

*Jurnal*

# PENJASKESREK

Volume 5, Nomor 2, Oktober 2018



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

**Jurnal Penjaskesrek**  
Volume 5, Nomor 2, Oktober 2018

**Pelindung**

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh  
Lili Kasmini, M.Si.

**Penasehat**

Ketua LP2M  
STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh  
Intan Kemala Sari, M.Pd.

**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 (STKIP Bina Bangsa Getsempena)  
Irwandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena)  
Gio Mohamad Johan (STKIP Bina Bangsa Getsempena)  
Yusrawati JR Simatupang (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 5, Nomor 2, Oktober 2018 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Survei Penguasaan Pukulan Smash Bola Voli pada Club Ivomag V.C, merupakan hasil penelitian Tuti Sarwita (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
2. Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok, merupakan hasil penelitian Chairuna, Firmansyah Dlis, dan Yasep Setia Karnawijaya (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
3. Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat Pulang Sekolah Jalan Kaki dan Naik Sepeda, merupakan hasil penelitian Irfandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
4. Model Latihan Seranagan Taekwondo untuk Atlet Yunior Usia SMA, merupakan hasil penelitian Ziko Fajar Ramadhan, Iman Sulaiman, dan Hidayat Humaid (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
5. Survei Kebugaran Jasmani para Petani Pemula Desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah, merupakan hasil penelitian Munzir (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
6. Model Latihan Keterampilan *Lay Up Shoot* Bola B, merupakan hasil penelitian Jovana Renaldy Gumay, Firmansyah Dlis, dan Ika Novitaria Maharani (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
7. Model Pembelajaran *Dribbling* Pada Permainan Sepakbola untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama, merupakan hasil penelitian Iqbal Jasri, Firmansyah Dlis, dan Hidayat Humaid (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
8. Persepsi Siswa SMA Negeri 1 Takengon pada Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing, merupakan hasil penelitian Zikrur Rahmat (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
9. Tingkat Keterampilan Servis Atas, dan *Passing* Bawah Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Bola Voli SMA Negeri Aceh Besar, merupakan hasil penelitian Junaidi dan Yudi Ikhwan (Universitas Serambi Mekkah).
10. Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa, merupakan hasil penelitian Johaidah Mistar dan Tengku Muhammad Sahudra (Universitas Samudra).
11. Model Latihan Keterampilan *Shooting* futsal (Diyu) untuk Usia SMA, merupakan hasil penelitian Wahyu Erfandy, Mochamad Asmawi, dan Iman Sulaiman (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
12. Model Senam Dayak Kalimantan Tengah, merupakan hasil penelitian Jurdan Martin Siahaan, Haryono, dan Dicky Arianto Kamin (Universitas PGRI Palangkaraya).
13. Pengembangan Olahraga Bela Diri Praktis untuk Mencegah dan Mengantisipasi Ancaman Fisik Bagi Wanita, merupakan hasil penelitian Muhammad Syaleh dan Ramadan (Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna).
14. Model Pengembangan Lari *Sprint* untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Tanjung Mulia, merupakan hasil penelitian Fajar Sidik Siregar, Devi Catur Winata, dan Andi Nur Abady (Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna).

15. Evaluasi Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Dayung *Dragon Boat* USM Tahun 2018, merupakan hasil penelitian Aldiansyah Akbar dan Junaidi (Universitas Serambi Mekkah).

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

Banda Aceh, Oktober 2018

Ketua Penyunting

**Daftar Isi**

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Tuti Sarwita Survei Penguasaan Pukulan Smash Bola Voli pada Club Ivomag V.C	97
Chairuna, Firmansyah Dlis, dan Yasep Setia Karnawijaya Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	108
Irfandi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat Pulang Sekolah Jalan Kaki dan Naik Sepeda	118
Ziko Fajar Ramadhan, Iman Sulaiman, dan Hidayat Humaid Model Latihan Seranangan Taekwondo untuk Atlet Yuniior Usia SMA	128
Munzir Survei Kebugaran Jasmani para Petani Pemula Desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah	135
Jovana Renaldy Gumay, Firmansyah Dlis, dan Ika Novitaria Maharani Model Latihan Keterampilan <i>Lay Up Shoot</i> Bola B	145
Iqbal Jasri, Firmansyah Dlis, dan Hidayat Humaid Model Pembelajaran <i>Dribbling</i> Pada Permainan Sepakbola untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama	154
Zikrur Rahmat Persepsi Siswa SMA Negeri 1 Takengon pada Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing	163
Junaidi dan Yudi Ikhwani Tingkat Keterampilan Servis Atas, dan <i>Passing</i> Bawah Siswa Putra Peserta Ektra Kurikuler Bola Voli SMA Negeri Aceh Besar	173
Johaidah Mistar dan Tengku Muhammad Sahudra Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa	179
Wahyu Erfandy, Mochamad Asmawi, dan Iman Sulaiman Model Latihan Keterampilan <i>Shooting</i> futsal (Diyu) untuk Usia SMA	190

