) Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu melalui observasi (pengamatan), angket, dan wawancara. Dari ketiga teknik pengumpulan data tersebut memberikan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa pada materi basket bagi siswa SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh yaitu sangat bagus dan menjadi suatu acuan guru dalam

rangka meningkatkan pencapaian hasil belajar siswa, terutama pada materi basket.

### **2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian di atas, masih terdapat kekurangan/kelemahan yang dianggap perlu untuk ditingkatkan. Sehingga peneliti ingin memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada guru sebagai pendidik harus menggunakan media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan belajar siswa pada materi basket, terutama untuk siswa SMP Kartika XIV-1 Banda Aceh kelas IX (sembilan).
- 2) Diharapkan kepada guru agar menggunakan model pembelajaran yang mampu membangkitkan minat dan motivasi/semangat belajar siswa, salah satunya model pembelajaran yang menuntut adanya media pembelajaran sebagai wadah dan alat perantara pelaksanaan proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono, 2009. *Cooperative Learning Teori & Aplikasi Paikem*, Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Ahmad Sabri, 2007. *Strategi Belajar Mengajar*, PT. Ciputat Press.
- Ansari I, Bansu, 2006, *Strategi Pembelajaran Efektif*. Banda Aceh: Bidang Matematika dan Sains.
- Anwar, dkk. 2005. *Strategi dan Model Pembelajaran*, Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Evaluasi Pengajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Bahri, Djamarah dan Aswan Zain, 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bungin Burhan, 2003. “*Analisis Data Penelitian Kualitatif*”, PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Moleong, Lexy. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nazir, Moh. 2003. *Metode Penelitian*. Bandung: PT. Ghalia Indonesia.
- Rosnida, 2007. *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Suardi, 2002. *Strategi dan Model Pembelajaran*, Jakarta : PT. Bumiaksara.

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN PADA PEMBELAJARAN  
GULING DEPAN SENAM LANTAI SISWA KELAS VIII  
SMP ISLAM IBNU KHALDUN BANDA ACEH**

**Junaidi<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini berjudul: Pengaruh Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan bermain pada pembelajaran guling depan senam lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Subjek dalam penelitian ini adalah Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh sebanyak 29 orang atau 25% dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti adalah *purposive sampling* (sampel bertujuan). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dan non tes. Hasil penelitian yang diperoleh adalah dengan penerapan pembelajaran pendekatan bermain memiliki pembelajaran guling depan senam lantai pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Pada akhir siklus I, siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 72,41% (21 anak), dan siswa yang belum tuntas sebanyak 27,59% (8 anak), sedangkan pada akhir siklus II, sebanyak 93,10% (27 anak) dan sebanyak 6,89% (2 anak) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata kelas siklus I 60 dan rata-rata kelas siklus II 75. Adapun hasil non tes pengamatan proses belajar menunjukkan perubahan siswa lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Secara keseluruhan rata-rata kelas mencapai kenaikan sebesar 39,28%, dan ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan mencapai peningkatan sebesar 165,51% jika dibandingkan dengan kondisi awal.

**Kata Kunci:** *Pendekatan Bermain dan Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai.*

**Abstract**

*This research entitled: The Influence of Play Approach In Roll Learning Home Classroom Gym Class VIII SMP Islam Ibn Khaldun Banda Aceh. Penelitian This study aims to determine the effect of play approach on learning bolsters front floor gymnastics Student Class VIII Islamic Junior High School Ibnu Khaldun Banda Aceh. Subjects in this study are Class VII Islamic Junior High School Ibnu Khaldun Banda Aceh sebanyak 29 people or 25% of the population. Sampling technique conducted by the researcher is purposive sampling (purposive sampling). Data collection in this study is tes dan non tes. Research output obtained is the application of learning approaches to play have learning guling front gymnastics floor on Students Class VIII Islamic Junior High School Ibnu Khaldun Banda Aceh. At the end of the first cycle, students who achieve mastery learning as much as 72.41% (21 children), and students who have not completed 27.59% (8 children), while at the end of the second cycle, as many as 93.10% (27 children) and as many as 6.89% (2 children) have not reached mastery learning. With the average value of class I cycle 60 and the average class cycle II 75. The results of non-test observation of the learning process shows more active student changes during the learning process takes place. Overall class average reached 39.28% increase, and overall student learning completeness reached an increase of 165.51% when compared with the initial conditions.*

**Keywords:** *Approach to Play and Learning Guling Home Gymnastics Floor.*

---

<sup>1</sup> Junaidi, Universitas Serambi Mekkah

## PENDAHULUAN

Salah satu upaya untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani adalah dengan Pendidikan Jasmani. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga telah dilaksanakan sebagaimana mestinya di semua tingkat dan jenis pendidikan.

Dalam prakteknya, di sekolah ternyata banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional dengan yang diharapkan. Bangsa Indonesia merupakan negara yang sedang berkembang, bangsa Indonesia juga ingin menyejajarkan diri dengan bangsa-bangsa lain di dunia dalam segala bidang yang positif. Usaha-usaha pemerintah dimulai dari merencanakan program pembangunan lima tahun yang dikenal dengan REPELITA dan masing-masing PELITA menitikberatkan pada bidang tertentu.

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan, merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia sehat kuat lahir dan batin. Olahraga di sekolah biasanya disebut olahraga pendidikan. Olahraga merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, maka olahraga pendidikan mencakup pula usaha-usaha kearah tercapainya kesegaran jasmani yang optimal bagi anak-anak sekolah dan mahasiswa.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga pria maupun wanita, tua atau muda melakukan

olahraga, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan sehat. Dalam *Declaration on Sport* yang dikeluarkan UNESCO, dikemukakan batasan yang disusun oleh Majelis Internasional Olahraga dan Pendidikan Jasmani (*International Council of Sport and Physical Education, ICSPE*) bahwa olahraga adalah: "Setiap aktivitas fisik berupa permainan yang dilakukan dalam bentuk pertandingan, baik melawan unsur-unsur alam, orang lain maupun diri sendiri" (Ateng, 1992:9).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diselenggarakan sekolah, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media dalam mendidik siswa. Dominannya aktivitas gerak fisik jasmani ini bukan semata-mata untuk tujuan jangka pendek, yaitu untuk mencapai gambaran siswa yang terlatih fisiknya saja, tetapi lebih dari itu adalah dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya, yaitu manusia seperti dideskripsikan dalam tujuan pendidikan (Amir, 2005:5).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang terdapat pada Bab 2 Pasal 4 tentang tujuan pendidikan dinyatakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan

bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pembelajaran senam merupakan salah satu materi ajar yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang memiliki karakteristik unik, sebab senam merupakan keterampilan (*skill*) melakukan gerakan-gerakan yang menuntut kemampuan dan keluasaan gerak, seperti kelenturan, kecepatan gerak (*speed motor*), kekuatan yang dipadukan dengan kecepatan (daya ledak atau *explosive power*), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan an aerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan sebagainya. Dengan demikian melalui aktivitas senam akan sangat menunjang secara efektif dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Hidayat, 1996:5).

#### **KAJIAN PUSTAKA**

Pengaruh merupakan daya yang ada atau timbul dari sesuatu orang atau benda yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Misalnya, besar sekali pengaruh orang tua terhadap watak anaknya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:849), "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang". Sementara itu, Surakhmad (1982:7) menyatakan bahwa pengaruh adalah

kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya.

Sukintaka (1992:1), mengatakan "permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia". Bermain dan permainan mempunyai kata dasar main, yang mempunyai arti melakukan sesuatu kegiatan yang mempunyai tujuan. Sedangkan bermain merupakan kata kerja dan permainan merupakan kata benda. Dalam bahasa Inggris bermain atau permainan digunakan istilah *games and play*. Jadi dalam hal ini tidak dapat dihindarkan penggunaan kedua istilah itu sekaligus.

Menurut Rijsdorp yang dikutip Sukintaka (1992:7), bahwa "anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga". Kegiatan bermain sangat disukai anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992:8), bahwa “dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan”. Sedangkan Sukintaka (1992:7), menyatakan bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut:

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar senang.
- 2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan dan kemampuan dirinya sendiri.

Tidak mudah memang mendefinisikan kata yang satu ini, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Berikut ini adalah beberapa pendapat para pakar olahraga tentang pengertian senam: Imam Hidayat (1995:5), mendefinisikan senam sebagai: “suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Sedangkan Marianto (1985:6),

mengatakan: “senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh”. Dalam bahasa Inggris, senam disebut “*Gymnastic*” yang berasal dari kata “*gymnos*”, bahasa Greka (Yunani), yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan senam di ruang khusus yang disebut “*Gymnasium*” atau “*Gymnasion*”.

Menurut Wuryati Soekarno (1986:4), senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004:14), senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*). Menurut Imam Hidayat, Pieter Panggabean dan Imam Soeyoedi yang dikutip oleh Mahmudi Sholeh (1992:8) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yaitu menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dari menarik hukum-hukum sebab akibat itu seperti yang diungkapkan oleh Hadi (1990:427), “bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab

akibat itu". Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih berkualitas.

Subjek dalam penelitian ini adalah Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh sebanyak 29 orang atau 25% dari jumlah keseluruhan siswa. Subjek hanya laki-laki saja. Penetapan jumlah subjek ini didasarkan pada pendapat Arikunto (1991:107) yaitu: "apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil diantara 10-15% atau 20-25%.

#### HASIL PENELITIAN

Pembelajaran sebelum pelaksanaan tindakan kelas, guru mengajar secara konvensional. Guru cenderung menstransfer ilmu pada siswa, sehingga siswa pasif, kurang kreatif, bahkan cenderung bosan. Disamping itu dalam menyampaikan materi guru tanpa menggunakan model-model baru. Melihat kondisi pembelajaran yang monoton, suasana pembelajaran tampak kaku, berdampak pada nilai yang diperoleh siswa pada pembelajaran guling depan senam lantai, sebelum siklus I (pra siklus).

Banyak siswa belum mencapai ketuntasan belajar minimal dalam mempelajari kompetensi dasar tersebut. Hal ini diindikasikan pada capaian nilai hasil belajar di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 68. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa jumlah siswa yang mendapat nilai A (sangat baik) sejumlah 0% atau tidak ada, yang mendapat nilai B (baik) sebanyak 10,34% atau sebanyak 3 siswa dan yang mendapat nilai C (cukup) sebanyak 37,94% atau 11 siswa, dan yang mendapat nilai kurang 48,28% atau sebanyak 14 siswa, sedangkan yang mendapat nilai sangat kurang 3,44% atau sebanyak 1 siswa. Dari hasil tes seperti tersebut diatas, sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan belajar, hanya sebagian kecil yang telah mencapai ketuntasan belajar.

Dari hasil tes siklus I, menunjukkan bahwa hasil yang mencapai nilai A (sangat baik) adalah 1 siswa (3,44%), sedangkan yang mendapat nilai B (baik) adalah 9 siswa atau (31,03%), sedangkan dari jumlah 29 siswa yang masih mendapatkan nilai C (cukup) sebanyak 11 siswa (37,94%), sedangkan yang mendapat nilai D (kurang) ada 8 siswa (27,59%), sedangkan yang mendapat nilai D (sangat kurang) tidak ada atau 0% .

**Tabel 1 Ketuntasan Belajar Siswa Hasil Tes Siklus I**

| No            | Ketuntasan   | Jumlah Siswa |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|
|               |              | Jumlah       | Persen       |
| 1.            | Tuntas       | 21           | 72,41 %      |
| 2.            | Belum Tuntas | 8            | 27,59 %      |
| <b>Jumlah</b> |              | <b>29</b>    | <b>100 %</b> |

Berdasarkan ketuntasan belajar siswa dari sejumlah 29 siswa terdapat 21 atau 72,41% yang sudah mencapai ketuntasan belajar. Sedangkan 8 siswa atau 27,59% belum mencapai ketuntasan. Adapun dari hasil nilai

siklus I dapat dijelaskan bahwa perolehan nilai tertinggi adalah 75, nilai terendah 30, dengan nilai rata-rata kelas sebesar 60, seperti pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2 Rata-Rata Hasil Tes Siklus I**

| No | Keterangan      | Nilai |
|----|-----------------|-------|
| 1  | Nilai tertinggi | 80    |
| 2  | Nilai Terendah  | 40    |
| 3  | Nilai Rata-rata | 60    |

Peningkatan Ketuntasan belajar siswa tampak pada tabel di bawah ini, jika

dibandingkan hasil pra siklus dan siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 Perbandingan Ketuntasan Belajar Antara Pra Siklus Dengan Siklus I**

| No            | Ketuntasan   | Jumlah Siswa |             |           |             |
|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|
|               |              | Pra Siklus   |             | Siklus I  |             |
|               |              | Jumlah       | Persen      | Jumlah    | Persen      |
| 1.            | Tuntas       | 14           | 48,28%      | 21        | 72,41%      |
| 2.            | Belum Tuntas | 15           | 51,72%      | 8         | 27,59%      |
| <b>Jumlah</b> |              | <b>29</b>    | <b>100%</b> | <b>29</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan proses analisis data, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain mampu meningkatkan hasil belajar pembelajaran guling depan senam lantai. Oleh karena itu, rata-rata kelas pun mengalami kenaikan menjadi 60. Walaupun sudah terjadi kenaikan seperti tersebut di atas, namun hasil tersebut belum optimal. Hal ini dapat terlihat dari hasil observasi bahwa dalam kegiatan pembelajaran masih terdapat beberapa siswa yang kurang aktif dalam melakukan kegiatan pembelajaran, karena sebagian siswa beranggapan bahwa kegiatan secara kelompok akan mendapat prestasi yang sama.

Oleh karena itu, diperlukan upaya perbaikan pembelajaran pada siklus II. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa yang mendapatkan nilai sangat baik (A) adalah 13,79% atau 4 siswa, sedangkan yang terbanyak yaitu yang mendapat nilai baik (B) adalah 51,72% atau 15 siswa. Dan yang mendapat nilai C (cukup) adalah 27,59% atau sebanyak 8 siswa. Sedangkan yang mendapat nilai D (kurang) adalah 6,89% atau sebanyak 2 siswa dan E tidak ada. Sedangkan nilai rata-rata kelas 7,66. Ketuntasan belajar pada siklus II dapat ditabulasikan seperti pada tabel 4.12 di bawah ini:

**Tabel 4 Ketuntasan Belajar Siklus II**

| No.           | Ketuntasan Belajar | Jumlah Siswa |              |
|---------------|--------------------|--------------|--------------|
|               |                    | Jumlah       | Persen       |
| 1.            | Tuntas             | 27           | 93,10 %      |
| 2.            | Belum Tuntas       | 2            | 6,90 %       |
| <b>Jumlah</b> |                    | <b>29</b>    | <b>100 %</b> |

Berdasarkan data tersebut di atas diketahui bahwa siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 27 siswa (93,10%) yang berarti sudah ada peningkatan. Rata-rata kelas

pun menjadi meningkat. Hasil Nilai Rata-rata Siklus II dapat diperjelas di bawah ini:

**Tabel 5 Rata-Rata Hasil Tes Siklus II**

| No. | Keterangan      | Nilai |
|-----|-----------------|-------|
| 1.  | Nilai tertinggi | 95    |
| 2.  | Nilai Terendah  | 55    |
| 3.  | Nilai Rata-rata | 75    |

Berdasarkan nilai hasil siklus I dan nilai hasil siklus II dapat diketahui bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar pembelajaran guling depan senam lantai. Jika dibandingkan antara keadaan kondisi awal, siklus I dan siklus II dapat dilihat bahwa saat kondisi awal rata-rata kelas sebesar 52,5, sedangkan nilai rata-rata kelas siklus II sudah ada peningkatan menjadi 60. Adapun kenaikan rata-rata pada siklus II menjadi 75.

Dari hasil penelitian, dapat dilihat dan telah terjadi peningkatan hasil belajar pembelajaran guling depan senam lantai pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh melalui penerapan pembelajaran dengan pendekatan bermain. Peningkatan nilai rata-rata yaitu 52,5 pada kondisi awal menjadi 60 pada siklus I dan menjadi 75 pada siklus II. Nilai rata-rata siklus I meningkat 14,28% dari kondisi

awal, nilai rata-rata siklus II meningkat 25 % dari siklus I. Sedangkan ketuntasan belajar pada siklus I ada peningkatan sebesar 55,54 % dari kondisi awal, siklus II meningkat 165,51% dari siklus II. Peningkatan nilai rata-rata kelas secara keseluruhan sebesar 39,28%.

Pada akhir pembelajaran terdapat perubahan positif pada siswa VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh mengenai hasil belajar pembelajaran guling depan senam lantai dengan pendekatan bermain.

#### **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan Pembelajaran dengan pendekatan bermain memiliki pembelajaran guling depan senam lantai pada Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. Pada akhir siklus I, siswa yang mencapai ketuntasan belajar

sebanyak 72,41% (21 anak), dan siswa yang belum tuntas sebanyak 27,59% (8 anak), sedangkan pada akhir siklus II, sebanyak 93,10% (27 anak) dan sebanyak 6,89% (2 anak) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata kelas siklus I 60 dan rata-rata kelas siklus II 75. Adapun hasil non tes pengamatan proses belajar menunjukkan

perubahan siswa lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Secara keseluruhan rata-rata kelas mencapai kenaikan sebesar 39,28%, dan ketuntasan belajar siswa secara keseluruhan mencapai peningkatan sebesar 165,51% jika dibandingkan dengan kondisi awal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir, Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Abin, Syamsuddin Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya Remaja.
- Agus Mahendra. 2004. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Amir, Nyak. 2005. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Amir, Nyak. 2010. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Eko Suwarso dan Sumarya. 2010. *BSE. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Dasar Metodologi Riset Field Study Masalah Konsistensi Experimental Design And Analisis*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Hafid, Anwar., Jafar, A dan Pendais, H. 2013. *Konsep Dasar Ilmu Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Hamalik, Umar. 2004. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, Imam. 1995. *Biomekanika*. Bandung: IKIP Bandung.
- . 1996. *Senam, Diktat*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA.
- Poerwadarminta. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Mahmudi Sholeh. 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Mariato, M. Dwi. 1985. *Senam Lantai*. Yogyakarta: Kanisius.
- Poerwodarminto. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sudjana. 1989. *Pengantar Statistik Infrensi*. Jakarta: P.T. Rajawali.
- Surakhmad. 1982. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wuryanti Soekarno. 1986. *Teori dan Praktek Senam Dasar*. Klaten: PT Intan Pariwara.