Jurdan Martin Siahaan, Haryono, dan Dicky Arianto Kamin Model Senam Dayak Kalimantan Tengah	198
Muhammad Syaleh dan Ramadan Pengembangan Olahraga Bela Diri Praktis untuk Mencegah dan Mengantisipasi Ancaman Fisik Bagi Wanita	216
Fajar Sidik Siregar, Devi Catur Winata, dan Andi Nur Abady Model Pengembangan Lari <i>Sprint</i> untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se- Kelurahan Tanjung Mulia	228
Aldiansyah Akbar dan Junaidi Evaluasi Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Dayung <i>Dragon Boat</i> USM Tahun 2018	245

## SURVEI PENGUASAAN PUKULAN SMASH BOLA VOLI PADA CLUB IVOMAG V.C

Tuti Sarwita<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: tuti@stkipgsetsempena.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan pukulan Smash Bola Voli Pada Club IVOMAG V.C. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat deskriptif. Populasi dalam penelitian 7 orang atlet. Mengingat jumlah populasi yang kecil, maka diambil 7 orang sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kemampuan *smash*. Analisis data menggunakan rumus distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan pukulan *Smash* bola voly Atlet IVOMAG V.C dilihat dari pukulan *Smash* normal berada pada kategori baik sebanyak 57%, responden berada pada kategori cukup sebanyak 28% dan hanya 14% responden berada pada kategori tidak baik. Penguasaan pukulan *Smash* semi berada pada kategori baik dengan rincian sebanyak 57% berada pada kategori baik, 28% kategori cukup dan sebanyak 14% responden berada pada kategori tidak baik. Tingkat penguasaan pukulan *Smashpush* bola voly berada pada kategori baik dengan rincian sebagai sebanyak 28% berada pada kategori baik dan 28% berada pada kategori tidak baik. Tingkat penguasaan pukulan *SmashCekis* berada pada kategori cukup dengan rincian sebanyak 57% berada pada kategori cukup dan 44% berada pada kategori baik. Sedangkan tingkat penguasaan pukulan *Smashpull* bola voly berada pada kategori tidak baik dengan rincian sebanyak 57% pada kategori tidak baik 28% berada pada kategori baik dan hanya 14% berada pada kategori cukup. Dengan demikian tingkat penguasaan pukulan *Smash* tersebut perlu diperhatikan dengan baik oleh pemain dan pelatih IVOMAG V.C

**Kata Kunci:** *penguasaan pukulan, smash, bolavoli*

### **Abstract**

*The study was aimed at the level of mastery of Smash Volleyball in IVOMAG V.C Club. The approach used in this research is descriptive quantitative. The population in the study of 7 athletes. Considering the small population, 7 samples were taken using total sampling technique. Data collection is done by smash ability test. Analysis of the data using the frequency distribution formula. The results showed that the level of mastery of Smash IVOMAG VC Athlete's punch volley from the normal Smash punch was in the good category as much as 57%, the respondents were in the pretty category as much as 28% and only 14% of respondents were in the category not well. Smash semi punch mastery is in the good category with 57% details in the good category, 28% in the sufficient category and as many as 14% of respondents are in the bad category. Smashpush volleyball mastery rate is in the good category with details as many as 28% in the good category and 28% in the bad category. The level of mastery of SmashCekis blows is in the sufficient category with as many as 57% in the category of enough and 44% in the good category. While the Smashpullbola volleyball mastery level is in the bad category with 57% details in the bad category 28% are in good category and only 14% are in the sufficient category. Thus the level of mastery of the Smash punch needs to be considered carefully by the appearance and coach of IVOMAG V.C*

**Keywords:** *mastery of punch, smash, bolavoli*

## **PENDAHULUAN**

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang diciptakan di Amerika oleh William G Morgan pada tahun 1894. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, dengan 6 orang pemain setiap regunya. Permainan ini diciptakan sebagai alternative lain pengganti permainan bola basket yang melelahkan. Permainan bola voli mulai berkembang dengan pesat dan menjadi olahraga yang populer serta dimainkan oleh berbagai lapisan masyarakat.

Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub hebat di tanah air dan atlet-atlet bola voli pelajar sekolah maupun tingkat perguruan tinggi. Berbagai kompetisi muncul untuk memunculkan bakat potensial dibidang bola voli di seluruh daerah di Indonesia. Begitu juga halnya perkembangan bola voli di Aceh tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Perkembangan bola voli di Aceh berkembang pesat dengan adanya pembibitan atlet yang baik dari klub-klub yang ada di Kabupaten, Propinsi ataupun Perguruan Tinggi tersebut salah satunya yaitu klub bola voli IVOMAG V.C (Ikatan Voli Ball Mahasiswa Getsempena).

Klub bola voli IVOMAG V.C merupakan klub terbaik di Perguruan Tinggi Getsempena dan berdiri sejak 25 April 2017. Di bentuk oleh Prodi Penjaskes Getsempena (Wawancara: Didi Yudha Pranata 25 April 2017). Klub IVOMAG V.C merekrut atlet-atletnya dari kalangan mahasiswa perguruan tinggi Bina Bangsa Getsempena,

kemudian dibina dan dilatih pada klub tersebut secara berkelanjutan sehingga menjadi atlet bola voli yang berprestasi dan membanggakan. Klub IVOMAG V.C didirikan benar-benar untuk mencetak atlet yang memiliki kemampuan bola voli rata-rata kemudian dibina dan di latih secara berkelanjutan sampai benar-benar menjadi atlet yang potensial sehingga tercipta atlet-atlet yang berprestasi baik di Aceh maupun diluar Aceh.

Adapun sering diadakan turnamen-turnamen bola voli antar mahasiswa maupun antar klub setiap tahunnya, dengan pembibitan inilah lahir atlet-atlet potensial yang dapat meningkatkan prestasi bola voli di daerah khususnya di Aceh. Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan, permainan bola voli sangat penting terutama dalam penguasaan tehnik dasar bola voli. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya olah raga bola voli, secara teknik dan taktik juga ikut mengalami perkembangan dan juga perlu dilakukan latihan yang efektif. Terutama dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, karena dengan penguasaan teknik yang sempurna maka prestasi yang diharapkan akan tercapai.

Syarat-syarat bibit permainan bola voli yang baik antara lain harus memenuhi syarat kesehatan yang baik, kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, power) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Dalam permainan

bola voli ada beberapa macam smash yaitu: *smash* normal, *smash* semi, *smash pull*, *smash push*, dan *smash cekis* (Winarto dan Sigiono, 2011). Dari beberapa macam bentuk *smash* yang telah diuraikan di atas peneliti menggunakan semua jenis *smash* untuk dijadikan penelitian.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Klub IVOMAG V.C di beberapa even pertandingan dan latihan bola voli dimana dari semua atlet hanya menguasai sebanyak dua penguasaan pukulan *smash* saja dengan hanya menggunakan dua penguasaan *smash* saja poin yang dihasilkan kurang maksimal yang mengakibatkan kekalahan dari pihak lawan. Seharusnya sebagai seorang atlet voli harus menguasai semua jenis pukulan *smash*, selain menguntungkan bagi timnya juga menguntungkan bagi atlet tersebut demi menunjang timnya untuk terus meraih kemenangan.

Winarto dkk (2013) dalam bukunya mengatakan bahwa teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi *point* pada saat permainan bolavoli dilakukan adalah *smash*, Teknik ini berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan. Fakta di lapangan diketahui dari hasil pengamatan bahwa selama ini tidak semua pemain mampu melakukan berbagai macam pukulan *smash*, melainkan hanya beberapa pemain saja itu pun pukulan yang dikuasai hanya satu sampai tiga. Hal ini tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jarang latihan atau kondisi fisik yang tidak stabil.

Oleh karena itu penulis tertarik ingin melakukan satu penelitian dengan

mengevaluasi kembali kembali kemampuan pukulan *smash* para pemain IVOMAG VC. Berdasarkan tinjauan teori yang dikemukakan di atas maka untuk bermain bola voli yang baik, seseorang dituntut mempunyai kemampuan dan keterampilan dalam bermain bola voli, khususnya penguasaan pukulan *smash*. Hal ini dikarenakan penguasaan merupakan salah satu faktor utama dalam permainan bola voli.

Selain itu penguasaan pukulan *smash* salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam sebuah pertandingan. Penguasaan adalah pemahaman/kesanggupan untuk menggunakan pengetahuan, kepandaian dan sebagainya. Dalam artian jika dikaitkan dalam permainan bola voli yaitu dapat menguasai segala macam teknik *smash*. Berdasarkan kenyataan di atas perlu adanya penelitian mengenai penguasaan pukulan *smash* terhadap atlet bola voli di klub IVOMAG V.C Tahun 2018 dengan cara tes.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yang berbentuk tes. Suharismi Arikunto (2006) menyatakan bahwa "penelitian deskriptif kuantitatif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang suatu variabel, gejala atau keadaan". Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah survey dengan teknik tes. Menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa: populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi,

dibatasi sejumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Populasi sebagai obyek yang diteliti pada dasarnya harus mempunyai kualitas dan ciri yang telah ditetapkan baik maupun banyaknya manusia maupun gejala yang ada dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh atlet bola voli putra pada club IVOMAG V.C sebanyak 7 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap mewakili seluruh populasi dengan menggunakan teknik tertentu. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bola voli putra club IVOMAG V.C sebanyak 7 orang.

Secara umum terdapat 2 variabel dalam suatu penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2010), variabel bebas (independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen). Sedangkan variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini hanya terdapat dua variabel yaitu : Variabel (independen) adalah "penguasaan

pukulan *smash*) dan Variabel (dependen) adalah "atlet bola voli club IVOMAG V.C

Adapun instrument tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Dalam penelitian ini terdapat 1 tes primer dan 6 tes skunder sebagai bahan analisis. Pelaksanaan tes ini adalah setiap subjek melakukan semua pukulan *smash* bola voli yang setiap subjek memiliki kesempatan sebanyak 3 kali dari masing-masing *smash* secara bergantian. Subjek berada pada posisi garis serang, kemudian melambungkan bola ke arah *set-uper* yang hanya berjumlah satu orang tanpa ganti karena untuk memberi efek sama pada setiap *smash*.

Kemudian dari 3 kali percobaan dari setiap *smash* akan diperoleh total skor yang didapat dari setiap ketepatan *smash* pada petak sasaran yang telah dibuat. Setiap petak sasaran memiliki skor tertentu. *Smash* yang dihitung adalah *smash* yang masuk ke dalam petak sasaran. Jika bola keluar lapangan atau menyangkut di net maka tidak dihitung atau skor 0. Adapun kriteria mengenai hasil penguasaan *smash* dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1** Norma Tes

Interval persen			Kriteria
80	<skor≤	100	Sangat Baik
60	<skor≤	80	Baik
40	<skor≤	60	Cukup
20	<skor≤	40	Tidak Baik
	<skor≤	20	Sangat tidak baik

Robert E Laveage (sumber: Suharno HP 1982:74)

Data yang telah diperoleh dari lapangan hendaknya dicatat secara teliti dan rinci agar segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.

Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan (Sugiyono, 2009:247). Metode deskriptif kuantitatif presentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan

disajikan berupa persentase (Suharsimi, 1998:246).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Tes Pukulan *Smash* Bola Voli Atlet IVOMAG V.C

Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes pukulan *Smash* bola voly yang terdiri dari *Smash* normal, *Smash* semi, *Smashpush* dan *Smash pull*. Masing-masing *Smash* 10 x. Tes diberikan kepada 7 orang sampel yang terdiri atlet IVOMAG V.C. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan terhadap masing-masing *Smash* tersebut diperoleh data sebagai mana terlihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Rekapitulasi Data Mentah Hasil Tes Pukulan *Smash* Bola voli Atlet IVOMAG V.C

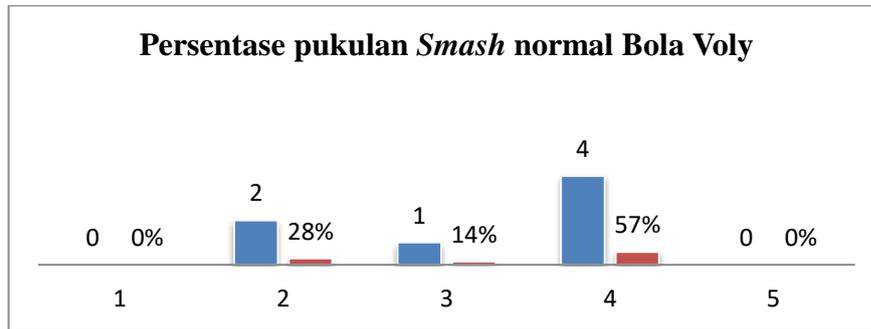
No	Nama	Usia	Jenis Item Tes				
			<i>Smash</i> normal	<i>Smash</i> semi	<i>Smash</i> push	<i>Smash</i> cekis	<i>Smash</i> pull
1	Rudon Farlelen	21	71	71	47	44	38
2	Khairurridha	20	33	44	71	71	34
3	Sarwo Edi	20	40	38	70	71	38
4	Roki Saputra	20	62	70	41	47	71
5	Reki Saputra	20	63	71	34	44	64
6	Ali Nasdin	24	43	47	62	71	36
7	Yul Mudia	21	71	73	33	44	55
<b>Jumlah</b>			383	414	358	392	336

Sumber: Hasil Tes Pukulan *Smash* Bola voli Atlet IVOMAG V.C, 2018.

### B. Perhitungan Persentase

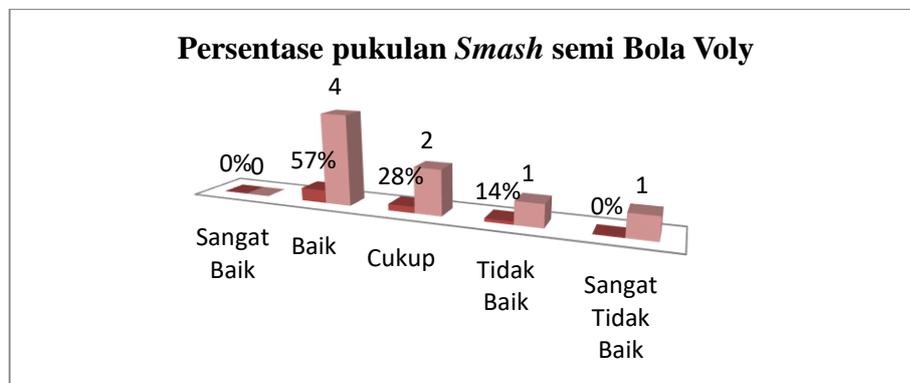
Hasil rekapitulasi pukulan *Smash* normal Bola Voly, bila dibuat

dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



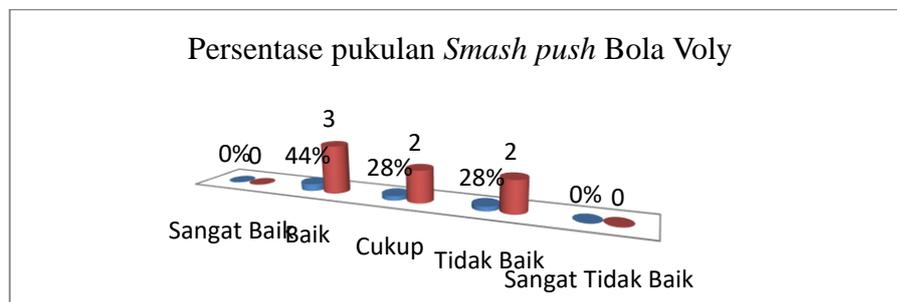
**Gambar 1.** Diagram Persentase Tingkat penguasaan pukulan *Smash* normal Bola Voly

Hasil rekapitulasi pukulan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:  
*Smash* semi Bola Voly, bila dibuat