## ANALISIS HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA KLUB JANTHO FC

Kurnia Khalik<sup>1</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisa hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola Klub Jantho FC. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat signifikansi hubungan kelincahan dengan keterampilan bermain sepakbola Klub Jantho FC. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Klub Jantho FC sebanyak 25 orang, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (*totalsampling*). Teknik pengumpulan data kelincahan dengan tes *agilityrun* dengan tes keterampilan sepakbola. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi. Perhitungan statistik dasar yaitu menghitung nilai Kelincahan dengan nilai rata-rata adalah 24.04 dan tingkat keterampilan bermain keterampilan sepak bola dengan nilai rata-rata yaitu 96.02 dan korelasi sebesar 0,57. Hipotesis ( $t_{hitung} = 3,32 > t_{tabel} = 1,71$ ). Berdasarkan analisa data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Jantho FC.

**Kata Kunci :** *Kelincahan, Menggiring Bola.*

### Abstract

*The purpose of this research is to know the analysis of agility relationship with the club playing skill of Jantho FC club. The problem statement in this study is whether there is significance of agility relationship with the club's playing skills of Jantho FC club. The population in this research is 25 athletes Jantho FC, given the relatively small population, all members of the population are sampled. Technique of agility data collection with agility run test with soccer skills test. The data analysis technique uses correlation analysis. The calculation of basic statistics is to calculate the agility value with the average score is 24.04 and the skill level playing soccer skills with average score of 96.02 and correlation of 0.57. Hypotheses ( $t_{count} = 3.32 > t_{tabel} = 1.71$ ). Based on data analysis, it can be concluded that there is a significant positive relationship between agility with the skills of playing soccer at club Jantho FC.*

**Keywords:** *Agility, Dribbling Ball.*

---

<sup>1</sup> Kurnia Khalik, Universitas Serambi Mekkah

## **PENDAHULUAN**

Lingkungan kota Atas Aceh Besar dengan sebutan Jantho merupakan tempat dimana Ibukota Kabupaten Aceh Besar. Merupakan tempat yang sangat nyaman untuk melakukan segala kativitas fisik dan olahraga. Kumpulan dari kegemaran berolahraga masyarakat kota jantho lambat laun terbentuklah sebuah klub sepakbola Jantho FC. Tumpuan penggemar sikulit bundar masyarakat jantho tentunya tertuju pada klub ini, baik dari latihan, keikutsertaan dalam kompetisi bahkan perkembangan unsur fisik pemain terkadang menjadi bahan perbincangan masyarakat Jantho, hal ini semata karena Jantho Fc adalah kebanggan warga kota Jantho.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat popularmasyarakat dan lapisan Jantho, disenangi dan digemari banyak orang tua, muda dan anak-anak. Menurut Sucipto (2000:7) mengemukakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan sepakbola antar kelompok atau regu yang berlawanan. Masing-masing regu sebelas orang atau disesuaikan dengan jumlah pemain atau berdasarkan jumlah mahasiswa yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang

lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar jangan sampai kemasukan bola. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukuman.

Dalam cabang olahraga sepakbola dituntut untuk mempunyai keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepak bola seperti penguasaan teknik dasar. Menurut Sucipto (2000:17) terdapat beberapa teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), keterampilan sepak (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tracking*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Setiap teknik dasar dilakukan pemain dengan cara yang berbeda.

Sepakbola merupakan salah satu media yang dapat mendorong pertumbuhan fisik, membantu perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan akan nilai-nilai (sikapmental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial). Sepakbola dapat meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani. Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan di atas, maka salah satu faktor seseorang melakukan keterampilan yaitu kelincahan.

Suharno (1984:49) mengemukakan bahwa “Kelincahan digunakan secara langsung mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif,

mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cidera”.

Berdasarkan pendapat di atas simpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa gangguan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya. Oleh karena itu diperlukan kelincahan dalam keterampilan sepak bola. Berdasarkan hasil observasi di klub Jantho FC, peneliti berasumsi masih kurangnya tingkatan kelincahan secara aplikatif dalam bermain sepakbola maka hal ini mengakibatkan kurangnya prestasi dalam lima tahun terakhir klub ini.

Mengenai analisa keterampilan sepakbola maka peneliti berasumsi bahwa tingkat keseriusan berlatih pemain menjadi kunci dasar untuk mencapai *topperformance*, hal ini sangat memungkinkan dikarenakan pada saat melakukan observasi langsung para pemain klub tersebut adalah berada pada masa *goldenage* untuk cabor sepakbola yakni 19 sampai dengan 28 tahun. Menindaklanjutinya maka peneliti ingin mengemukakan tema “Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho Fc.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pengertian UnsurKelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Percepatan perubahan posisi tubuh mempengaruhi

gerakan yang akan dilakukan. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki ketrampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Kelincahan sangat penting bagi nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan situasi pertandingan. Kelincahan umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. James Baley A (1986:198) mengemukakan bahwa “Kelincahan terjadi dikarenakan gerakan otot yang eksplosif”. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi *impuls* saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, pemain tidak dapat mengubahnya dengan mudah. Otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (pengukuran).

Pada saat ini otot memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan terjadi pengurangan dengan kecepatan secara bergantian. James Balley A (1986:198) mengemukakan bahwa “Pemain yang memiliki otot yang kuat mempunyai kelincahan yang lebih unggul”. Otot yang kuat membantu dalam pergerakan tubuh.

Soekarman (1989:71) mengemukakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan

cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Oleh sebab itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Ngurah Nala (1998:74) mengemukakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh”. Kelincahan merupakan faktor penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam olahraga. Sajoto (1988:9) mengatakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik”. Kemampuan ini membutuhkan komponen koordinasi yang baik.

## **2. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kelincahan**

Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kelincahan menurut James Balley A (1986:198) sebagai berikut:

- 1) Sistem saraf pusat yang merupakan pengendali kegiatan. Melalui peran yang diberikan saraf maka anggota tubuh dapat menjalankan atau mengkoordinasi suatu perintah untuk melakukan suatu kegiatan.
- 2) Kekuatan otot sangat menentukan kekuatan kualitas dan kesempurnaan gerak. Otot yang kuat berkontraksi baik sesuai dengan tuntutan gerak yang dilakukan.

- 3) Bentuk dan jenis struktur sendi mempengaruhi kelenturan. Pada setiap gerakan yang dilakukan maka kontraksi otot akan aktif. Otot yang sedang beristirahat akan mengeluarkan energi yang sedikit sehingga dapat menekan kekuatan tubuh.
- 4) Tipe tubuh, orang tergolong *mesomorf* lebih cepat daripada *eksomorf* dan *endomorf*.
- 5) Umur, kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat. Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati masa pertumbuhan cepat kelincahan meningkat kembali sampai anak mencapai usia dewasa.
- 6) Jenis kelamin, anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih daripada anak perempuan sebelum umur pubertas.
- 7) Berat badan, berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
- 8) Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga daya tahan jantung dan daya tahan otot agar tidak kelelahan.

Dalam komponen kelincahan termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak dengan secepatnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Sajoto (1988:9) bahwa “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang

berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Latihan kelincahan disesuaikan dengan jenis olahraga. Tanpa unsur kelincahan, seseorang tidak dapat bergerak dengan cepat dan tepat. Budiwanto (2004:39) mengemukakan bahwa “Pembentukan kelincahan lebih sulit dari pada pembentukan yang lainnya”. Pembentukan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik.

Rusli Lutan (1992:116) mengemukakan bahwa “Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah”. Kelincahan membutuhkan koordinasi yang prima. Seseorang yang ingin memiliki kelincahan memerlukan komponen kecepatan. Selain kecepatan faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Suharno (1985:33) mengemukakan bahwa “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan yaitu kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan dalam mengatur keseimbangan dan kemampuan untuk suatu gerakan motorik. Maka keberhasilan kelincahan dapat dilihat dari kecepatan reaksi, masalah yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki seseorang. Latihan keseimbangan dapat dilakukan bersamaan dengan latihan kelincahan.

Soekarman (1989:71) mengemukakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi khusus dari tubuh”. Keseimbangan statis

dilakukan dengan mempertahankan sikap pada posisi khusus. Keseimbangan dinamis dilakukan dengan mempertahankan keseimbangan pada waktu bergerak. Soekarman (1989:71) menyebutkan bahwa “Dalam keseimbangan yang perlu diperhatikan yaitu waktu refleks, reaksi dan kecepatan bergerak”.

### 3. Pengertian Keterampilan Sepakbola

Dalam setiap cabang olahraga terdapat keterampilan dan teknik dasar yang harus di latih untuk mencapai tingkat kemahiran dalam olahraga tersebut, dalam cabang olahraga sepakbola terdapat beberapa keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun keterampilan dasar menurut Luxbacher, JA (1998:10) dalam permainan sepak bola yaitu :1 *Passing*, (menendang bola) 2 *Stopping* (menghentikan / mengontrol bola). 3 *Dribbling*, (mengiring bola) 4 *Heading*, (menyundul bola) 5 *Shooting* (menendang kesasaran) 6 *Throw - in* (lemparan kedalam).

Keterampilan dan Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan.

Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan

terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain.

Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: “1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.”

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif dengan teknik analisis korelasional dan pendekatan kuantitatif Method. Menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat signifikansi hubungan antara dua variabel yang diteliti. Besar kecilnya dan bermakna tidaknya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi. Populasi merupakan seluruh subjek yang akan diteliti anggota klub Jantho FC sebanyak 25. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, maka semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian (*totalsampling*).

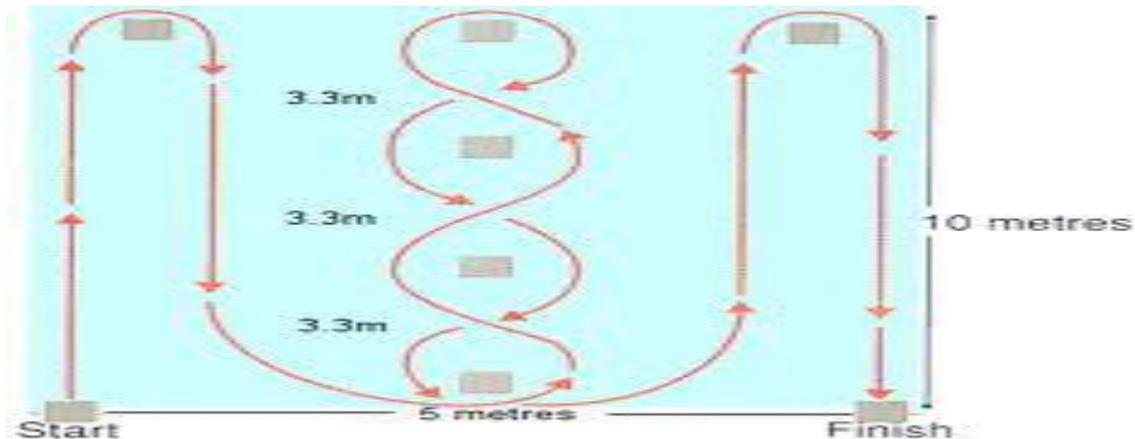
Istilah variabel dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Adapun yang dimaksud dengan variabel menurut Faisal S (1982:82) adalah: “Kondisi-kondisi atau karakteristik-karakteristik yang oleh peneliti dimanipulasikan, dikontrol atau diobservasi”. Maka variabel merupakan karakteristik yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Variabel Bebas (*Independent Variabel*) Menurut Zainuddin (1988:26) adalah: “Faktor yang menjadi permasalahan yang ingin diteliti”. Jadi variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan. Variabel Tergantung (*Dependent Variabel*) Menurut Zainuddin (1988:26) adalah: “Variabel yang besarnya tergantung dari variabel bebas diberikan ukur menentukan ada tidaknya pengaruh variabel bebas”. Jadi variabel tergantung dalam penelitian ini adalah keterampilan sepak bola.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran untuk mendapatkan data tentang hasil kelincahan dengan keterampilan sepak bola. Adapun teknik pengumpulan data mengukur kelincahan dan keterampilan sepak bola.

Tes Kelincahan, Tujuan tes kelincahan mengukur kelincahan seseorang. Widiastuti (2011:127) menyatakan bahwa “untuk mengukur kelincahan seseorang dapat dilakukan dengan *agility run*”. Prosedur pelaksanaan *agility run* dapat dilakukan adalah sebagai berikut: Sikap awal teste dalam posisi

tiarap dibelakang garis awal, pandangan mengarah ke garis awal, kedua tangan berada di samping bahu. Setelah mendengar aba-aba ya teste segera bangkit dan lari secepat mungkin sesuai jalur yang telah

ditentukan. Catat waktu tempuh yang akan dicapai. Penilaian, Teste diberi dua kali kesempatan, yang terbaik dicatat. Teste didorong tidak melangkahi baris, karena meningkatkan waktu.



Gambar 1. Tes Agility Run Sumber. Widiastuti, 2011.

Tes keterampilan sepak bola bertujuan mengukur kemampuan seseorang menggiring bola. Prosedur pelaksanaan menggunakan prosedur battere test yang terdapat dalam buku Supervise Pendidikan dan Keolahraaan karangan Ratal Wirjasantoso.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Berdasarkan hasil tes pengukuran lapangan dan pengolahan data, maka untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang telah diajukan, dilakukan pengujian hipotesis untuk memperoleh kebenaran asumsi tersebut. Agar lebih jelas kesimpulan ini dapat diuji dengan teknik uji t. Pengujian dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk membuktikan kedudukan suatu hipotesis. Hal ini disebabkan karena apabila t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima kebenarannya. Berdasarkan pengujian data,

maka diperoleh nilai  $t_{hitung}$  adalah sebesar 3,32 dengan taraf signifikan 0,05% atau interval kepercayaan 95%  $t_{tabel}$  1.71. Maka terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Jantho FC. Hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, karena dari hasil uji-t menunjukkan  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ .

### 2. Pembahasan

Pembahasan hasil analisa signifikansi kelincahan dengan keterampilan sepakbola memperoleh nilai 0,57%, hal ini menunjukkan kelincahan membantu pemain dalam melakukan keterampilan sepakbola. Kelincahan membantu pemain untuk bergerak membelok, berputar dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan. Pada situasi menggiring bola pemain harus mengambil inisiatif kemana bola akan dibawa bergerak kepada siapa bola akan diberikan. Selain itu, kelincahan mempunyai peranan memperkecil

cidera karena pada saat menguasai bola pemain akan mengontrol setiap gerakan yang akan dilakukan dan tidak akan melakukan gerakan yang tidak diperlukan.

Dengan kelincahan yang baik, waktu yang diperlukan untuk menggiring bola lebih efektif dan efisien. Selain menggiring bola, kelincahan juga memiliki hubungan terhadap kemampuan *passing* dan *stopping*. Kelincahan membantu dalam menyepak dan menghentikan bola. Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seseorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukannya, maka dalam hal ini dibutuhkan kelincahan.

Dalam melakukan *shooting*, pemain membutuhkan kelincahan. *Shooting* bertujuan menembak/menendang bola ke arah sasaran. Kelincahan sangat dibutuhkan supaya bola tepat ditendang ke arah gawang untuk mencetak gol. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, nilai rata-rata kelincahan responden adalah 24.04. selanjutnya nilai rata-rata keterampilan bermain sepak bola yaitu 96.02. Maka dengan hasil uji-t dapat dilihat nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $3,32 > 1,71$ . Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola Pada Klub Jantho FC Tahun 2015.

## PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengukuran lapangan serta diolah dengan

menggunakan statistik, maka dapat dirumuskan kesimpulan penelitian ini bahwa kelincahan mempunyai kaitan yang erat dan signifikansi dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Kelincahan membantu seseorang menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan cepat kepada temannya.

Kelincahan membantu pemain melakukan keterampilan sepakbola ketinggian lebih *top performance* seseorang. Kelincahan membantu pemain bergerak membelok, berputar dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga membuat sepakbola Jantho FC lebih suka di pandang orang dengan pandangan yang bermuatan positif Hipotesis menunjukkan  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Hasil penelitian ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan positif antara kelincahan dengan keterampilan sepak bola pada klub Jantho FC.

### 2. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dari hasil penelitian maka dapat dikemukakan beberapa saran membangun yaitu antara lain :

- 1) Hendaknya penelitian dalam keterampilan sepakbola perlu dikaji ulang dengan literature yang jelas dan terakomodir secara menyeluruh baik secara berkala dan bertahap, mengingat keterampilan sepakbola mempunyai beberapa faktor yang sangatlah mungkin mempengaruhi kemampuan tersebut.
- 2) Melakukan penelitian pada bidang yang sama, hendaknya dikhususkan pada kelincahan karena kelincahan merupakan gerakan yang mudah

dilakukan namun menjadi dasar keindahan dalam sepakbola.

- 3) Peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut penelitian secara mendalam, agar menambah keakuratan mengenai analisa kelincahan dengan keterampilan sepakbola.