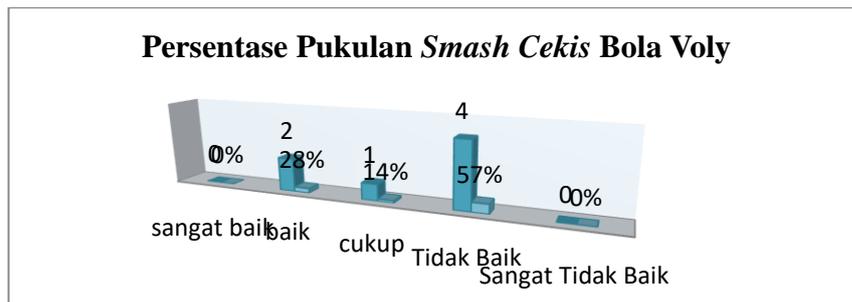
**Gambar 2.** Diagram Persentase Tingkat Penuasaan pukulan *Smash* semi Bola Voly

Hasil dari rekapitulasi jumlah pukulan *Smash push* Bola Voly, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut :



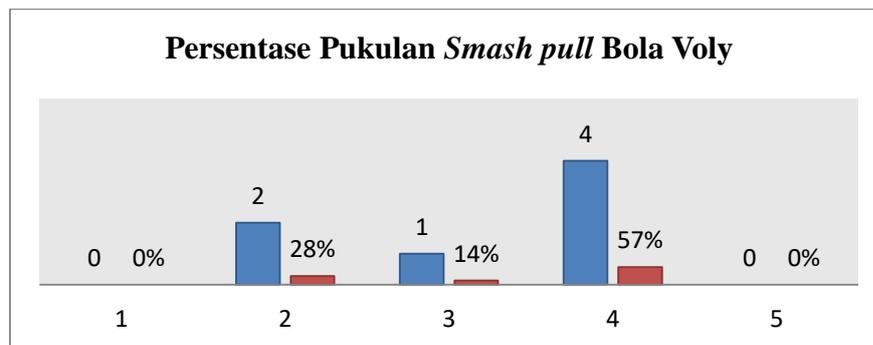
**Gambar 3.** Diagram Persentase pukulan *Smash push* Bola Voly

Hasil dari rekapitulasi jumlah pukulan *Smash cekis* Bola Voly, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Persentase Tingkat Penguasaan Persentase pukulan *Smash Cekis* Bola Voly

Hasil rekapitulasi pukulan *Smash pull* Bola Voly, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Persentase Tingkat Penguasaan Persentase pukulan *Smash Pull* Bola Voly

Berdasarkan hasil penelitian dan pengeloaan data tes tingkat penguasaan pukulan *Smash* bola voly Atlet IVOMAG V.C dilakukan dengan cara melakukan tes terhadap kelima aspek pukulan *Smash* bola voly tersebut. Ternyata setelah diadakan penelitian membuktikan bahwa tingkat penguasaan pukulan *Smash* bola voly Atlet IVOMAG V.C Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penguasaan pukulan *Smash* normal berada pada kategori baik dengan rincian sebagai berikut sebanyak 4 responden berada pada kategori baik

dengan tingkat persentase 57%, sebanyak 2 responden berada pada kategori cukup dengan tingkat persentase 28% dan sebanyak 1 responden berada pada kategori tidak baik dengan tingkat persentase 14%.

Dengan demikian tingkat penguasaan pukulan *Smash* normal sudah diperhatikan oleh pelatih dan pemain. Tingkat penguasaan pukulan *Smash* semi berada pada kategori baik dengan rincian sebagai berikut sebanyak 4 responden berada pada kategori baik dengan tingkat persentase 57%, sebanyak 2 responden berada pada

kategori cukup dengan tingkat persentase 28% dan sebanyak 1 responden berada pada kategori tidak baik dengan tingkat persentase 14%. Dengan demikian tingkat penguasaan pukulan *Smash* semi sudah diperhatikan oleh pelatih dengan baik.

Tingkat penguasaan pukulan *Smashpush* berada pada kategori baik dengan rincian sebagai berikut sebanyak 2 responden berada pada kategori cukup dengan tingkat persentase 28% dan sebanyak 2 responden berada pada kategori tidak baik dengan tingkat persentase 28%. Dengan demikian tingkat penguasaan pukulan *Smash* tersebut perlu diperhatikan dengan baik oleh pemain dan pelatih.

Tingkat penguasaan pukulan *SmashCekis* berada pada kategori cukup dengan rincian sebagai berikut sebanyak 4 responden berada pada kategori cukup dengan tingkat persentase 57% dan sebanyak 3 responden berada pada kategori baik dengan tingkat persentase 44%. Sedangkan tingkat penguasaan pukulan *Smashpull* bola voly berada pada kategori tidak baik dengan rincian sebagai berikut sebanyak 4 responden berada pada kategori tidak baik dengan tingkat persentase 57% dan sebanyak 2 responden berada pada kategori baik dengan tingkat persentase 28% dan hanya 1 responden yang berada pada kategori cukup dengan persentase 14%. Dengan demikian tingkat penguasaan pukulan *Smashpull* tersebut perlu diperhatikan dengan baik oleh pemain dan pelatih IVOMAG

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap atlet IVOMAG VC ini bahwa

terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat penguasaan pukulan *smash* bolavoli yaitu :

- 1) RF menguasai dua penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 71-71. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet tersebut termasuk dalam karegori (Cukup Baik).
- 2) KD menguasai dua penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 71-71. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet tersebut termasuk dalam karegori (Cukup Baik).
- 3) SE menguasai dua penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 70-71. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet tersebut termasuk dalam karegori (Cukup Baik).
- 4) RS menguasai tiga penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 62-70-71. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet tersebut termasuk dalam karegori (Baik).
- 5) RS menguasai tiga penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 63-71-71. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet

tersebut termasuk dalam kategori (Baik).

- 6) AN menguasai dua penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 62-71. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet tersebut termasuk dalam kategori (Cukup Baik).
- 7) YM menguasai dua penguasaan *smash* dalam kategori (Baik) dengan nilai perolehan angka yaitu = 71-73. Akan, tetapi jika dilihat dari segi banyaknya penguasaan pukulan *smash* yang dikuasai atlet tersebut termasuk dalam kategori (Cukup Baik).

Berdasarkan point di atas, maka sebagian besar atlet IVOMAG V.C, tingkat penguasaan pukulan *smash* bolavoli masih dalam kategori (kurang) dikarenakan dari sekian sampel rata-rata yang hanya menguasai 2- 3 macam *smash* sehingga mereka setiap kali melakukan pertandingan mengalami kekalahan. Oleh karena itu, atlet yang di kategorikan sangat baik yaitu memiliki penguasaan pukulan *smash* sebanyak 5 penguasaan *smash*. Keuntungan Dari menguasai semua *smash* yaitu jika atlet melakukan pertandingan maka atlet tersebut mampu mengambil keputusan dan bertindak secepat mungkin dalam melakukan teknik-teknik *smash*.

Dari itu sebagai seorang atlet bolavoli yang profesional dituntut harus mampu menguasai semua teknik penguasaan pukulan *smash* guna menunjang karir serta prestasinya di kanca nasional maupun internasional.

Karena dalam permainan bolavoli manfaat menguasai semua pukulan *smash* adalah keuntungan bagi atlet itu sendiri kemudian club atau tim. agar sewaktu-waktu jika dalam pertandingan atlet tersebut mampu mengaplikasikan jenis-jenis *smash* yang dikuasai sebagai variasi yang handal dan efektif dalam memperoleh poin.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat penguasaan pukulan *Smash* bola voly Atlet IVOMAG V.C dilihat dari pukulan *Smash* normal berada pada kategori baik sebanyak 57%, responden berada pada kategori cukup sebanyak 28% dan hanya 14% responden berada pada kategori tidak baik. Penguasaan pukulan *Smash* semi berada pada kategori baik dengan rincian sebanyak 57% berada pada kategori baik, 28% kategori cukup dan sebanyak 14% responden berada pada kategori tidak baik.

Tingkat penguasaan pukulan *Smashpush* bola voly berada pada kategori baik dengan rincian sebagai sebanyak 28% berada pada kategori baik dan 28% berada pada kategori tidak baik. Tingkat penguasaan pukulan *SmashCekis* berada pada kategori cukup dengan rincian sebanyak 57% berada pada kategori cukup dan 44% berada pada kategori baik. Sedangkan tingkat penguasaan pukulan *Smashpull* bola voly berada pada kategori tidak baik dengan rincian sebanyak 57% pada kategori tidak baik 28% berada pada

ketegori baik dan hanya 14% berada pada kategori cukup. Dengan demikian tingkat penguasaan pukulan *Smash* tersebut perlu diperhatikan dengan baik oleh pemaian dan pelatih IVOMAG V.C.

#### **Saran**

Agar penelitian ini dapat terealisasi, maka perlu kiranya penulis ajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Atlet, disarankan terus meningkatkan penguasaan pukulan *Smash* dalam berbagai aspek itu

sendiri sehingga mampu bermaian bola voly secara optimal dan baik.

2. Para pelatih dan pihak yang bertanggung jawab terhadap kemajuan olahraga di IVOMAG V.C supaya terus memberikan yang terbaik pada Atletnya seperti latihan dan dukungan sarana prasarana.
3. Bagi kampus untuk terus memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga bagi terutama dalam bidang sarana dan prasarana olahraga itu sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Eli Maryani. 2010 “*Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*”.
- Nawawi, Hadari. 2008. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kinda S. Lenberg. 2006. *Volleyball Skills & Drills*. American volleyball coaches association: Human Kinetics.
- M.Yunus.1992.*Olahraga Pilihan Bolavoli*.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Munasifah.2008. *Bermain Bola voli*.Semarang: Aneka Ilmu
- Sugiyono.2009. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*.Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.2010. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*.Bandung: Alfabeta.
- Suharno H. P. 2000. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Taher, Alamsyah.2009. *Metode Penelitian Sosial*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Winarto dkk, 2013 “*Buku Teknik Dasar Bermain Voli*” . Jakarta: Bumi Aksara

# PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Chairuna<sup>1)</sup>, Firmansyah Dlis<sup>2)</sup>, dan Yasep Setia Karrnawijaya<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: chairunachana@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang yang merupakan siswa kelas VII SMP Plus Darul Ilmi Medan dengan menggunakan rancangan penelitian treatment by level  $2 \times 2$ . Data dianalisis menggunakan analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan : 1) secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok ( $F_o 4,96 > 4,11 F_t$ ). 2) terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok ( $F_o 17,79 > 4,11 F_t$ ). 3) Pada siswa yang diajar dengan metode pembelajaran bagian lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran keseluruhan yang memiliki motivasi tinggi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ( $Q_o 7,58 > 4,33 Q_t$ ). 4) Pada siswa yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan tidak memberikan pengaruh signifikan dengan metode pembelajaran bagian yang memiliki motivasi rendah terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ( $Q_o 0,85 > 4,33 Q_t$ ).