- 4) Pelatih umumnya dan klub Jantho FC supaya mengedepankan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola setiap pemainnya namun menyeimbangkan dengan kondisi *physicalfitness* lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baley, A James. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Bahasa Prise.
- Faisal, Sanapiah. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Luxbacher, Joe. 2004. *Taktik dan Teknik Bermain Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Poerwadarminta, WJS. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Gunung Agung.
- Subagyo, Joko. 1991. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sucipto. 2000. *Permainan Sepak Bola*. Bandung: Angkasa Putra.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1984. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP.
- \_\_\_\_\_. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sukikanta. 1992. *Ketrampilan Sepak Bola*. Grafindo. Yogyakarta.
- Surya Brata, Sumadi. 1994. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Tarsito.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- .

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SUNDULAN (*HEADING*) UNTUK PEMULA  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKTAKRAW  
DI SMP NEGERI 6 PALU**

**Didik Purwanto<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan pembelajaran yang dilakukan di luar proses jam belajar mengajar. Olahraga sepak takraw termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler dan banyak diminati oleh siswa. Salah satu teknik dasar di sepak takraw adalah sundulan (*heading*). Sundulan (*heading*) merupakan salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengumpan atau mendapatkan point dengan cara heading secara keras dan tajam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan sundulan (*heading*) bagi pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu. Rancangan penelitian menggunakan model pengembangan Borg dan Gall yang dimodifikasi menjadi 7 langkah. Hasil persentase percobaan kelompok kecil adalah 89,33% dan persentase uji coba kelompok tersebut adalah 93,14%. Hasil prosentase menunjukkan bahwa produk ini dapat digunakan untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Palu.

**Kata Kunci:** *Pengembangan, Model, Sepaktakraw, Sundulan.*

**Abstract**

*Extracurricular activities is the learning is done outside the hours of teaching and learning process. The sport of sepak takraw was included in extracurricular activities and much sought after by students. One of the basic techniques in the sepak takraw is a header (headings). Goal (headings) is one technique that can be used for feed or get the point by way of a heading in a hard and sharp. The purpose of this research is to develop a model for exercise (headings) for beginners in the sepak takraw extracurricular participants in SMP Negeri 6 Palu. The design research of development model using the Borg and Gall are modified into 7 steps. The results of the experiment is a small group of percentage 89.33% and the percentage of tests that the Group was 93.14%. The results showed that the percentage of these products can be used for beginners on extracurricular participants SMP Negeri 6 Palu.*

**Keywords:** *Development, Models, Sepaktakraw, Goal.*

---

<sup>1</sup> Didik Purwanto, FKIP Universitas Tadulako. E-mail: didik\_purwanto83@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar proses belajar mengajar, di luar jam sekolah dan merupakan kegiatan pengembangan diri siswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Depdiknas (2005:9) “ekstrakurikuler merupakan suatu wadah untuk mengembangkan bakat dan kreativitas siswa pada satu atau beberapa kegiatan olahraga tertentu”. Kegiatan ini biasanya diadakan di sekolah, mulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA), yang dapat meningkatkan mutu pendidikan.

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat bermacam-macam. Misalnya: kepramukaan, latihan dasar kepemimpinan siswa, palang merah remaja, pasukan pengibar bendera pusaka, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, keagamaan dan olahraga. Ekstrakurikuler bidang olahraga cenderung diminati oleh para siswa, misalnya: ekstrakurikuler sepakbola, bulutangkis, bolavoli, sepakakraw dan lain-lain.

Ekstrakurikuler olahraga sepakakraw termasuk salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Hal ini muncul karena sepakakraw adalah olahraga yang unik. Dikatakan unik karena sepakakraw adalah perpaduan dari tiga unsur permainan. Menurut Sunggono (2008:1) “permainan sepakakraw adalah perpaduan dari tiga unsur permainan yaitu perpaduan dari permainan sepak bola, bolavoli dan bulutangkis”. Dilihat dari sepak bola karena pada permainan sepakakraw tidak diperbolehkan

menggunakan tangan melainkan banyak menggunakan kaki, bahu, dada dan kepala. Dilihat dari bolavoli yaitu pada permainan sepakakraw ada teknik memvoli bola walaupun menggunakan kaki yang bertujuan untuk memberi umpan pada teman supaya bola *dismash* dan pada akhirnya akan menghasilkan poin apabila lawan tidak dapat mengembalikan. Mengandung unsur permainan bulutangkis karena lapangan yang digunakan ukurannya sama dengan lapangan bulutangkis dalam permainan ganda, perhitungan poin atau angka juga sama dengan permainan bulutangkis.

## KAJIAN PUSTAKA

Pelatihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penambahan beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 1988). Pelatihan adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 1998). Sedangkan Bompa (1994) mengemukakan pendapatnya latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dan dalam waktu yang panjang ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Selanjutnya Ambarukmi dkk, (2007: 1) latihan olahraga pada hakekatnya adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi serta menggunakan pendekatan ilmiah. Budiwanto (2004:13) menyatakan “untuk mencapai peningkatan kemampuan fisik maupun teknik dalam suatu cabang olahraga, diperlukan suatu proses dan waktu. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 1) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan Reilly (2005) menyatakan latihan adalah bagian yang terpenting untuk mempersiapkan kompetisi olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat diperoleh suatu kesimpulan bahwa pelatihan adalah suatu proses yang sistematis dari waktu ke waktu terjadi peningkatan beban latihan maupun kualitas latihan sehingga pada waktunya atlet siap untuk menghadapi kompetisi.

Proses pelatihan olahraga prestasi harus mempunyai tujuan yang pasti, mempunyai prinsip latihan serta berpengaruh terhadap cabang olahraga yang diikutinya. Bomp (1999) mengatakan bahwa tujuan utama pelatihan adalah mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh dan kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan guna mengoptimalkan penampilan atau unjuk kerja dalam aktivitas olahraga.

Sedangkan Nala (1998) mengatakan tujuan pelatihan adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti.

Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin (1996: 128) bahwa tujuan utama latihan untuk membantu calon atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin. Selanjutnya dikatakan tujuan umum latihan yaitu:

- 1) Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga.
- 3) Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga yang dipilih.
- 4) Untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan.
- 5) Untuk menambah kualitas kemampuan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku.
- 6) Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap calon atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan

juga meningkatkan fleksibilitas untuk melaksanakan gerakan yang terpenting.

Demikian pula yang diutarakan oleh Harsono (1988) bahwa tujuan pelatihan meliputi empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu: pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental. Pendapat tersebut kembali dipertegas oleh Scheunemann, dkk, (2012) bahwa tujuan pelatihan ada empat komponen yang saling melengkapi diantaranya, taktik, fisik, teknik dan mental. Sedangkan Sukadiyanto dan Muluk (2011) mengatakan tujuan pelatihan adalah membantu atlet agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak.

Dengan demikian dari beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental guna mencapai prestasinya semaksimal mungkin, khususnya untuk persiapan dalam menghadapi kompetisi.

Menurut Achmad Sofyan Hanif (2015:27) teknik dasar sepak takraw meliputi: sepak sila, sepak cungkil, sepak badek, sepak cross, memaha, heading, mendada, dan membahu. Sedangkan menurut Darwis dalam Winarno (2004) meliputi: (sepakan) ; sepak sila, sepak kura, sepak cungkil, sepak menapa dengan telapak kaki, dan sepak badek atau sepak samping, (2) menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping, dan bagian belakang, (3) menggunakan dada, (4)

menggunakan pada, dan (5) menggunakan bahu.

Pada permainan sepaktakraw terdapat berbagai macam teknik dasar yang wajib dikuasai dengan baik karena diharapkan mampu diimplementasikan dalam permainan sepaktakraw. Menurut Sunggono (2008:11) “teknik dasar dalam permainan sepaktakraw adalah kemampuan untuk menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (*heading*), memainkan bola dengan dada, dengan paha (*memaha*), dengan bahu (*membahu*) dan dengan telapak kaki”. Kemampuan dasar tersebut dalam permainan sepaktakraw merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. “Tanpa menguasai teknik dasar permainan, sepaktakraw tidak bisa dimainkan dengan baik” (Sunggono, 2008:11).

Apabila peserta ekstrakurikuler sepaktakraw telah menguasai teknik dasar, maka diharapkan dapat belajar dan bermain sepaktakraw dengan baik. Untuk dapat belajar dan meningkatkan keterampilan bermainnya, maka salah satu teknik dasar yang ada di atas yakni menyundul (*heading*) harus dapat dikuasai dengan baik oleh peserta ekstrakurikuler sepaktakraw karena menyundul (*heading*) selain untuk menguasai bola, juga dapat untuk mengumpan pada teman bahkan menyerang atau smes.

Model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dapat disampaikan melalui buku, gambar, video, kaset, dan sebagainya. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, media buku merupakan media yang tepat untuk

menyampaikan informasi latihan sundulan (*heading*) sepak takraw. Model latihan sundulan (*heading*) melalui buku ini dirancang secara sistematis agar terlihat menarik dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang telah ada sebelumnya sehingga pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu dapat menerima informasi dan menguasai gerakan latihan sundulan (*heading*) dengan lebih mudah dan cepat.

Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berupaya mengembangkan produk tertentu sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini (Winarno 2007:47). Sedangkan menurut Dwiyo (2008:6), "pengembangan adalah proses pengembangan spesifikasi perancangan ke dalam bentuk fisiknya". Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan merupakan usaha untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada.

Menurut Sumantri (2005:119) model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu kegiatan. Sedangkan Marzuki (1992:63) berpendapat bahwa model adalah suatu pola atau aturan tentang sesuatu yang akan dihasilkan.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban (www.scribd.com). Menurut Bomp (1983:2) *training* merupakan suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi

atlet dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas, volume dan intensitas latihan dan pengalaman-pengalaman.

Model latihan sundulan (*heading*) sepak takraw ini terdiri dari:

- 1) Pengenalan bola.
- 2) Menyundul (*heading*) secara individu.
- 3) Menyundul (*heading*) secara berpasangan.
- 4) Menyundul (*heading*) secara berkelompok.
- 5) *Game* menyundul (*heading*).

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model-model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu melalui buku.

#### **METODE PENELITIAN**

Model pengembangan dalam penelitian ini mengacu dari sepuluh langkah pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi sendiri oleh peneliti menjadi sembilan langkah, dengan mempertimbangkan waktu, tenaga, dan biaya. Berikut langkah-langkah yang digunakan oleh peneliti: (1) melakukan penelitian dan pengumpulan data informasi dengan memberikan instrumen analisis kebutuhan kepada pemula pada peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 6 Palu; (2) pembuatan rancangan produk awal model latihan sundulan sepak takraw yang dikemas dalam bentuk buku; (3) evaluasi para ahli dengan kualifikasi yaitu, 1 ahli sepak takraw, 1 ahli kepelatihan dan 1 ahli media; (4) revisi produk pertama (sesuai dengan saran-saran dari evaluasi para

ahli); (5) uji coba kelompok kecil; (6) revisi produk kedua (apabila ada masukan atau saran dari uji coba kelompok kecil); (7) uji coba kelompok besar; (8) revisi produk akhir (apabila ada masukan atau saran dari dan uji coba kelompok besar); (9) hasil akhir produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw yang dikemas dalam bentuk buku untuk peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis hasil data yang diperoleh dari subjek penelitian.

Tahap evaluasi ahli dilakukan dengan jalan mengambil data menggunakan kuesioner oleh: (1) Sandrina, S.Sos Pelatih Nasional sepaktakraw sebagai ahli sepaktakraw, (2) Drs. Hendrik Mentara, M.Pd adalah dosen Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tadulako sebagai ahli kepelatihan, (3) Tri Murtono, S.Pd., M.Pd adalah Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tadulako sebagai ahli media. Hasil data dan saran dari para ahli tersebut dianalisis, kemudian dijadikan acuan untuk merevisi produk awal model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw sebelum diuji cobakan ke kelompok kecil (revisi produk pertama).

Melakukan uji coba kelompok kecil dengan subjek uji coba 12 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Hasil dari uji coba kelompok kecil tersebut dianalisis, selanjutnya apabila ada masukan dan saran dari pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw akan dijadikan

acuan untuk merevisi produk pengembangan (revisi produk pertama). Setelah melakukan uji coba kelompok kecil dan revisi produk pertama selanjutnya melakukan uji coba kelompok besar dengan subjek uji coba 30 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Hasil dari uji coba kelompok besar tersebut dianalisis, selanjutnya apabila ada masukan dan saran dari peserta akan dijadikan acuan untuk merevisi produk akhir pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw (revisi produk akhir).

Untuk subjek uji coba produk pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari 1 ahli sepaktakraw, 1 ahli kepelatihan, dan 1 ahli media.
- 2) Uji coba kelompok kecil, yaitu 12 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.
- 3) Uji coba kelompok besar, yaitu pada 30 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Data yang digunakan dalam pengembangan ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif, karena data yang diperoleh dinyatakan dengan angka dan kalimat. Data kuantitatif tersebut diperoleh dengan cara memberi skor pada kuesioner yang diberikan sedangkan data kualitatif diperoleh dari tinjauan para ahli yaitu 1 ahli sepaktakraw, 1 ahli kepelatihan, dan 1 ahli media. Jadi jenis data yang akan diolah adalah data kuantitatif dan kualitatif.

Teknik yang digunakan dalam pengembangan ini adalah teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan dalam pengolahan data yang berupa saran dan tinjauan dari para ahli. Hasil analisis data menjadi dasar dalam penyempurnaan pengembangan ini. Analisis deskriptif persentase digunakan untuk mengolah data yang didapat dari para ahli dan hasil uji coba

pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

### HASIL PENELITIAN

Data hasil observasi analisis kebutuhan terhadap masalah penelitian Pengembangan Model Latihan Sundulan (*Heading*) untuk Pemula pada Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu disajikan pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1 Data Hasil Analisis Kebutuhan**

| No. | Komponen   | Hasil   |
|-----|--|---|
| 1.  | Analisis kebutuhan pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu | Sebanyak 58,34% peserta menyatakan latihan menyundul ( <i>heading</i> ) yang telah diterima selama ini kurang menyenangkan.<br>Sebanyak 83,34% peserta menyatakan model-model latihan menyundul ( <i>heading</i> ) selama ini kurang bervariasi.<br>Sebanyak 91,67% peserta menyatakan membutuhkan variasi latihan menyundul ( <i>heading</i> ) yang baru dan menyenangkan.<br>Sebanyak 66,67% peserta menyatakan membutuhkan model-model latihan menyundul ( <i>heading</i> ) dalam bentuk buku. |
| 2.  | Analisis kebutuhan pada pelatih ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu | Variasi model latihan sundulan ( <i>heading</i> ) kurang bervariasi.<br>Sangat membutuhkan variasi latihan menyundul ( <i>heading</i> ) yang baru dan menyenangkan.<br>Membutuhkan model-model latihan menyundul ( <i>heading</i> ) dalam bentuk buku   |

Berdasarkan tabel 1 data hasil analisis kebutuhan di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dapat dilanjutkan.

Rancangan produk yang dibuat oleh peneliti kemudian dievaluasi oleh ahli sepaktakraw. Data hasil evaluasi dari ahli sepaktakraw berupa saran dan masukan. Saran dan masukan dari ahli sepaktakraw adalah perlu memperbanyak gerakan pemanasan,

model latihan sundulan dan permainan. Pada tabel 2 di halaman 7 akan disajikan data hasil keseluruhan tinjauan dari ahli sepaktakraw terhadap produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu:

**Tabel 2 Data Hasil Tinjauan Ahli Sepaktakraw**

| No | Komponen                          | Jawaban |             |
|----|-----------------------------------|---------|-------------|
|    |                                   | Tepat   | Tidak Tepat |
| 1  | Pemanasan <i>stretching</i> aktif | √       |             |
| 2  | Pemanasan kalestenik              | √       |             |
| 3  | Latihan 1                         | √       |             |
| 4  | Latihan 2                         | √       |             |
| 5  | Latihan 3                         | √       |             |
| 6  | Latihan 4                         | √       |             |
| 7  | Latihan 5                         | √       |             |
| 8  | Latihan 6                         | √       |             |
| 9  | Latihan 7                         | √       |             |
| 10 | Latihan 8                         | √       |             |
| 11 | Latihan 9                         | √       |             |
| 12 | Latihan 10                        | √       |             |
| 13 | Latihan 11                        | √       |             |
| 14 | Latihan 12                        | √       |             |
| 15 | Latihan 13                        | √       |             |
| 16 | Latihan 14                        | √       |             |
| 17 | Latihan 15                        | √       |             |
| 18 | Latihan 16                        | √       |             |
| 19 | Latihan 17                        | √       |             |
| 20 | Latihan 18                        | √       |             |
| 21 | Latihan 19                        | √       |             |
| 22 | Latihan 20                        | √       |             |
| 23 | Latihan 21                        | √       |             |
| 24 | Latihan 22                        | √       |             |
| 25 | Pendinginan                       | √       |             |
|    | Persentase                        | 100%    | 0%          |

Berdasarkan data hasil tinjauan ahli sepaktakraw pada tabel 2 diperoleh hasil persentase 100%, sehingga produk dapat digunakan dalam pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Berikutnya rancangan produk dievaluasi oleh ahli kepelatihan mengenai isi rancangan produk berupa latihan-latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta

ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu. Ahli kepelatihan menyatakan bahwa isi rancangan produk yang akan dikembangkan sudah bagus dan bisa dilanjutkan untuk diuji cobakan pada kelompok kecil, namun dengan perbaikan yang meliputi menambah variasi latihan menggunakan media seperti net dan tembok, variasi kekuatan pantulan dan menambahkan variasi jarak antara pelempar dengan penyundul. Pada tabel 3 berikut akan disajikan data hasil tinjauan ahli kepelatihan

terhadap rancangan produk yang dikembangkan:

**Tabel 3 Data Hasil Tinjauan Ahli Kepeleatihan**

| No | Komponen                          | Jawaban |             |
|----|-----------------------------------|---------|-------------|
|    |                                   | Tepat   | Tidak Tepat |
| 1  | Pemanasan <i>stretching</i> aktif | √       |             |
| 2  | Pemanasan kalestenik              | √       |             |
| 3  | Latihan 1                         | √       |             |
| 4  | Latihan 2                         | √       |             |
| 5  | Latihan 3                         | √       |             |
| 6  | Latihan 4                         | √       |             |
| 7  | Latihan 5                         | √       |             |
| 8  | Latihan 6                         | √       |             |
| 9  | Latihan 7                         | √       |             |
| 10 | Latihan 8                         | √       |             |
| 11 | Latihan 9                         | √       |             |
| 12 | Latihan 10                        | √       |             |
| 13 | Latihan 11                        | √       |             |
| 14 | Latihan 12                        | √       |             |
| 15 | Latihan 13                        | √       |             |
| 16 | Latihan 14                        | √       |             |
| 17 | Latihan 15                        | √       |             |
| 18 | Pendinginan                       | √       |             |
|    | Persentase                        | 100%    | 0%          |

Berdasarkan data hasil tinjauan ahli kepeleatihan dari tabel 3 diperoleh hasil persentase 100%, sehingga produk dapat digunakan dalam pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Setelah tinjauan oleh ahli kepeleatihan, langkah selanjutnya yaitu rancangan produk dievaluasi oleh ahli media. Data hasil evaluasi dari ahli media berupa saran dan masukan. Saran dan masukan dari ahli media adalah

rancangan produk yang telah dibuat sudah cukup bagus, tetapi ada bagian yang perlu diperbaiki yaitu teks pada sampul depan rancangan produk lebih dihitamkan atau digelapkan agar lebih jelas, begitu pula pada sampul bagian belakang. Pada tabel 4 di halaman 9 akan disajikan data hasil keseluruhan tinjauan dari ahli media terhadap produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu:

**Tabel 4 Data Hasil Tinjauan Ahli Media**

| No | Komponen   | Jawaban |             |
|----|------------|---------|-------------|
|    |            | Tepat   | Tidak Tepat |
| 1  | Desain     | √       |             |
| 2  | Tulisan    | √       |             |
| 3  | Kalimat    | √       |             |
|    | Persentase | 100%    | 0%          |

Berdasarkan data hasil tinjauan ahli media dari tabel 4 diperoleh hasil persentase 100%, sehingga produk dapat digunakan dalam pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

Hasil persentase uji coba kelompok kecil dengan subjek penelitian 12 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu adalah 89,33% dan hasil persentase uji coba kelompok besar dengan subjek penelitian 30 peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu adalah 93,14%. Sehingga dari hasil persentase tersebut, produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw ini dapat digunakan oleh pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu.