**Kata Kunci:** keterampilan lompat jauh gaya jongkok, metode pembelajaran dan motivasi belajar

## Abstract

The purpose of this research is to find out the influence of learning method and motivation toward the result of long jump skill with sail style. The sample of this research concept of 40 student grade VII Darul Ilmi Murni Junior High School Medan and done in experimental study by treatment by level  $2 \times 2$ . The data were analyzed by using analyzed of varians (ANOVA) and then continued with Tukey Test were used to test the hypotheses at the level of significance  $\alpha = 0,05$ . The results of the research show that (1) in general, there is a significance difference between part method and whole method toward the result of long jump skill with sail style ( $F_o 4,96 > 4,11 F_t$ ), (2) there is an interaction between learning method and motivation for the result of long jump skill with sail style ( $F_o 17,79 > 4,11 F_t$ ), (3) Long jump skills with sail style of student who use part method is better than whole method which own high motivation ( $Q_o 7,58 > 4,33 Q_t$ ), and (4) Long jump skills with sail style of student who use whole method is better than part method which own low motivation but not give a significant different ( $Q_o 0,85 > 4,33 Q_t$ ).

**Keywords:** long jump skill with sail style, learning method and motivation.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran

jasmani, serta mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Penyelenggaraan pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga siswa akan lebih

inovatif, terampil, kreatif, dan memiliki kesegaran jasmani serta kebiasaan hidup sehat juga memiliki pengetahuan maupun pemahaman tentang gerak manusia. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa kelas VII Smp Plus Darul Ilmi Murni Medan bahwa pada saat pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh masih kurang diminati karena pada umumnya. Pada saat melakukan lompatan siswa hanya sekedar melompat, namun tidak memperhatikan teknik dan gaya yang dipelajari, sehingga hasil lompatan secara keseluruhan gerakannya masih banyak yang salah.

Pada dasarnya setiap materi dalam pembelajaran memiliki karakteristik masing-masing, seperti kondisi pembelajarannya, alat yang digunakan, serta fasilitas sarana dan prasarana yang memadai. Selain itu, setiap materi dalam pendidikan jasmani memiliki tingkat kompleksitas ataupun kerumitan gerak yang berbeda-beda seperti lompat jauh. Dikdik Zafar (2010: 57) mengatakan bahwa lompat jauh adalah dimana pelompat menggabungkan antara kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Jarak lompatan secara biomekanika ditentukan oleh tiga parameter, yaitu kecepatan saat bertolak (*velocity at take off*), sudut tolakan (*angle of take off*) dan tinggi titik pusat massa saat bertolak (*height of the centre of mass at take off*).

Kecepatan bertumpu dan sudut tolakan adalah paling penting. Tinggi titik pusat massa ditentukan oleh tinggi badan atlet meskipun dipengaruhi oleh posisi pada saat bertumpu. Kecepatan bertolak dan sudut tolakan adalah hasil

dari tolakan sebelum dan selama bertolak. Gerakan-gerakannya terdiri dari beberapa fase, yaitu fase awalan, fase tolakan, fase melayang dan fase mendarat.

Kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih belum dilakukan secara optimal terkait hasil belajar gerakannya. Hal ini disebabkan antara lain oleh kompleksitas gerak dari materi yang diajarkan, kemudian tingkat motivasi belajar siswa yang berbeda-beda dan kurangnya pemahaman guru terkait metode pembelajaran yang akan digunakan agar sesuai dengan materi lompat jauh. Oleh sebab itu, guru harus mampu mensiasati permasalahan ini dengan cara mengkaji dan melakukan pemilihan metode pembelajaran yang tepat. Guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang cocok untuk pembelajaran gerak yang kompleks, seperti lompat jauh.

Berkaitan dengan fakta yang terjadi tersebut peneliti mencoba menerapkan dan membandingkan dua metode pembelajaran dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran yaitu Metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Metode pembelajaran bagian merupakan materi pembelajaran yang harus disusun menurut tahapan gerak teknik keterampilan dasar yang akan diajarkan sehingga tahapan gerak yang telah diselesaikan dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang lebih sulit dan kompleks itu dapat dikombinasikan dan merupakan kesatuan tugas gerak

yang utuh. Clayton T. Shay menyatakan pendapat bahwa "*Part method procedure demands an initial mastery of the definite section of material and their final connection of these different sections in proper serial order*" (2018 : 80). Metode pembelajaran bagian menuntut penguasaan dari awal bagian lompat jauh seperti sikap awalan, setelah menguasai awalan dilanjutkan ke tolakan, melayang di udara dan terakhir mendarat, setelah menguasai bagian per bagian maka kegerakan menjadi satu kesatuan.