#### **PEMBAHASAN**

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu yang dikemas dalam buku panduan. Produk pengembangan ini memiliki kelebihan-kelebihan yang dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media yang dapat

membantu dalam pemahaman informasi tentang latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw.

Kelebihan produk pengembangan model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw ini antara lain: (1) pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dikemas dalam bentuk buku panduan, (2) pemula atau pelaku olahraga latihan sepaktakraw dapat melihat model-model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dan variabelnya yang ada dalam buku, (3) dapat menyajikan informasi secara serentak pada waktu dan lokasi yang sama, (4) model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dan variabelnya yang dapat dimengerti dengan mudah, (5) pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dapat dipelajari sesuai kebutuhan, (6) pengembangan model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw dapat digandakan dengan mudah tanpa biaya hak cipta.

Model latihan sundulan (*heading*) untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu ini sebagai panduan dalam memahami berbagai macam

latihan sundulan (*heading*) khususnya untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler. Pembuatan produk ini tentu tidak lepas dari proses yang cukup panjang sehingga memungkinkan adanya kesalahan dan kekurangan. Agar pembuatan produk ini optimal, maka tidak lepas dari tinjauan dari para ahli, dengan kualifikasi 1 ahli yaitu ahli sepaktakraw, 1 ahli kepelatihan dan 1 ahli media.

## **PENUTUP**

### **1. Kesimpulan**

Produk yang telah dikembangkan ini adalah salah satu media yang berupa model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw melalui buku panduan, yang dapat dijadikan sebagai panduan untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu dalam melakukan latihan sepaktakraw khususnya latihan sundulan (*heading*). Selain itu juga dapat dijadikan salah satu rujukan oleh pelatih sepaktakraw dalam proses penyampaian informasi tentang latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw di kegiatan ekstrakurikuler dan pelaku olahraga sepaktakraw lainnya agar lebih menguasai tehnik menyundul.

### **2. Saran**

Dalam hal pemanfaatan produk ini harus memperhatikan situasi, kondisi serta sarana dan prasarana yang ada. Produk yang ditujukan untuk pemula pada peserta ekstrakurikuler sepaktakraw di SMP Negeri 6 Palu ini merupakan panduan melalui buku sehingga memungkinkan media ini juga dapat digunakan untuk peserta atau sekolah lain,

tentunya dalam melakukan aktivitas latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw.

Sebagai upaya penyebarluasan produk yang telah dikembangkan ke sasaran yang lebih luas, saran-saran peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini dievaluasi kembali dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sasaran yang hendak dituju. Sehingga model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw ini lebih bermanfaat khususnya bagi pemula pada peserta sepaktakraw.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya produk yang telah dikembangkan ini disosialisasikan kepada tim sepaktakraw lainnya.

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti memberi saran sebagai berikut:

- 1) Model latihan sundulan (*heading*) yang dikembangkan ini diharapkan dikembangkan lagi agar lebih variatif, lebih menarik dan lebih bermanfaat.
- 2) Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari faktor usia, jumlah subyek, maupun jumlah sekolah SMP yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler sepaktakraw.
- 3) Model latihan sundulan (*heading*) sepaktakraw ini untuk selanjutnya diharapkan bisa dikembangkan dalam bentuk VCD untuk lebih menarik minat dan membantu mempermudah pemahaman peserta sepaktakraw.
- 4) Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai

pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan, sehingga pada penelitian yang selanjutnya perlu dilanjutkan

sampai pada efektivitas produk yang dikembangkan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Sofyan Hanif. 2015. *Sepaktakraw untuk Pelajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Adem, Mas. 2012. *Latihan Kebugaran Jasmani*, (online), ([www.scribd.com/doc/.../latihan-kebugaran-jasmani](http://www.scribd.com/doc/.../latihan-kebugaran-jasmani)), diakses tanggal 4 Februari 2012.
- Amrarakmi dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan, Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bompa, T.O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. New York: United States of America.
- Bompa, T.O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendall Hunt Publishing Company.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. *Education Research: An Introduction*. 4<sup>th</sup> Ed. London: Longman Inc.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Dwiyogo, W.D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Hadisasmata dan Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Marzukki, S. 1992. *Strategi dan Model Pelatihan*. Malang: Depdikbud IKIP Malang.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Reilly, T. 2005. Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 17, No. 2, 17-25.
- Scheunemann, T., Reyna, C., Perez, J., & Gunadi, P. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Modern Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta: PSSI.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulaiman. Tanpa tahun. *Sepaktakraw*, (online), (<http://sulaiman-fikunnes.blogspot.com>), diakses tanggal 4 Februari 2012. Rai, Ade. 2007. *Gaya Hidup Sehat, Fitnes, dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Sumantri. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sunggono. 2008. *Sepaktakraw*. Jakarta: Ganeca Exact.

Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Wikipedia. 2008. *Weight Training*, (Online), ([http://www.en.wikipedia.org/wiki/Weight\\_training](http://www.en.wikipedia.org/wiki/Weight_training)), diakses tanggal 25 Januari 2011.

Winarno, M.E. 2004. *Pengembangan Permainan Sepaktakraw*. Malang: Universitas Negeri Malang.

**HUBUNGAN PERCAYA DIRI DENGAN HASIL BELAJAR PJOK  
DI SMPSE–KECAMATAN ULE KARENG BANDA ACEH  
TAHUN PELAJARAN 2016-2017**

**Heri Adi S<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini berjudul: *Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar PJOK di SMP Se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017*. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara percaya diri dengan hasil belajar PJOK di SMP Se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016-2017. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Populasi adalah seluruh siswa SMP se-kecamatan ule kareng Banda Aceh yang berjumlah 151 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, peneliti hanya mengambil 20% atau 30 orang siswa. Teknik pengumpulan data untuk mengukur rasa percaya diri menggunakan angket, dan untuk mengukur hasil belajar menggunakan dokumentasi nilai raport siswa semester genap. Data dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi produk momen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK padasiswa SMP se-kecamatan ule kareng Banda Aceh tahun pelajaran 2016/2017 yaitu rasa percaya diri memberi kontribusi terhadap hasil belajar PJOK sebesar 56,25% dan sisanya 43,37%, dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** *Percaya Diri, Hasil Belajar.*

**Abstract**

*This research entitled: Confidence Relationship with Learning Results PJOK in SMP Se-Sub Ule Kareng Banda Aceh Lesson 2016/2017. The purpose of this research is to know the relationship between confidence with learning outcomes of PJOK in SMU Se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Lesson Year 2016-2017. Approach in this research is quantitative approach with correlation technique. The population is all junior high school students in ulu kareng sub-district of Banda Aceh, amounting to 151 students. Sampling technique using random sampling, researchers only take 20% or 30 students. Data collection techniques for measuring self-esteem using questionnaires, and for measuring learning outcomes using documentation of student grades semester semester. Data were analyzed by using the moment product correlation formula. The results showed that there is a significant correlation between students' self-confidence in learning outcomes of PJOK for junior high school students in ulu kareng sub-district of Banda Aceh in the academic year 2016/2017 that is confidence contributed to learning achievement of PJOK of 56.25% and the rest 43.37 %, influenced by other factors.*

**Keywords:** *Confident, Learning Outcomes.*

---

<sup>1</sup> Heri Adi S, Universitas Serambi Mekkah

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Namun dalam upaya meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan proses belajar.

Proses belajar yang terjadi pada individu memang merupakan sesuatu yang penting, karena melalui belajar individu mengenal lingkungannya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan disekitarnya. Menurut Irwanto (1997:105) belajar merupakan proses perubahan dari belum mampu menjadi mampu dan terjadi dalam jangka waktu tertentu. Dengan belajar, siswa dapat mewujudkan cita-cita yang diharapkan. Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sampai seberapa jauh perubahan yang terjadi, perlu adanya penilaian. Begitu juga dengan yang terjadi pada seorang siswa yang mengikuti suatu pendidikan selalu diadakan penilaian dari hasil belajarnya. Penilaian terhadap hasil belajar seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar inilah yang disebut sebagai prestasi belajar.

Belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang. Untuk mengetahui sampai seberapa jauh perubahan yang terjadi, perlu adanya penilaian. Begitu juga dengan yang terjadi pada seorang siswa yang mengikuti suatu pendidikan selalu diadakan penilaian dari hasil belajarnya. Penilaian terhadap hasil belajar seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana telah mencapai sasaran belajar inilah yang disebut sebagai hasil belajar.

Murjono (1996 :178) menyatakan hasil belajar menurut adalah hasil yang dicapai seorang siswa dalam usaha belajarnya sebagaimana dicantumkan di dalam nilai rapornya. Melalui prestasi belajar seorang siswa dapat mengetahui kemajuan - kemajuan yang telah dicapainya dalam belajar.

Sebagaimana layaknya mata pelajaran yang lain, keberhasilan mata pelajaran Penjaskesrek harus diupayakan dalam proses pembelajaran sesuai dengan kaidah pembelajaran yang ada. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan yang terdapat dalam sistem pendidikan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih hasil belajar yang tinggi, seseorang harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Semua orang memiliki penilaian

dirinya sendiri yang dinamakan dengan konsep diri. Kurnianto (2009:39) menyatakan konsep diri berasal dari bahasa Inggris *self concept* ialah konsep seseorang mengenai dirinya sendiri yaitu bagaimana seseorang merasakan, memikirkan, menilai, dan bersikap terhadap dirinya sendiri, sehingga ia selalu bertindak sesuai dengan konsep dirinya. *Self concept* atau konsep diri adalah mengevaluasi individu mengenai dirinya sendiri atau penilaian atau penafsiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Konsep diri adalah dasar pertama yang di atasnya berdiri kepribadian dan juga merupakan faktor pokok dalam penyesuaian pribadi dan sosial. Menurut Rahmat (2000:109) pribadi terbentuk dari sekumpulan pengenalan dan penilaian terhadap dirinya.

Dalam kaitan pentingnya kepercayaan diri pada siswa sebagai salah satu faktor penting untuk meraih hasil belajar, maka dalam penyusunan proposal ini penulis tertarik untuk meneliti : “Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar PJOK di SMP se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017”.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pengertian Percaya Diri**

Menurut Harsono (2009:7) sebelum mengetahui arti dari percaya diri, kita mengawali istilah *self* yang didalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri dan suatu keseluruhan psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *Self* yaitu faktor yang mendasar dalam pembentukan kepribadian dan penentu perilaku diri yang

meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita baik yang di sadari atau pun tidak di sadari individu pada dirinya.

Menurut Margono (2007:20) *self* sebagai cara – cara bagaimana seseorang bereaksi terhadap dirinya sendiri. *Self* itu mengandung empat aspek, yaitu: (1). Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri, (2) bagaimana orang berpikir tentang dirinya, (3) bagaimana orang menilai dirinya sendiri dan (4) bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan diri.

### **2. Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan, tidak statis (Slameto. 2010: 3). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003 : 729 ) menyebutkan belajar adalah berusaha memperoleh kepandaiaan atau ilmu tertentu dengan tergantung pada kekuatan harapan bahwa tindakan tersebut akan diikuti oleh suatu hasil tertentu dan pada daya tarik hasil itu bagi orang bersangkutan.

Menurut Sudjana (2005: 12) hasil belajar adalah hasil yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti proses belajar mengajar. Hasil pada dasarnya merupakan sesuatu yang diperoleh dari suatu aktifitas, sedangkan belajar merupakan suatu proses yang mengakibatkan perubahan pada individu, yakni perubahan tingkah laku, baik aspek pengetahuannya, keterampilannya, maupun aspek sikapnya. Hasil belajar merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan tingkat keberhasilan yang dicapai oleh

seseorang setelah melakukan usaha tertentu. Dalam hal ini hasil belajar yang dicapai siswa dalam bidang studi tertentu setelah mengikuti proses belajar mengajar. Sedangkan menurut Horwart Kingsley dalam Sudjana (2005: 23) membagi tiga macam hasil belajar mengajar yaitu keterampilan dan kebiasaan, pengetahuan dan pengajaran, sikap dan cita-cita.

### 3. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh - jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan tubuh yang baik bagi pikiran atau jiwa.

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. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif.

### 4. Tujuan Pendidikan Jasmani

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani yang meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*). Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya peserta didik diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani.

Hal inilah yang meliputi tujuan pendidikan jasmani tersendiri, dimana dalam pembelajaran jasmani terdapat juga keterampilan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang didasari oleh tiga hal aspek yaitu: (1) aspek afektif, (2) Kognitif dan (3) Psikomotor yang keseluruhannya merangkap menjadi satu dalam penyaluran cara berinteraksi dengan lingkungan maupun dalam berolahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Populasi adalah seluruh siswa SMP se-kecamatan Ule Kareng Banda Aceh yang berjumlah 151 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, peneliti hanya mengambil 20% atau 30 orang siswa. Teknik pengumpulan data untuk mengukur rasa percaya diri menggunakan angket, dan untuk mengukur hasil belajar menggunakan dokumentasi nilai raport siswa semester genap.

Data dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi produk momen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se-kecamatan Ule Kareng Banda Aceh tahun pelajaran 2016/2017 yaitu rasa percaya diri memberi kontribusi terhadap hasil belajar PJOK sebesar 56,25% dan sisanya 43,37%, dipengaruhi oleh faktor lain.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Analisis Angket Kepercayaan Diri**

Rasa percaya diri merupakan sikap yang harus dimiliki oleh seseorang dalam kehidupannya. Menurut Hakim, (2002:147) “Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya”.

Pada hari pertama penelitian, peneliti menjumpai kepala sekolah dan meminta izin untuk melakukan penelitian. Peneliti juga menjumpai guru dan menyampaikan tujuan penelitian yang dilakukan. Selanjutnya, pada hari kedua, peneliti mempersiapkan 30 lembar angket yang harus dibagikan kepada siswa di SMP se-Kecamatan Ule Kareng. Setelah angket selesai dibagikan, peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket yang berhubungan dengan kepercayaan diri siswa terhadap hasil belajar yang dicapai oleh siswa pada pembelajaran penjasorkes. Pertanyaan yang diberikan terdiri atas 30 pertanyaan yang berkaitan dengan hasil percaya diri.

### **2. Pembahasan Penelitian**

Rasa percaya diri pada siswa sangat membantu siswa mendapatkan hasil belajar yang lebih baik. Perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri, dan suatu keseluruhan proses psikologi yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *self confidence* yaitu faktor yang mendasar dalam pembentukan kepribadian dan penentuan perilaku diri yang meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita baik yang disadari atau yang tidak disadari individu terhadap dirinya. Konsep diri merupakan pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersumber dari kesan orang lain terhadap dirinya, pengalaman berinteraksi dengan orang lain dan persepsi tentang dirinya.

Kehidupan sosial pada jenjang sosial remaja ditandai dengan menonjolnya fungsi intelektual dan emosional. Konsep diri anak tidak hanya terbentuk dari bagaimana anak percaya tentang keberadaan tentang dirinya sendiri, tetapi juga terbentuk dari bagaimana orang lain percaya tentang keberadaan dirinya. Pada diri seorang remaja mereka sering berada dalam kebimbangan, tidak begitu percaya pada diri sendiri, dan selalu cemas untuk melakukan sesuatu yang benar dan yang bisa diterima dalam hubungan mereka dengan orang lain.

Rasa percaya diri adalah satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia. Alfred Adler mencurahkan dirinya pada penyelidikan rasa rendah diri. Ia mengatakan bahwa kebutuhan yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri dan rasa superioritas.

Hasil analisis diatas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,01 sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 30-2 ( $dk = 28$ ) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  adalah sebesar 1,699. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se- Kecamatan Ule Banda Aceh. Adapun hipotesis yang penulis kemukakan adalah: “terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017” dapat diterima.

Kepercayaan diri juga merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam

aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan diri). Berani bertindak dan mengambil kesempatan yang dihadapinya. Sementara itu, kepercayaan diri yang rendah akan mengakibatkan hal yang buruk bagi siswa dan mempengaruhi kemampuannya dalam menghadapi setiap permasalahan. Semakin mereka kehilangan rasa percaya diri maka akan semakin menghambat mereka dalam mengembangkan potensi diri, pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka diperoleh nilai hubungan antara rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se- Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh bahwa nilai korelasi tersebut sebesar 0,75. Perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se-Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2016. Maka  $KP = r^2 \times 100\% = 0,75^2 \times 100\% = 56,25\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri(X) memberikan kontribusi terhadap hasil belajar PJOK (Y) sebesar 56,25% dan sisanya 43,75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Untuk meningkatkan hasil belajar perlu ditingkatkan percaya diri siswa. Dalam hal ini, seluruh pihak personil sekolah termasuk orang tua. Terutama guru pembimbing, hendaknya meningkatkan percaya diri dan motivasi belajar siswa melalui

berbagai jenis layanan. Diantara layanan yang dapat diberikan kepada siswa adalah layanan informasi dan penguasaan konten tentang peningkatan percaya diri dan hasil belajar. Hal ini didukung oleh program layanan yang direncanakan dan akan terlaksana dengan perhatian besar dari kepala sekolah.

Rasa percaya diri didasarkan pada kepercayaan yang realistis terhadap kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Bila siswa merasa rendah diri, siswa tidak berhasil menyadari kemampuan yang sebenarnya dimiliki. Individu menghindari mengambil tantangan baru. Dengan cara ini, rasa rendah diri dapat menuntun pada rasa kurang percaya diri yang tidak realistis, membatasi kemampuan kita untuk memberikan yang terbaik. Maka dengan kepercayaan diri akan dapat menyadari dan mengaplikasikan kemampuan dirinya dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan prestasi atau hasil belajar yang diinginkan. Maka pengaruh percaya diri terhadap hasil belajar siswa menguatkan keyakinan akan kemampuan yang ada dalam diri individu seseorang siswa sehingga diharapkan akan melakukan aktivitas belajarnya dengan baik serta memperoleh hasil belajar yang baik.

Kepada guru mata pelajaran, diharapkan untuk dapat memberikan *reinforcement* (penguatan) kepada siswa sehingga percaya diri dan hasil belajar siswa meningkat.

## PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Hasil belajar PJOK pada siswa SMP se- Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh bahwa nilai korelasi sebesar 0,75.
- 2) Perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui kontribusi rasa percaya diri siswa terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP se- Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2016. Maka  $KP = r^2 \times 100\% = 0,75^2 \times 100\% = 56,25\%$ .
- 3) Rasa percaya diri (X) memberikan kontribusi terhadap hasil belajar PJOK (Y) sebesar 56,25% dan sisanya 43,75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.
- 4) Perlu usaha yang maksimal dari seluruh pihak yang terkait, agar siswa-siswa dapat meningkatkan percaya diri siswa dan hasil belajar secara optimal.

### 2. Saran

Adapun saran-saran yang diberikan berkaitan dengan hasil temuan pada penelitian ini antara lain kepada :

- 1) Seluruh siswa/siswi supaya meningkatkan rasa optimisme dalam mempelajari mata pelajaran PJOK dan meningkatkan kesabaran pada proses pembelajaran.
- 2) Guru mata pelajaran supaya dapat mengarahkan siswa/siswi untuk lebih berpikir positif dan memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk menyelesaikan tugastugas lainnya terutama pada pembelajaran PJOK.

3) Diharapkan agar lembaga yang memegang kebijakan dalam pendidikan dapat memberikan informasi kepada guru bahwa percaya diri juga merupakan

faktor yang akan mempengaruhi hasil belajar siswa terutama dalam pembelajaran PJOK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2003. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- , 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Keempat). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahar. 2003. *Inovasi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia
- Budiningsih. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineke Cipta. Jakarta
- Dalyono. 1997. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hakim. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Harsono. 2009. *Latihan Kondisi Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2002. Jakarta: Depdiknas.
- Lauster. 2006. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Margono. 2007. *Atletik*. Yogyakarta. UniversitasNegeri Yogyakarta..
- Nashar. 2004. *Belajar dan Pembelajaran*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Rahmat. 2000. *Pembelajaran dan Pencapaian Belajar Siswa*. Bandung: Pustaka Ilmu.
- Rusman. 2007. *Faktor-Faktor Percaya Diri*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Suyabata. 2002. *Psikologi Pendidikan*. CV. Rajawali. Jakarta.
- Sumantri. 2008. *Menggagas Pendidikan Pembaharuan*. Bandung : PPS-UPI dan PT. Remaja Rosdakarya.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanto. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito
- Syarifudin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Ofse
- Sutrisno, hadi. 2005. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

## PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA SMP NEGERI KOTA BANDA ACEH

Yudi Ikhwani<sup>1</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini antara lain: (1) mendeskripsikan potensi dan kondisi pemanfaatan model pembelajaran pendidikan jasmani sebelum melakukan pengembangan, (2) mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah ada, (3) menganalisis efektifitas pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani, (4) menganalisis efisiensi pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani, dan (5) menganalisis kemenarikan model pembelajaran kebugaran jasmani, bahan ajar, dan permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Penelitian menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan. Penelitian dilakukan di SMP Negeri Kota Banda Aceh. Pengumpulan data menggunakan tes dan angket. Data penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan nilai gain. Kesimpulan penelitian adalah: (1). model pembelajaran kebugaran jasmani efektif digunakan untuk pembelajaran kebugaran jasmani, karena N Gain untuk hasil belajar adalah 0,60 (sangat efektif), (2) menghasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani yang terdiri dari: (a) langkah – langkah pembelajaran/ sintaks, (b) silabus, (c) rencana pelaksanaan pembelajaran, (d) bahan ajar, dan (e) permainan – permainan kebugaran jasmani, 3) model pembelajaran kebugaran jasmani efisien digunakan dalam materi kebugaran jasmani dengan rasio efisiensi pembelajaran sebesar 1,4 lebih besar dari 1, dan (4) model pembelajaran kebugaran jasmani menarik untuk digunakan dalam materi kebugaran jasmani dengan rata-rata skor 3,59 (sangat menarik) .

**Kata Kunci :** *Model Pembelajaran , Kebugaran Jasmani, Bermain.*

### Abstract

*The objectives of this research are: (1) to describe the potential and condition of learning model of physical education before developing, (2) to develop the existing model of physical education learning, (3) to analyze the effectiveness of physical fitness learning after using physical fitness learning model, 4) analyzing the efficiency of physical fitness learning after using the physical fitness learning model, and (5) analyzing the attractiveness of learning models of physical fitness, teaching materials, and games in physical fitness learning. Research using research and development approach. The study was conducted at SMP Negeri Kota Banda Aceh. Data collection using tests and questionnaires. The research data is analyzed descriptively quantitative and gain value. The conclusions of the study were: (1). Physical fitness learning model is effectively used for physical fitness learning, because N Gain for learning outcomes is 0.60 (very effective); (2) produces a physical fitness learning model consisting of: (a) learning / syntax steps, (b) (c) learning plan, (d) teaching materials, and (e) physical fitness games, 3) efficient physical fitness learning model used in physical fitness materials with a learning efficiency ratio of 1.4 is greater than 1, and (4) the physical fitness learning model is interesting for use in physical fitness materials with an average score of 3.59 (very interesting).*

**Keywords:** *Learning Model, Fitness, Play.*

---

<sup>1</sup> Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, keterampilan motorik, penghayatan nilai-nilai, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Berdasarkan hasil survei Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2005 tentang tingkat kebugaran jasmani pelajar, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,9% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik, sementara yang masuk kategori baik sekali 0%. Dari data tersebut dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani masih kurang sekali, dan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit,

Toho (2011:8). Di dalam Kurikulum Pembelajaran Pendidikan jasmani SMP terdapat Pembelajaran kebugaran jasmani, yang didalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif/ sosial. Kesegaran jasmani/ kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani

kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Menyadari arti pentingnya pembelajaran Kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk siswa sekolah menengah pertama, maka peneliti melakukan kajian awal terhadap muatan kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah menengah pertama yang berlaku yaitu kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 dan juga termuat didalam kurikulum 2013 peneliti melakukan observasi lapangan di beberapa sekolah menengah pertama untuk mengungkap lebih lanjut masalah yang ada, sehingga peneliti dapat mencari solusinya dengan menganalisis kebutuhan di lapangan

Oleh karena itu, dilakukan investigasi lebih mendalam terhadap pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama, untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat permasalahan yang dihadapi guru Penjas SMP terkait dengan pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah.

Penyelidikan yang telah dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan para guru Penjas SMP di lapangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara (studi pendahuluan) yang dilakukan terhadap beberapa guru penjas SMP di lingkungan Kota Banda Aceh, dari proses analisis terhadap hasil observasi dan wawancara terhadap guru pendidikan jasmani SMP di lapangan, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan suatu model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat menjadi

alternatif dan jalan ke luar permasalahan-permasalahan yang ada. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalankan kehidupan sehari-hari dan sebagai pembentukan fondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah menengah pertama.

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah: Mendiskripsikan potensi dan kondisi model pembelajaran pendidikan jasmani sebelum melakukan pengembangan model pembelajaran, Mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah ada, Menganalisis efektifitas pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani, Menganalisis efisiensi pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani. Menganalisis kemenarikan model pembelajaran kebugaran jasmani, bahan ajar, dan permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Arif (2011:2) menyatakan bahwa pertanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku yang mencakup perubahan pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap afektif. Pembelajaran menurut Evelin dalam Dewi (2004: 4), pembelajaran adalah upaya menciptakan kondisi dengan sengaja agar tujuan pembelajaran dapat dipermudah (fasilitated) pencapaiannya. Dalam kegiatan

pembelajaran perlu dipilih strategi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pada setiap kegiatan pembelajaran terlebih dahulu harus dirumuskan tujuan pembelajarannya.

Bruce (2009:104), komponen-komponen dalam mencapai tujuan pembelajaran meliputi: peserta didik, pendidik, kurikulum, bahan ajar, media pembelajaran, sumber belajar, proses pembelajaran, fasilitas, lingkungan dan tujuan. Menurut Bucher dalam Samsudin (2008:8), program pendidikan jasmani harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Program pendidikan jasmani harus lebih dari sekedar mengembangkan tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk bekerja pada masa yang akan datang.

Pada tingkat usia Sekolah Menengah Pertama, program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar *fair play* dan jiwa sportivitas yang luang Husdarta (2012:34), menyatakan tujuan pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk: 1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, 2) mengembangkan kepercayaan diri, 3) memperoleh dan memepertahankan derajat kebugaran jasmani, dan 4) menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani.

Jewet dalam Agus (2009:23), mengemukakan bahwa model kebugaran pada dasarnya merupakan *subject oriented* model yang berlandaskan pada *disciplinary mastery value orientation*, namun pada perkembangan sekarang ini, model ini

seringkali merefleksikan orientasi nilai *self actualization* atau *ecological integration*, Sehingga beberapa program dari model ini merupakan mengintegrasikan pendidikan jasmani dalam kerangka konsep *healthy lifestyle* yang lebih luas dengan komponen – komponen *sosio cultural*

Corbin dalam Toho (2011:9), kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari – hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal – hal yang bersifat darurat. Tadkiroatun (2008:1), menyatakan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Selanjutnya Sofia (2005:92), menjelaskan bahwa karakteristik bermain sebagai berikut: 1) bermain adalah interaktif, 2) bermain adalah kebebasan, dan tanpa paksaan, 3) bermain adalah hal yang menarik, dan 4) bermain adalah terbuka (tidak terbatas), imajinatif, ekspresif, kreatif dan berbeda (berlainan).

Atas dasar teori – teori di atas maka model pembelajaran kebugaran dikembangkan pada materi kebugaran jasmani, meskipun karakteristik materi kebugaran jasmani berbeda dengan materi pendidikan jasmani pada umumnya, namun secara substansi pembelajaran kebugaran jasmani juga dapat diajarkan melalui aktivitas bermain.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Research and Development* (R&D) atau penelitian pengembangan. Menurut Borg & Gall

(2003:772), penelitian pengembangan adalah penelitian yang berorientasi untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan.

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri Kota Banda Aceh, sampel di ambil dengan menggunakan teknik *sampling purposiv* pada subjek uji coba tahap I, dan *stratified random sampling* pada subjek uji coba tahap II. Langkah – langkah dalam penelitian ini meliputi: 1) Pengumpulan Data, 2) Perencanaan, 3) Produk Awal, 4) Validasi dan uji coba produk tahap I, 5) Revisi produk awal, 6) Uji Coba lapangan, dan 7) Produk Akhir.

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan pada tahap penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian pengembangan ini adalah:

- 1) Hasil *pretest* dan *posttest* untuk memperoleh data peningkatan hasil belajar dan efektifitas penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain.
- 2) Efisiensi penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain dilihat berdasarkan waktu lamanya pembelajaran yang dilakukan hingga tuntas.
- 3) Penggunaan angket dilakukan untuk memperoleh data kemenarikan penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani.

## 2. Teknik Analisis Data

Uji Validasi Desain. Instrumen penilaian uji ahli baik oleh ahli desain pembelajaran, ahli materi pembelajaran penjas dan ahli evaluasi pembelajaran penjas, mengikuti skala Likert yang memiliki 4 pilihan jawaban sesuai konten pertanyaan. Dari penilaian tersebut kemudian dilihat skor rata-ratanya kemudian diinterpretasikan kelayakannya. Uji Coba Produk Tahap I Instrumen penilaian uji coba produk tahap I memiliki 4 skala penilaian. Penilaian kelayakan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan

bermain menurut penilaian calon pengguna (siswa) ini berdasarkan jumlah jumlah skor yang diperoleh kemudian dibagi dengan jumlah total skor dan hasilnya dikalikan dengan banyaknya pilihan jawaban. Skor penilaian tersebut dapat dicari dengan menggunakan rumus:

$$\text{Skor Penilaian} = \frac{\text{jumlah skor pada instrumen}}{\text{jumlah skor tertinggi}} \times 4$$

Kemudian skor penilaian dikonversi menjadi beberapa tingkat kelayakan yaitu seperti tersaji pada tabel berikut ini:

**Tabel Penilaian Kualitas Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan pendekatan bermain**

| Skor Penilaian | Rerata Skor | Klasifikasi |
|----------------|-------------|-------------|
| 4              | 3,26 - 4,00 | Sangat Baik |
| 3              | 2,51 - 3,25 | Baik        |
| 2              | 1,76 - 2,50 | Kurang Baik |
| 1              | 1,01 - 1,75 | Tidak Baik  |

Efektifitas diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest*, dengan uji gain ternormalisasi. Rata-rata gain ternormalisasi didapatkan dari rata-rata *posttest* dikurangi dengan rata-rata *pretest* dibagi dengan nilai maksimum

dikurangi dengan rata-rata *pretest*. Hasil perhitungan diinterpretasikan dengan menggunakan indeks gain  $\langle g \rangle$ , menurut klasifikasi oleh Hake ditunjukkan pada tabel berikut ini:

**Tabel Nilai Indeks Gain Ternormalisasi dan Klasifikasinya**

| Indeks Gain Ternormalisasi           | Klasifikasi |
|--------------------------------------|-------------|
| $\langle g \rangle \geq 0,70$        | Tinggi      |
| $0,30 \leq \langle g \rangle < 0,70$ | Sedang      |
| $\langle g \rangle < 0,30$           | Rendah      |

Pengukuran efisiensi penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani dilakukan dengan cara melihat waktu pembelajaran hingga dicapai ketuntasan siswa dalam mempelajari materi kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengujian tersebut akan diperoleh rasio dari perbandingan waktu yang disediakan (waktu yang diperlukan berdasarkan perencanaan pembelajaran) dengan waktu yang digunakan oleh siswa. Jika rasio waktu

yang dipergunakan lebih dari 1, maka pembelajaran dikatakan efisiensinya tinggi, begitu juga sebaliknya.

Data kemenarikan media diperoleh dari uji lapangan kepada siswa sebagai pengguna. Angket respon terhadap penggunaan produk dinilai menggunakan skala bertingkat (*rating scale*) yang memiliki 4 pilihan jawaban. Selanjutnya daya tarik diklasifikasikan menjadi sangat menarik, menarik, kurang menarik, dan tidak menarik.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Sebelum proses pengembangan produk, terlebih dahulu peneliti melakukan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara terhadap siswa dan guru penjas Sekolah menengah pertama di kabupaten pesawaran. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, guru penjas membutuhkan perencanaan pengembangan model pembelajaran penjas untuk pembelajaran kebugaran jasmani.

Perencanaan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani disesuaikan dengan hasil analisis kebutuhan. Tahapan perencanaan meliputi penentuan tujuan dan kompetensi dasar yang hendak dicapai, menentukan materi pokok yang selanjutnya dijabarkan dalam silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran serta penyusunan sintak model pembelajaran kebugaran jasmani.

Model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain disusun berdasarkan beberapa prinsip dan teori belajar antara lain: 1) behavioristik stimulus respon, karena pembelajaran pendidikan jasmani

didominasi domain psikomotor, model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain dapat menguatkan tanggapan/respon siswa terhadap pembelajaran, dan 2) teori perkembangan mental piaget konstruktivistik, karena dalam model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain, pembelajaran dirancang untuk memfasilitasi dalam membangun pengetahuan sendiri, dan dibangun melalui pengalaman, pengamatan latihan dan pemahaman lewat permainan kebugaran jasmani.

Pengembangan sintak pembelajaran model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain menghasilkan suatu prinsip pembelajaran yang memanfaatkan berbagai aktivitas bermain untuk mencapai tujuan belajar. Ciri khas model ini terletak pada modifikasi pembelajaran penjas dan pemanfaatan aktivitas bermain sebagai strategi pembelajaran.

Setelah produk awal selesai dikembangkan, selanjutnya dilakukan uji ahli, uji coba satu-satu, dan uji coba kelompok kecil. Draft awal model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain diajukan ke ahli desain, ahli materi penjas, dan ahli evaluasi mata pelajaran penjas, dan dari proses tersebut peneliti menerima masukan-masukan dan saran. Masukan-masukan terhadap model pembelajaran dijabarkan sebagai berikut: 1) untuk desain model pembelajaran harus di buat pertahap, 2) berdasarkan penilaian para ahli materi terhadap skala nilai, terlihat bahwa

total nilai draf awal model pembelajaran telah memenuhi persyaratan kelayakan untuk diujicobakan di lapangan.

Setelah dilakukan revisi produk sesuai dengan saran dan komentar pada hasil uji coba, selanjutnya dilakukan uji lapangan dilakukan untuk mengetahui efektivitas, efisiensi, dan kemenarikan model pembelajaran yang telah dikembangkan. Untuk melihat efektivitas produk yang digunakan, produk diujicobakan kepada 96 siswa pada 3 sekolah yang telah melaksanakan kurikulum 2013. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan pembelajaran sebagai pembelajaran dalam materi kebugaran jasmani dilihat dari rata – rata perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani pada materi kebugaran jasmani, hasil uji lapangan terhadap pembelajaran memperoleh N gain sebesar 0,60. Berdasarkan kriteria tingkat efektivitas, hasil penggunaan pembelajaran sangat efektif digunakan dalam materi kebugaran jasmani untuk siswa SMP Negeri Kota Banda Aceh.

Uji efisiensi digunakan bertujuan untuk melihat efisiensi penggunaan waktu pembelajaran menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani pada materi kebugaran jasmani dalam mencapai tujuan pembelajaran, uji efisiensi dihitung dengan cara membandingkan waktu pembelajaran yang ditetapkan sesuai dengan waktu yang disediakan dalam silabus dengan waktu yang digunakan pada saat

pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain.

Waktu yang seharusnya digunakan sesuai dengan silabus adalah 240 menit (6 kali pertemuan, tiap pertemuan 40 menit), sedangkan waktu yang digunakan pada saat pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah 170 menit, hal ini berarti memiliki nilai rasio 1,4 (240/170). Nilai rasio ini lebih besar dari 1, artinya model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah efisien digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani

#### **KESIMPULAN**

Setelah diuji coba lapangan pada subjek uji coba yaitu 3 guru mata pelajaran penjas, model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah sangat menarik, hal ini ditunjukkan oleh skor rata-rata dari sub indikator strategi pengorganisasian adalah 3,67 (sangat menarik). Selanjutnya, dari sub indikator strategi penyampaian skor rata-rata adalah 3,33 (menarik), dan dari sub indikator strategi pengelolaan pembelajaran skor rata-rata 3,78(sangat menarik), Secara keseluruhan daya tarik pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain ini sangat menarik dengan skor rata-rata 3,59 (sangat menarik).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim. 2011. Bab III Metode Penelitian. *Laporan penelitian*, diambil dari [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) pada 12 November 2012.
- Agus Mahendra, 2009. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Makalah Bahan Penataran.
- FPOK.UPI, Makalah tersedia dalam . <http://www.file.upi.edu/direktori/fpok/>. di unduh pada 1 september 2013.
- Arief Sadiman. 2011. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. PT RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Borg W.R., and Gall M.D. 2003. *Education research (ed.)*. New York: Longman Inc.
- Bruce Joyce. 2009. *Model of Teaching*. USA : Pearson.
- Dewi Salma Prawiradilaga dan Eveline Siregar, 2004. *Mozaik Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Hake, R.R. 2007. "Design-Based Research in Physics Education Research: A Review," in A.E. Kelly, R.A. Lesh, & J.Y. Baek, eds. (in press), *Handbook of Design Research Methods in Mathematics, Science, and Technology Education*. *Jurnal*, diambil dari <http://www.physics.indiana.edu/~hake/DBR-Physics3.pdf> pada 9 September 2013.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin, 2008, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan belajar pada anak usia dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Tadkirotun Musfiroh. 2008. *Cerdas melalui bermain: Cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Toho Cholik Mutohir. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Jakarta: Sport Media.

## **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGINGIRING SLALOM DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA**

**Irfandi<sup>1</sup> dan Zikrur Rahmat<sup>2</sup>**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun berbagai macam draft desain model latihan keterampilan teknik, menyusun dalam pembuatan produk awal, melaksanakan uji kelompok kecil, uji kelompok besar, dan melaksanakan uji efektivitas produk, sehingga memperoleh hasil berupa peningkatan kualitas latihan serta penguasaan teknik atlet, terutama menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola pada atlet putra tingkat menengah Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh. Metode yang digunakan penelitian dan pengembangan versi Borg and Gall, 1983. Hasil penguasaan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dari hasil: 1) Rekapitulasi data hasil persentase *questioner* dan validasi oleh sejumlah ahli yang diperoleh dengan rata-rata skor sebesar 67% dan 73%, termasuk kategori valid. Data persentase hasil model yang di ujicobakan pada kelompok kecil diperoleh dari penguasaan model latihan keterampilan teknik atlet yakni sebesar 81,10%, artinya valid digunakan, dan kelompok besar diperoleh penguasaan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola adalah sebesar 85,34% artinya produk valid digunakan.

**Kata Kunci:** *Desain, Menggiring Slalom, Mengoper, dan Penelitian Pengembangan.*

### **Abstract**

*This research aims to compose various kinds of draft design model of technical skill training, compose in the manufacture of the initial product, carry out small group test, large group test, and carry out product effectiveness test, thereby obtaining the result of improving the quality of exercise and mastery of athlete technique, especially led slalom and passes in football to a high school athlete at Football School (SSB) at Banda Aceh Town. The method used by research and development of Borg and Gall version, 1983. The result of mastery of technique skill training model leads slalom and pass from the results: 1) Recapitulation of questionnaire result data and validation by a number of experts obtained with average score of 67% and 73 %, including valid categories. The data of percentage of model result which is tested in small group is obtained from the mastery of the technique of athlete skill model that is equal to 81,10%, the valid meaning is used, and the big group is acquired mastery of skill training technique technique slalom and pass in football is equal to 85,34% it means valid product is used.*

**Keywords:** *Design, Shepherding Slalom, Pass, and Development Research*

---

<sup>1</sup> Irfandi, STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: [irfandi.husein@gmail.com](mailto:irfandi.husein@gmail.com)

<sup>2</sup> Zikrur Rahmat, STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: [zikrur@stkipgetsempena.ac.id](mailto:zikrur@stkipgetsempena.ac.id)

## PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling top dan terpopuler diseluruh penjuru dunia, hampir setiap negara, dan daerah memiliki lapangan perlengkapan, peralatan, permainan sepakbola tersendiri. Permainan sepakbola telah mengalami banyak perubahan dinamis mulai dari bentuk sederhana primitif sampai beranjak ke taraf dan berbentuk internasional, *modern* seperti sekarang ini sehingga para peminat permainan kian hari kian banyak dan tidak hanya dari kalangan orang dewasa saja melainkan juga anak-anak, orang tua, kaya, miskin, pedagang, petani, karyawan, para politisi, akademisi, bahkan wanita pun menyukai dan ikut memainkan permainan sepakbola, hal ini dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan teknologi yang semakin pesat akhir-akhir ini sehingga kerap memengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Jutaan umat manusia terpesona dengan permainan yang satu ini (Irfandi, 2014:1).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 September s/d 28 Oktober 2016 yakni di Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid Foundation, dan SSB Bintang Muda Banda Aceh, adapun hal-hal yang menjadi panduan, dan temuan selama melakukan observasi dari sejumlah pegamatan peneliti dilapangan adalah: 1) Kurangnya pemahaman, penguasaan teknik, terutama teknik menggiring, dan mengoper dalam sepakbola, 2) Beberapa model latihan teknik yang

dilakukan masih bersifat konvensional, dan mayoritas atlet masih menggunakan teknik sendiri-sendiri. 3) Pada saat pelaksanaan latihan para atlet, tidak mempedomani pada program latihan, bahkan program latihan tidak berjalan. 4) Kurang tersedianya infrastruktur, sarana dan prasarana, selama ini peneliti melihat dalam satu stadion sepakbola digunakan oleh beberapa klub yang lainnya, sehingga bentuk latihan dan *play* tidak berjalan secara maksimal. Walaupun berpodoman pada jadwal yang telah ditentukan akan tetapi proses pelaksanaan latihan dan *play* tidak seperti yang diharapkan. Karena klub lain sudah mengantre diluar.

Adapun hasil observasi tersebut adalah: 1) Pada SSB Real Madrid Foundation dan SSB Bintang Muda, perlu menerapkan suatu model latihan pendahuluan (*stretching*) terutama keterampilan teknik menggiring *slalom*, dan mengoper yang bertujuan untuk mengatasi terhadap penguasaan teknik yang dialami atlet selama ini, 2) Perlu adanya suatu upaya yang lebih terstruktur dan sistematis untuk menciptakan suatu model latihan yang dianggap mampu untuk mengatasi atlet dalam hal penguasaan teknik yakni keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, 3) Diperlukan suatu pedoman latihan yang terjadwal dan sistematis, yaitu program latihan mulai dari, program latihan bulanan, mingguan, dan harian, bertujuan untuk meningkatkan kapasitas latihan terutama dalam penguasaan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, 4) Langkah dan

upaya terakhir saya kira perlu segera untuk membuat usulan kepada pemerintah setempat agar segera mencanangkan program dan diplokan sejumlah anggaran untuk pembangunan infrastruktur yakni berupa stadion bola, dan arena, gelanggang olahraga, agar olahraga di Aceh khususnya dapat berprestasi baik di level nasional dan internasional.

## 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diperoleh dan dipaparkan diatas, maka dapat merumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Model latihan seperti apakah yang dapat meningkatkan keterampilan teknik menggiring dan mengoper untuk atlet putra tingkat menengah pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh secara efektif dan efisien?
- 2) Bagaimanakah proses pembuatan produk model latihan keterampilan teknik menggiring dan mengoper yang baik untuk meningkatkan penguasaan terhadap teknik keterampilan sepakbola pada atlet putra tingkat menengah Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh secara efektif dan efisien?
- 3) Bagaimanakah cara merumuskan program latihan yang cocok dan sesuai, serta bagaimana cara menguji hasil keefektifan model latihan teknik menggiring *slalom* dan mengoper untuk meningkatkan penguasaan terhadap keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper pada atlet putra tingkat

menengah di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh secara efektif dan efisien?

## 3. Tujuan

Adapun tujuan penelitian pengembangan (*research and development*) adalah sebagai berikut:

- 1) Menyusun desain model latihan pendahuluan (*stretching*) yang baik dan pelaksanaan uji coba model latihan pendahuluan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper pada atlet putra tingkat menengah di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh secara efektif dan efisien.
- 2) Menyusun pembuatan desain produk model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom*, mengoper dalam sepakbola, serta menyusun program latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dengan baik dan benar untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper pada atlet putra tingkat menengah di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh.
- 3) Melaksanakan pelaksanaan uji coba kelompok kecil, kelompok besar, dan diseminasi, uji efektivitas produk terhadap produk pengembangan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper pada atlet putra tingkat menengah di Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Hakikat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik dasar yang sempurna sebagai modal dalam melakukan permainan sepakbola, disamping itu pemain juga sangat memerlukan pemahaman akan hal-hal yang sangat mendasar dalam sepakbola. Menurut Eric C. Batty (2007: 4) bahwa: “Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya”.

Dian Sucipto (2000: 7) mengatakan bahwa: “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*)”. Olahraga sepakbola dimainkan di lapangan rumput berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 65-74 meter dan panjang 100-110 meter. Sebuah bola terbuat dari kulit dibutuhkan pula oleh kedua regu untuk main bersama. Dipimpin oleh seorang wasit dan dua asisten wasit. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar gawangnya terhindar dari kemasukan bola.

*Laws of the game* (2008: 27) mengatakan bahwa: Pertandingan berlangsung dua babak yang waktunya sama yaitu 2 x 45 menit, kecuali ada kesepakatan lain antara wasit dan kedua tim yang akan bertanding. Setiap persetujuan untuk mengubah waktu permainan (misalnya untuk mengurangi waktu suatu babak permainan menjadi 40 menit karena cahaya tidak cukup) maka harus dilakukan sebelum memulai dan harus disesuaikan aturan kompetisi. Pemain berhak mendapat waktu istirahat antara kedua babak. Waktu istirahat harus tidak lebih dari 15 menit. Peraturan kompetisi harus menyatakan jangka waktu istirahat babak pertama. Lamanya waktu istirahat dapat diubah hanya dengan persetujuan wasit.

### 2. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Menurut Kushandoko (2002: 52) latihan teknik dasar bagi pemain sepakbola meliputi: menggiring, mengumpan, menembak, menyundul, melempar, perasaan dengan bola, dan latihan penjaga gawang. Sedangkan menurut Muarifin (2001: 16) latihan teknik dasar bagi pemain sepakbola meliputi: (1) *Ball feeling* (bentuk-bentuk olah bola), (2) menggiring bola (*dribble slalom*), (3) tendangan bebas (*passing atau shooting*), (4) mengendalikan (*control*), (5) menyundul (*heading*), (6) merebut dan memasukkan bola, dan (7) teknik penjaga gawang.

### 3. Analisis Gerak Keterampilan Teknik Menggiring Slalom dan Mengoper dalam Sepakbola

Rangkaian kegiatan gerak teknik keterampilan menggiring *slalom* yang tersusun secara sistematis, tahap demi tahap

berdasarkan tahapan dalam melakukan gerakan teknik keterampilan menggiring, dan mengoper rangkaian gerakan tersebut akan lebih efektif dan efisien apabila didukung penuh oleh dan didasari oleh kajian ilmu belajar gerak dan biomekanika. Berikut akan dijabarkan mengenai analisis gerak teknik menggiring dalam sepakbola yang ditinjau dari ilmu belajar gerak dan biomekanika.

#### **4. Analisis Kondisi Fisik untuk Menggiring Slalom dan Mengoper dalam Sepakbola**

Pencapaian prestasi yang optimal pada permainan sepakbola tidak saja dibutuhkan keterampilan teknik, akan tetapi membutuhkan sejumlah pengetahuan taktik dan mental juara serta kondisi fisik yang prima juga harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, tidak mungkin dapat diterapkan secara sempurna apabila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik yang dimiliki oleh pemain. Meskipun unsur kondisi fisik yang diperlukan untuk masing-masing cabang olahraga berbeda, tetapi unsur kondisi fisik sangat diperlukan oleh semua cabang olahraga. Hal ini sesuai dengan pernyataan Sajoto (1995: 8) bahwa “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawarkan lagi”. Dengan kondisi fisik yang prima, pemain akan lebih mudah untuk menampilkan permainan cepat dan dinamis sebagaimana dituntut dalam era persepakbolaan modern seperti sekarang ini.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau yang lebih dikenal dengan *research and development* adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi sejumlah desain produk penelitian, serta memvalidasi dan evaluasi model oleh sejumlah ahli (*ekspert judgement*) di bidang pendidikan.

Model pengembangan yang digunakan peneliti adalah model pengembangan latihan keterampilan teknik (*research and development of tehcnical and exercise*) versi Borg and Gall (1983: 775). Adapun langkah-langkah model *research and development* yaitu:

- 1) *Research and information collecting*
- 2) *Planning*
- 3) *Develop preliminary form of the product*
- 4) *Preliminary field testing*
- 5) *Main product revision*
- 6) *Main field testing*
- 7) *Operational product revision*
- 8) *Operational field testing*
- 9) *Operational field testing*
- 10) *Dissemination and implementation*

Dari sepuluh langkah pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Gall ada beberapa tahap yang sebagian dimodifikasi oleh peneliti sendiri, dengan pertimbangan untuk efisiensi waktu, tenaga, menyesuaikan dengan tempat dan biaya yang dikeluarkan yang terbatas untuk menghasilkan suatu produk pengembangan model latihan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik menggiring

*slalom* dan mengoper dalam sepakbola pada atlet putra tingkat menengah Sekolah Sosial Sepak Bola (SSB) yang terdapat di Kota Banda Aceh. Sekaligus untuk mengetahui peningkatan pemahaman serta penguasaan teknik tersebut terhadap hasil penerapan pengembangan produk, maka peneliti melakukan eksperimen terhadap produk berupa model latihan keterampilan teknik untuk meningkatkan kemampuan serta pemahaman menggiring *slalom* dan mengoper pada atlet putra tingkat menengah Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Banda Aceh.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut sejumlah data hasil penelitian pengembangan adalah:

### 1. Analisis Kebutuhan

Berdasarkan data hasil observasi analisis kebutuhan (*outlier*) yang dilakukan peneliti di 2 Sekolah Sepak Bola (SSB), yakni SSB Real Madrid Foundation, dan SSB Bintang Muda. Berdasarkan data dan fakta temuan awal dilapangan bahwa: 1) Beberapa latihan teknik terutama model latihan yang dilakukan atlet selama ini masih menggunakan cara konvensional. 2) Model latihan teknik keterampilan menggiring dan mengoper bola masih menggunakan teknik sendiri-sendiri artinya teknik yang dilakukan oleh atlet dan tanpa menghiraukan anjuran, panduan latihan dari pelatih, begitu juga dengan program latihan. Kemudian secara lebih spesifik diperoleh gambaran bahwa model latihan yang dilakukan oleh atlet selama ini belum sepenuhnya dapat merangsang dan meningkatkan kekuatan

irama latihan terutama dalam penguasaan keterampilan teknik menggiring dan mengoper dalam sepakbola.

Berdasarkan temuan hasil observasi analisis kebutuhan dilapangan, maka langkah selanjutnya yang diambil peneliti adalah mengembangkan (*pototype*) desain produk model latihan keterampilan menggiring *slalom*, dan mengoper dalam sepakbola pada atlet putra tingkat menengah SSB di Kota Banda Aceh.

### 2. Pembuatan Draft Produk Awal

Berdasarkan observasi dan analisis kebutuhan (*outlier*) sampai pada tahap kajian teoritis, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk awal (*prototype*) pengembangan model latihan pendahuluan, mengembangkan model keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, serta mengembangkan program latihan, mulai dari program latihan bulanan, mingguan, dan harian. Untuk meningkatkan kemampuan teknik menggiring dan mengoper produk pengembangan ini dimulai dari membuat ruang lingkup. Adapun isi dalam pengembangan produk terdiri dari:

- 1) Kajian teoritis sebagai pijakan, dan landasan awal dalam pembuatan model latihan pendahuluan.
- 2) Mengembangkan model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.
- 3) Mengembangkan program latihan bulanan, mingguan, dan harian mengenai teknik keterampilan menggiring *slalom* mengoper dalam sepakbola.

### 3. Validasi Ahli

Pengembangan produk awal sebelum dilakukan uji kelompok kecil dan kelompok besar maka terlebih dahulu perlu dilakukan uji dan validasi model oleh sejumlah ahli

yang berkompeten di bidang sepakbola, dalam hal ini dengan melibatkan empat orang ahli. Adapun data hasil validasi tersebut adalah sebagai berikut:

| No | Sumber Data              | Hasil uji ahli |
|----|--------------------------|----------------|
| 1  | Ahli akademisi sepakbola | 80%            |
| 2  | Ahli praktisi sepakbola  | 85%            |

(Sumber: data hasil penelitian 2017)

### 4. Hasil Uji Coba Model Produk

Proses uji coba model dilaksanakan sebanyak 2 kali yakni uji kelompok kecil dan uji kelompok besar. Pada prinsipnya pengujian yang dilakukan pada tahap uji coba dalam kelompok kecil sama dengan uji coba yang dilakukan kelompok besar, adapun materi model pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

#### 1) Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2016, Minggu pukul 8.00 s/d 10.30 wib, bertempat di Stadion Lapangan Sepakbola Blang Padang Banda Aceh dengan subyek penelitian 22 atlet dari SSB Bintang Muda, pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan selama 4 kali pertemuan. Selama proses uji coba lapangan berlangsung terdapat beberapa cacatan penting bagi peneliti diantaranya adalah.

Berdasarkan data hasil uji kelompok kecil maka diperoleh persentase sebesar 81,10% artinya model produk pengembangan valid digunakan sehingga dapat diinterpretasikan produk model bisa dilanjutkan ke tahap uji coba kelompok besar.

#### 2) Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar yang dilaksanakan di Sekolah Sosial Sepak Bola (SSB) Real Madrid Foundation RMF-Aceh dan berkolaborasi dengan Sekolah Sepak Bola Rampagoe FC dengan subyek penelitian berjumlah 44 atlet, pelaksanaannya yang dimulai dari tanggal 18 November 2016 s.d 9 Desember 2016, bertepatan pada hari Minggu pukul 8.00 s/d 10.30 wib, berlangsung di stadion Lhong Raya Banda Aceh.

Berdasarkan data hasil uji kelompok besar maka diperoleh persentase sebesar 85,34% artinya model produk pengembangan valid digunakan sehingga dapat dilanjutkan ke tahap diseminasi atau uji efektivitas produk.

### 5. Hasil Uji Efektivitas Produk

Hasil implementasi uji efektivitas produk model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom*, dan mengoper dalam sepakbola pada atlet SSB tingkat menengah adalah sebagai berikut:

#### 1) Uji Eksperimen Produk

##### a) Kelompok Coba

Pelaksanaan tes awal dilakukan pada kelompok coba yakni pada hari Jum'at tanggal 13 Desember 2016 di (SSB) Real

Madrid Foundation RMF-Aceh yang di ikuti oleh 22 atlet dengan menggunakan instrument tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper, dalam sepakbola. Pelaksanaan tes akhir yang dilakukan di kelompok coba (SSB) RMF-Aceh, tes akhir diikuti oleh 22 atlet pada tanggal 14 Februari 2017, dengan menggunakan tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.

b) Kelompok Kontrol

Pelaksanaan tes awal dilakukan pada kelompok kontrol yakni bertepatan pada hari Jum'at tanggal 15 Desember 2016 di (SSB) Bintang Muda, yang diikuti oleh 22 atlet dengan menggunakan instrument tes

keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper, dalam sepakbola. Pelaksanaan tes akhir yang dilakukan di kelompok kontrol Bintang Muda, tes akhir diikuti oleh 22 atlet dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2017, dengan menggunakan tes keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.

Dari hasil penghitungan persentase terdapat sejumlah perbedaan yang sangat signifikan terjadi antara setiap kelompok sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa (jumlah program latihan) model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola datanya adalah sebagai berikut:

| SSB Bintang Muda | Persen | Kategori |
|------------------|--------|----------|
| Pre-test         | 63,18% | Baik     |
| Post-test        | 64,54% | Baik     |

| SSB Real Madrid Aceh | Persen | Kategori |
|----------------------|--------|----------|
| Pre-test             | 62,27% | Baik     |
| Post-test            | 67,27% | Baik     |

(Sumber: data hasil penelitian 2017)

Dengan mencermati hasil tersebut maka terdapat sejumlah perbedaan yang sangat signifikan yang terjadi antara setiap kelompok sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah diberikan *treatment*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efek dari proses penerapan model produk, dan memberikan dampak yang sangat positif terhadap penerapan model produk yakni keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa model latihan

keterampilan teknik tersebut dapat membantu atlet dan pelatih sebagai pedoman latihan dalam meningkatkan penguasaan terhadap teknik terutama menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, sehingga sangat efektif untuk diterapkan.

Oleh karena itu, maka model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola dapat menjadi acuan, pedoman latihan yang bisa digunakan pelatih terutama dalam meningkatkan penguasaan keterampilan teknik menggiring

dan mengoper atlet putra tingkat menengah SSB di Kota Banda Aceh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Penggunaan model latihan menggiring *slalom*, dan mengoper dalam sepakbola yang dianggap efektif dan efisien. Model menggiring diantaranya:
  - a) Menggiring *Slalom*
  - b) Menggiring dengan kontrol rapat
  - c) Menggiring dengan kontrol cepat
- 2) Model mengoper diantaranya:
  - a) Mengoper dengan menggunakan kaki bagian dalam
  - b) Mengoper dengan menggunakan kaki bagian luar
  - c) Mengoper dengan menggunakan punggung kaki.
- 3) Model latihan ini cocok dan efektif dilakukan oleh sejumlah atlet putra tingkat menengah SSB di Kota Banda Aceh dan sekitarnya.
- 4) Validasi, model latihan keterampilan menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola, dimana untuk memperoleh keyakinan dan kesesuaian dari rancangan model yang disusun sesuai dengan kebutuhan subyek penelitian, maka dalam hal ini dengan melibatkan sejumlah ahli, dan memperoleh kesimpulan bahwa model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola

dapat digunakan sebagai acuan model latihan pada atlet putra SSB tingkat menengah.

- 5) Implementasi, berdasarkan data hasil uji eksperimen produk model latihan keterampilan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola. Dalam pelaksanaan dan penilaian yang dilakukan pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, secara nyata mampu memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kemampuan penguasaan keterampilan teknik atlet. Bentuk kontribusi tersebut telah sesuai dengan keinginan, harapan dan kebutuhan atlet dalam rangka memperbaiki dan meningkatkan keinginan mereka, dalam hal ini seperti: dari sisi pengetahuan, penguasaan keterampilan teknik, menggiring, mengoper, bentuk partisipasi atlet telah sesuai dengan yang diharapkan.
- 6) Sebelum diberikan *treatment*, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efek dari penerapan model produk, dimana efek model pengembangan tersebut memberikan suatu dampak yang sangat positif pada tingkat penguasaan teknik menggiring *slalom* dan mengoper dalam sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agussalim. (2008). *Buku Pintar Manfaat dan Keterampilan Bermain Sepakbola*. Bandung: Nuansa Press.
- Agus Mahendra. (2003). *Kerangka Berpikir dan Rancangan Pengembangan dalam Penelitian R and D*. Bandung: Alfabeta.
- Ali Maksum. (2009). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Ardi Nusri. (2002). *Beberapa Macam Prinsip dan Teknik Menggiring, Menendang, dan Mengoper dalam Sepakbola*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto. (2009). *Instrument Pengumpulan dan Pengolahan Data Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Ardhana. (2005). *Pengertian Penelitian Pengembangan, Kualitatif dan Kuantitatif secara Sisi Akademik*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Asum. (2002). *Pengertian Penelitian Research and Development (R & D)*. Yogyakarta: Diva Prees.
- Bodgan, A., and Taylor B. (1993). *Data Collection Instrument Model Qualitative and Quantitative Research*. New Jersey: Prentise Hall.
- Bompa, Tudor, O. (2004). *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance, 3<sup>th</sup> edition*. Kandall/ Hunt: Publishing Company.
- Borg, W.R., and Gall, M.D. (1983). *Educational Research An Introduction*. London: Longman, University of Oregon. Inc.
- Budiwanto. S. (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Brook, F., and Fahey J. (1984). *More Benefits of Exercise Provision for Athlete*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Colin Schmidt. (1995). *Characteristics and Properties of Intermediate Age Athlete*. New York: Harvard Univesity Press.
- Depdiknas. (2005). *Penguasaan Level Teknik yang Diterapkan dalam Olahraga Sepakbola*. Jakarta.
- Degeng. (2002). *Pengertian Model Penelitian Pengembangan R & D* Jakarta: Erlangga.
- Dian Sucipto. (2000). *Model Latihan Teknik Olahraga Beregu Bola Besar (Sepakbola)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Drowatzky, John N. (1981). *Motor Learning Principles and Practices*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Evans, C. (1995). *Lima Langkah untuk Hubungan Pelatih-Pemain yang Positif agar Mampu Mengenal Karakteristik Atlet*. Alih Bahasa Hensen. Jakarta: Inna Publikatama.
- Erric, Batty C. (2007). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Alih Bahasa Suherman. Bandung: CV. Pionir Jaya.

- Fox, Edward L., Richard W. Bower., and Merie L. Foss. (1993). *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, 5<sup>th</sup> edition*. Dubuque: Wm. C. Brown Communication, Inc.
- Ganesha Putera. (2010). *Sekolah Sepakbola (SSB) Sebagai Wadah Penciptaan Atlet*. Jakarta: Erlangga.
- Gilbert, W. Hansen B., and Hammel, T. (2003). *Kiat Pelatih Sukses Pandangan tentang Motivasi dan Strategi Karakteristik Atlet, Jurnal Pendidikan Jasmani, Rekreasi, dan Tari*. hal 44-48. Diakses pada 29 Mei 20013, dari Gale Umum Database Onefile. Surakarta.
- Harian Kompas Gramedia. (2013). *Seputar Sepakbola Tanah Air*. Solo: Hasil Kutipan Saya Sendiri, Terbitan edisi Kamis, 23 Mei 2013, hal 32.
- Harsono. (1998). *Prinsip-Prinsip Individualis dalam Latihan Sepakbola*. Bandung: Alfabeta.
- [Http://worldpress.com](http://worldpress.com). (2008). *Sepakbola Merupakan Suatu Alat Pemersatu Bangsa-Bangsa di Dunia*. Diakses pada Jum'at, 26 Juni 2008. Halaman 28. Jakarta.
- Jogger, Robert. (2007). *Model Teknik Mengoper, Menggiring, dan Menendang dalam Permainan Sepakbola*. Selangor. Universitas Kebangsaan Malaysia Press.
- Johnson., and Nelson. 1969. *Tests and Measurements in the form of Qualitative and Quantitative Research*. New York: Kentuchky Press.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), edisi. (2008). Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Koger, Robert. (2007). *The Basics Herding (dribbling) in the Football*. New York: Harvard University Press.
- Kirkendal. (2007). *Model Tests and Grading in the Game of the Football*. Minneapolis: Burgess Publishing Company.
- Kushandoko. (2002). *Latihan Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Bandung: Rosdakarya.
- Law of the Games. (2008). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Alih Bahasa Dian. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepak Bola, Langkah-langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Tbk.
- Magill, A. (1980). *Concept of Motor Skill, and Performance in the Soccer*. New York: Yale University Press.
- Mahoe, S., and Colin Schmidt. (1995). *Lima Cara untuk Mengenal Karakteristik dan Meningkatkan Komunikasi dengan Pemain Anda*. Pelatih dan Direktur Athletic. 76 (7), 44. Diakses pada 5 Juni 2008, dari Gale Umum Database Onefile. Solo.
- Margono. (2005). *Pengembangan Model Pembelajaran Tingkat Universitas*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Moleong., J. L. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mielke, Danny. (2007). *Pengertian Dasar Menggiring Slalom dan Mengoper dalam Sepakbola*. Alih Bahasa Riduwan. Bandung: Alfabeta.

- \_\_\_\_\_. (2007). *Passing the Right Exercise Models in the Football*. Sidney: Adelaide Press.
- M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mu'arifin. (2001). *Pengklasifikasin Latihan Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, J. L. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nala. (1998). *Prinsip Beban dan Aturan dalam Penambahan Beban bagi Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nelson. (1969). *Test Models and Giving Skors in the Football*. Boston. Mc Graw Hill.
- Puslitjaknov. (2008). *Metode Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan*. Jakarta.
- PSSI. (2003). *Aturan dan Norma-Norma Utama dalam Bermain Sepakbola*. Jakarta.
- Remi Muchtar. (1989). *Prinsip-Prinsip Menggiring Bola secara Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Robert, Pyke. *et all*. (1991). *The Principle Spesification for Athelete*. Sidney: Adelaide University Press.
- Sambas., dan Maman. (2009). *Teknik Analisis Data dalam Penelitian R and D dengan Menggunakan Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin Aiyib. (1996). *Manfaat Serta Dampak Pemberian Beban Lebih bagi Atlet*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. (1999). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Dasar dan Menengah Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes SD Setara D-II.
- Suharsimi Arikunto. (1977). *Jenis Data dan Fakta dalam Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta: Inna Publikatama.
- Sudjana. (2005). *Penilaian Hasil Proses BelajarMengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Soekarman. (1987). *Kekhususan Program Latihan untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. (2005). *Teori Konsep Model dalam Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta.

**PENGARUH METODE LATIHAN GAYA SELF CHECK TERHADAP KETERAMPILAN  
GROUNDSTROKE FOREHAND, BACKHAND DAN SERVICE  
PADA ATLET TENIS SEMEN PADANG**

**Lolia Manurizal<sup>1</sup> dan Muarif Arhas Putra<sup>2</sup>**

**Abstrak**

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, bahwa masih banyak atlet yang belum memiliki keterampilan dasar tenis lapangan yang baik. Ini juga dapat kita lihat pada hasil pertandingan kelompok umur "PERSAMI" tahun 2013-2015 dan juga pada hasil Peringkat Nasional Pemain (PNP) 2013-2015 bahwa atlet Semen Padang mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapat posisi disana, khususnya pada kelompok umur (KU) 12 dan (KU) 14 putra, ini berakibat fatal pada prestasi atlet semen padang. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya strategi/metode latihan yang digunakan oleh pelatih. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan tenis yang berjumlah sebanyak 12 orang, sedangkan sampel diambil dengan *purposive sampling* sehingga sampel berjumlah 10 orang. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan tenis lapangan yang terdiri dari tes *service*, *forehand* dan *backhand*. Data dianalisis dengan menggunakan uji - t. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu diberikan tes awal yang bertujuan untuk memperoleh data awal (*Pre test*) tentang keterampilan *groundstroke forehand*, *backhand* dan *service*. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan, dengan rincian satu kali pertemuan untuk tes awal, dan 16 kali pertemuan untuk perlakuan terhadap sampel dengan waktu latihan 3 kali seminggu, dan satu kali pertemuan untuk tes akhir (*post test*). Berdasarkan analisis data maka dapat dikemukakan sebagai berikut, Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand*, *Backhand* dan *Service* pada Atlet Tenis Semen Padang, dimana  $t_{hitung} (6.40) > t_{tabel} (1.83)$  dan rerata data tes awal 67.300 pada tes akhir menjadi 80.100.

**Kata Kunci :** Metode Latihan Gaya *Self check*, *Groundstroke Forehand*, *Backhand* dan *Service*.

**Abstract**

*Based on the author's observations in the field, that's still a lot of athletes who don't have the basic skills of tennis courts. This can also have a look at match results age group "PERSAMI" in 2013-2015 and also on the results of the national ranking of players (PNP) 2013-2015 that athletes experience decreased Semen Padang achievements and did not get a position there, in particular on age groups (KU) 12 and (KU) 14 sons, is fatal in athletes achievements semen padang. The problem is likely to occur due to less precisely the strategy/method of exercise used by the coach. This type of research is quasi experiment. The population in this study are the athletes who follow tennis exercises that add up to as many as 12 people, while the sample taken with purposive sampling so that the sample amounted to 10 people. The test used was the tennis skills test consists of a test service, forehand and backhand. The data were analyzed by using test-t. Before given a treat against samples in advance given preliminary tests that aim to obtain preliminary data (Pre test) about skill groundstroke, forehand and backhand service. The process of doing research for 18 times, with details of one meeting for initial tests, and 16 times for the treatment of the sample with a time of exercise 3 times a week, and one meeting for final test (post test). Based on the analysis of data then can be expressed as follows, a method of Exercise Style Self Check give influence on the Forehand, Backhand Groundstroke skills and Service at Tennis Athlete Semen Padang, where  $t_{hitung} (6.40) > t_{tabel} (1.83)$  and the initial test data average 67.300 on tests late became 80.100.*

**Keywords:** Method Exercise Style *Self check* *Groundstroke*, *Forehand*, *Backhand* and *Service*.

<sup>1</sup> Lolia Manurizal, Universitas Pasir Pengaraian. Email : [loliamanurizal90@gmail.com](mailto:loliamanurizal90@gmail.com)

<sup>2</sup> Muarif Arhas Putra, Universitas Pasir Pengaraian.

## PENDAHULUAN

Atlet Tenis Lapangan Semen Padang sudah 4 tahun belakangan melakukan latihan secara intensif, masa itu seharusnya atlet sudah sangat terampil di dalam melakukan teknik pukulan yang akan dilakukan tetapi malah sebaliknya yang terjadi yaitu atlet selalu melakukan *own error* pada teknik-teknik tertentu seperti pada teknik *groundstroke forehand, backhand dan service* sehingga mengakibatkan kekalahan saat bertanding, padahal ketiga teknik tersebut merupakan pukulan adalah saat bertanding. Ini juga dapat kita lihat pada hasil pertandingan kelompok umur "PERSAMI" tahun 2013-2015 dan juga pada hasil Peringkat Nasional Pemain (PNP) 2013-2015 bahwa atlet Semen Padang mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapat posisi disana, khususnya pada kelompok umur (KU) 12 dan (KU) 14 putra, ini berakibat fatal pada prestasi atlet semen padang

Menurut Irawadi (2009:58) 1) *Service* akan dapat mengawali sebuah permainan dalam tenis, *service* yang baik akan dapat menghasilkan angka dan dapat memenangkan permainan, 2) *forehand* suatu pukulan yang amat penting karena teknik ini dapat mengecoh lawan dan lebih kurang 50% pemain menggunakan teknik ini, dan 3) *backhand* pukulan yang dapat jadi andalan untuk senjata saat bertanding..

Untuk mendapatkan keterampilan yang baik dan prestasi yang tinggi maka perlu dilakukan latihan yang lebih efektif dan efisien, serta kerja keras atlet dan pelatih di dalam memacu prestasi seorang atlet. Oleh karena itu, perlu dilakukannya latihan yang rutin dan

terprogram sesuai rancangan pelatih termasuk dalam menjalankan sebuah metode latihan, baik latihan penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik. Semuanya ditunjang dengan program latihan yang terencana.

Metode latihan akan terlihat ketika seorang pelatih mempunyai rancangan latihan atau program latihan yang terstruktur, baik program latihan jangka panjang maupun jangka pendek. Semua hasil latihan yang terprogram tersebut akan terlihat pada saat pertandingan. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, maka semua kemampuan atlet yang sesuai dan seimbang akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan yang diharapkan.

Dalam proses belajar mengajar banyak metode mengajar yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran seperti pendapat Alnedral (2008:18) bentuk metode pengajaran "metode latihan gaya *self check* (periksa sendiri) gaya penemuan *konvergen* (penemuan terpimpin), gaya komando, gaya pemecahan sendiri, gaya resiprokal, gaya pemecahan sendiri, gaya mengajar sendiri" dan masih banyak metode serta gaya mengajar lainnya yang bisa diterapkan di lapangan dalam situasi latihan. Tergantung cara serta peran pelatih pada saat proses berlangsung.

Berdasarkan *survey* yang telah dilakukan, faktor dominan yang mempengaruhi langsung keterampilan *groundstroke forehand, backhand dan service* Atlet Tenis Lapangan Semen Padang adalah faktor metode latihan.

Metode latihan yang biasa digunakan oleh pelatih belum memperlihatkan hasil yang maksimal terhadap keterampilan dan cara atlet yang cenderung monoton. Seperti metode mengajar komando, yang semuanya di tuntut peran pelatih didalam melaksanakan sebuah bentuk latihan, tidak menuntut kemandirian siswa serta tidak membuka pengetahuan siswa dalam mencari bagaimana bentuk latihan yang akan dilaksanakan. Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter siswa saat mengikuti latihan juga menjadi pemicu terhambatnya keberhasilan. Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian di Klub Semen Padang adalah salah satu-satu klub yang aktif di Kota Padang. Klub Tenis Semen Padang tidak pernah absen dalam mengikuti setiap kejuaraan sehingga sering juga mewakili Kota Padang di tingkat Sumatera Barat.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Metode latihan *Gaya Self Check* terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service* pada Atlet Tenis Lapangan Semen Padang". Sehingga dari penelitian ini ditemukan metode latihan yang tepat dalam pembinaan Atlet Tenis Lapangan Semen Padang.

Ide dasar permainan tenis lapangan menurut Irawadi (2009:1) adalah mematikan bola didaerah lawan dan berusaha untuk mempertahankan bola agar tidak mati didaerah sendiri dengan cara selalu berusaha memukul bola kedaerah lawan. Permainann diawali dengan sebuah pukulan yang biasa disebut

dengan *service* ke daerah lawan (kontak *service*) oleh salah satu pemain, selanjutnya lawanya akan berusaha mengembalikan bola yang masuk kedaerahnya dengan cara memukul bola kembali kedaerah lawan, begitulah seterusnya saling memukul terus dilakukan sampai bola dinyatakan mati. Bola yang dinyatakan mati, apabila pukulan salah satu pemain keluar dari lapangan lawan atau tidak melewati net sehingga jatuh didaerah pemain sendiri. Poin atau angka akan didapatkan setelah bola berhasil diamatkan didaerah lawan atau dengan kata lain lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pemenang dalam suatu pertandingan adalah pemain yang berhasil memukul bola masuk ke daerah lawannya paling akhir sebelum wasit menyatakan permainan berakhir.

Menurut Kiram (2001:11) mengemukakan "bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari agar mendapatkan bentuk gerakan yang benar". Sedangkan menurut Irawadi (2009:1) mengemukakan "Memiliki keterampilan dasar dalam bermain tenis merupakan dambaan setiap pemain tenis. Pemain yang terampil akan mampu memukul atau mengembalikan setiap bola yang masuk ke daerahnya lalu dikembalikan kedaerah lawan sesuai dengan keinginannya. Semakin terampil seorang pemain dalam memukul, maka akan semakin mudalah ia mengarahkkan dan mengatur setiap pukulannya". Jika dicermati berdasarkan pemaparan di atas ternyata penguasaan suatu keterampilan berkaitan dengan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar yang ditampilkan dalam bentuk nyata.

Maksudnya, bagaimana kualitas gerak yang ditampilkan si anak, apakah sudah tepat, efektif, efisien, lancar dan sebagainya.

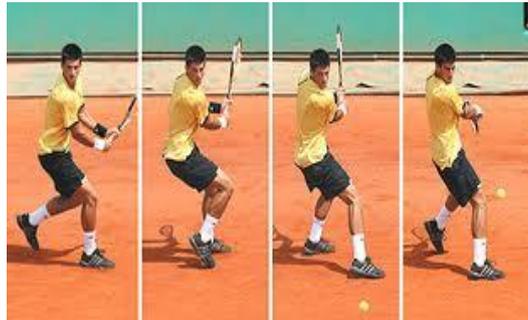
Brown (2002:31) mengemukakan "groundstroke adalah pukulan yang dilakukan

setelah bola memantul ke lapangan". Dari kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *groundstroke* merupakan pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan salah satu pukulan tersebut adalah *forehand*



Menurut Irawadi (25:2009) jenis pengangan *backhand* yaitu *eastern backhand Grip* Jadi dapat disimpulkan apabila kita dapat memilih pengangan yang tepat, maka pukulan *backhand* itu dapat dilakukan tanpa mengalami

kesulitan yang berarti. Pelaksanaan *Backhand*, Menurut Irawadi (2009:51) menyatakan bahwa "Konsep dasar yang harus diketahui atlet saat melakukan *backhand*".



Brown (1997) "bahwa *service* memiliki 50% angka kemenangan dibandingkan dengan pukulan bertahan. Jika *service* lemah maka lawan akan lebih mudah menyerangnya dan memiliki kesempatan untuk mendapatkan

angka dalam setiap serangan. Oleh karena itu setiap orang akan berusaha untuk mengembangkan dan mematangkan teknik *service* ini.



Menurut Suharno (1993:3) “Latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas anak secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya”. Latihan dapat diartikan sebagai aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif, dan individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk sasaran yang telah ditentukan. Latihan harus dilakukan secara teratur, sistematis, berulang dan selalu ada penambahan beban yang bertahap.

Harsono (1988:83) menyatakan “Agar prestasi dapat meningkatkan latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan tanda berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar latihan sering kali menjurus kepraktek mala-latih (mala-PRAKTIK) dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai

Pengertian gaya menurut Daryanto (1998:203) diartikan sebagai “Sikap, gerak, gerak, lagak yang menandai ciri seseorang”. Gaya dalam penelitian ini adalah gaya berlatih atlet atau gaya yang diterapkan oleh pelatih dalam proses latihan untuk mempermudah penguasaan keterampilan gerak atlet. Sebagaimana dijelaskan pada bagian sebelum ini, latihan merupakan aktifitas olahraga yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis berulang dan adanya penambahan secara bertahap. Oleh karena itu, gaya dapat diartikan sebagai struktur atau rancangan dalam membentuk suatu program latihan yang sistematis untuk disampaikan dengan tujuan

menjalankan suatu latihan yang tertata dengan baik, sehingga dapat dijalankan dengan berbagai gaya pada saat penyampaian kepada atlet yang akan dilatih

Menurut Mosston (2008:119) “Gaya *self check* adalah hubungan pelatih dengan atlet yang menuntut keputusan ditentukan oleh atlet, yang berarti lebih banyak tanggung jawab yang dituntut”. Jadi dari pernyataan tersebut pelatih mendesain dan menyajikan suatu bentuk latihan dalam permainan dengan sejumlah tingkat kesukaran. Atlet sendiri yang harus memutuskan untuk memulai dari tingkat kesulitan yang mudah sampai tingkat kesulitan yang lebih tinggi, sehingga siswa dituntut tanggung jawabnya sendiri di dalam menilai kemampuannya sendiri. Penerapan yang dijalankan saat latihan bagi atlet dalam gaya *self check* untuk menyamakan dan membandingkan dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh pelatih. Oleh karena itu atlet harus menganalisis dan menilai sendiri sejauh mana kemampuannya di dalam melakukan sebuah gerakan pada saat latihan, sehingga atlet mampu untuk menjadikan dirinya lebih baik

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian *quasi eksperimen* Yusuf (2005:230). Sampel terlebih dahulu diberikan tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal (*pre test*) keterampilan dasar bermain. Berikutnya memberikan perlakuan (*treatment*), dan ketiga, melakukan tes akhir (*post test*) untuk mengetahui keadaan variabel terikat setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan tenis Semen Padang selama 18 kali pertemuan

pada tahun 2017. Menurut sugiyono (2008:61) "populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian menarik kesimpulan". Dalam penelitian ini subjek yang digunakan sebagai populasi adalah Atlet Tenis Lapangan Semen Padang yang telah memenuhi syarat yaitu a) Populasi adalah Atlet Tenis Lapangan Semen Padang, b) Populasi memiliki tingkat usia yang relatif sama yaitu 12-14 tahun dan c) Populasi melakukan tempat latihan dan mendapat materi latihan yang sama. Populasi sebanyak 12 orang. Sampel merupakan wakil dari populasi yang dijadikan responden penelitian. Lebih jelasnya Yusuf (2005:186) mengemukakan bahwa sampel adalah "sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut" dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, maksudnya adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yaitu atlet putra saja yang berjumlah 10 orang pada kelompok umur (12-13) dan (14-15).

Data yang telah terkumpul dari hasil *pre-test*, *post-test* di analisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

- 1) Uji normalitas dengan menggunakan Liliefors. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.
- 2) Uji homogenitas *varians* dengan uji F. Uji homogenitas *varians* bertujuan untuk

mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak

- 3) Untuk melihat pengaruh dari kedua metode tersebut digunakan uji-t dependent sampel dengan rumus, (Sugiyono, 2008:131). Dengan rumus *t-test*, sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

- t = Harga uji *t* yang dicari
- $\bar{X}_1$  = Mean sampel ke 1
- $\bar{X}_2$  = Mean sampel ke 2
- D = Beda antara skor sampel 1 dan 2
- N = Jumlah pasangan sampel
- $\sum D$  = Jumlah semua beda
- $\sum D^2$  = Jumlah semua beda yang dikuadratkan.

## HASIL PENELITIAN

Deskriptif data dalam penelitian ini adalah Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service*. Hasil tes awal keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service*, dengan jumlah sampel 10 orang, nilai tertinggi 89, nilai terendah 55, sedangkan rerata 67.300 dari semua jumlah nilai sampel dan, simpangan baku 9.787. Selanjutnya hasil tes akhir keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand* dan *Service* setelah 16 kali perlakuan diperoleh skor tertinggi 86, skor terendah 73, rerata 80.100, dan simpangan baku 4.228.

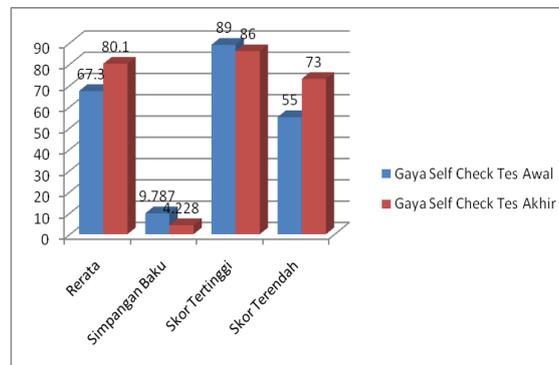
Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Gaya Self Check**

| Keterangan     | Gaya Self Check |           |
|----------------|-----------------|-----------|
|                | Tes Awal        | Tes Akhir |
| Rata           | 300             | 100       |
| Simpangan Baku | 87              | 28        |
| Skor Tertinggi |                 |           |
| Skor Terendah  |                 |           |

Sumber: Data Hasil Penelitian 2017

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil peningkatan keterampilan Latihan Gaya *Self Check* dapat dilihat pada Diagram 1: *Groundstroke Forehand, Backhand dan Service* pada tes awal dan tes akhir melalui Metode



Sedangkan hasil uji normalitas data pengujian sebagai berikut: Metode Latihan Gaya *Self Check* diperoleh pada tes awal  $L_{observasi} 0.172 < L_{tabel} 0.285$ , lalu pada tes akhir  $L_{observasi} 0.103 < L_{tabel} 0.285$ . Maka dapat

disimpulkan bahwa populasi berdistribusi normal, karena  $L_{observasi}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ .

Dari hasil analisis uji normalitas dengan menggunakan Uji *Lilliefors* diperoleh angka normalitas distribusi data seperti pada Tabel 2 berikut:

| Variabel Data                         | N  | Tes   | $L_0$ | $L_t$ | Ket.   |
|---------------------------------------|----|-------|-------|-------|--------|
| Metode Latihan Gaya <i>Self Check</i> | 10 | Awal  | 0.172 | 0.285 | Normal |
|                                       |    | Akhir | 0.103 | 0.285 | Normal |

Hasil dari pengujian hipotesisi, menunjukkan Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand dan Servic*. Dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (6.40) > t_{tabel} (1.83)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Metode

Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand dan Service*. Peningkatan keterampilan *Groundstroke Forehand, Backhand dan Service*. Dimana rerata tes awal 67.300 menjadi 80.100 pada rerata tes akhir.

Adapun Hasil pengujian Hipotesis disajikan dalam tabel 3 berikut ini:

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Metode Latihan Gaya Self Check**

| Metode Latihan Gaya Self Check | Rerata | SD    | $t_{hitung}$ | $\alpha$ | $t_{tabel}$ |
|--------------------------------|--------|-------|--------------|----------|-------------|
| Tes Awal                       | 67.300 | 9.787 | 6.40         | 0.05     | 1.83        |
| Tes Akhir                      | 80.100 | 4.228 |              |          |             |

Sumber: Data Hasil Penelitian 2017

**KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Metode Latihan Gaya *Self Check* memberikan pengaruh terhadap keterampilan

*Groundstroke Forehand, Backhand dan Service* pada Atlet Tenis Semen Padang, dimana  $t_{hitung}$  (6.40) >  $t_{tabel}$  (1.83) dan rerata data tes awal 67.300 pada tes akhir menjadi 80.100.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrizal,S. 1993. Pengaruh metode mengajar dan minat terhadap prestasi belajar bola basket dasar (*proposal penelitian*). Padang: IKIP Padang.
- Alnedral. 2008. *Spektrum Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Padang: UNP Press.
- Brown, Jim. 2007. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Daryanto, Sigit. 1998. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: PT Apollo.
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang.
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan Koodirnasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas Motorik Dalam Olahraga*. Padang:FPOK-IKIP.
- \_\_\_\_\_ 2001. *Pendekatan Psikoanlisis Terhadap Aksi-aksi Motorik Manusia Dalam Olahraga*. Padang:Pasca Sarjana UNP.
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*. Colombus, Ohio: Charles E, Merril Publishing Company.
- Sugiyono, 2008. *Metode Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

*Jurnal*

**PENJASKESREK**