Metode pembelajaran keseluruhan merupakan metode dengan penerapan pembelajaran yang dilakukan secara utuh keseluruhan dan dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa paham dan menguasai betul materi yang diajarkannya. Aktivitas suatu keterampilan olahraga dilakukan secara keseluruhan, bukan secara terpisah-pisah, atau perbagian-bagian.

Mengenai tingkat motivasi belajar yang baik pada siswa dapat lebih antusias mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani yang di dalamnya berupa aktivitas fisik. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practice*) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu (2008 : 23). Sehingga siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi akan memperoleh keuntungan di dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, yaitu siswa akan lebih antusias, lebih termotivasi, dan lebih semangat dalam

mengikuti proses pembelajaran karena secara otomatis tingkat kemauan belajar dan tingkat konsentrasinya pun lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat motivasi belajarnya rendah di dalam proses pembelajaran. Oleh sebab itu, peneliti ingin melihat keefektifan dari kedua metode pembelajaran terkait dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar lompat jauh yang tingkat kompleksitas geraknya relatif sulit.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan. Dalam penelitian ini ada perlakuan (*Treatment*), dengan demikian metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010 : 9).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan variable bebas terhadap variable terikat. Dalam penelitian ini dilibatkan tiga variabel, yakni : (1) Variabel bebas adalah metode pembelajaran kooperatif (2) Variabel terikat adalah hasil belajar servis bawah bola voli dan (3) Variabel atribut yaitu motivasi belajar. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Treatment by level 2 x 2*. Rancangan *treatment* adalah unit-unit eksperimen ke dalam sel sedemikian rupa secara acak, sehingga unit-unit eksperimen dalam setiap sel relatif bersifat homogen. Secara visual desain penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut :

**Tabel 1** Rancangan desain penelitian *treatment* by level 2 x 2.

Motivasi Belajar (B)	Metode Pembelajaran (A)	
	Bagian (A <sub>1</sub> )	Keseluruhan (A <sub>2</sub> )
Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

Penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Darul Ilmi Murni Medan. Sedangkan populasinya berjumlah 74 orang siswa. Verducci menjelaskan bahwa prosedur untuk mendapatkan kelompok komponen tinggi dan kelompok komponen rendah pada kedua metode tersebut adalah: Pertama, 27% dari skor total. Kedua, ambil urutan mulai dari skor tertinggi hingga jumlah sampel yang dibutuhkan dan ambil urutan mulai dari skor terendah hingga jumlah sampel yang dibutuhkan, skor pertengahan antara skor tertinggi dan skor terendah di tidak ikut sertakan/hilangkan, (1980, 176-177).

Untuk menganalisa data yang terkumpul, digunakan teknik analisis varians (ANAVA) dua arah pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varians adalah uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji Lilliefors. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji Bartlett. Apabila terdapat interaksi akan dilanjutkan dengan uji Tukey.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **a. Perbedaan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Metode**

##### **Pembelajaran Bagian Dan Metode Pembelajaran Keseluruhan**

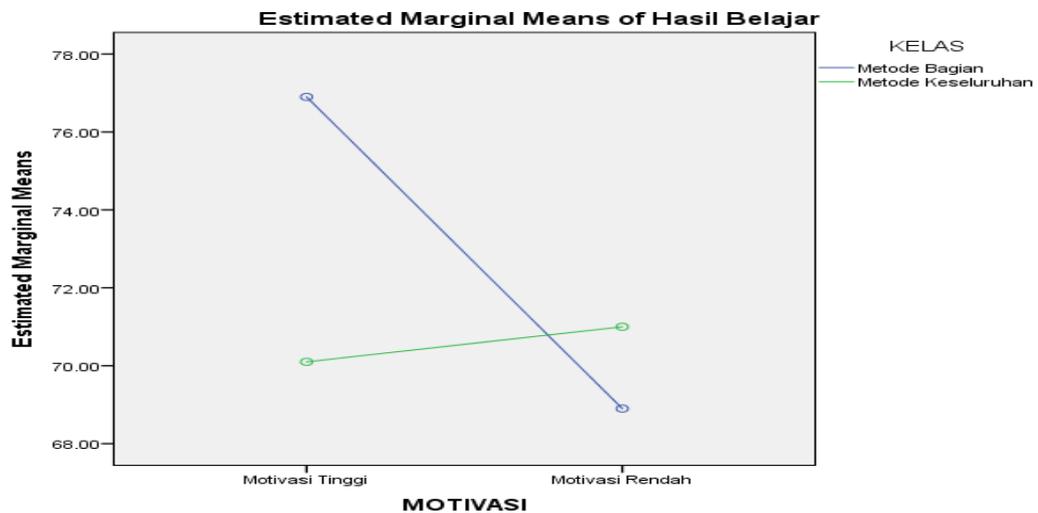
Dari hasil analisis varians pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada kolom sumber varians antar A didapat  $F_{hitung} = 4,962$  dan  $F_{tabel} = 4,11$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti secara keseluruhan terdapat perbedaan yang nyata antara metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

##### **b. Interaksi antara Metode Pembelajaran dengan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok terlihat pada tabel 4.12 perhitungan anava di atas, bahwa harga  $F_{hitung}$  interaksi  $F(A \times B) = 17,791$  dan  $F_{tabel} = 4,11$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode-metode pembelajaran yang digunakan dengan motivasi terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Interaksi antara metode pembelajaran dan motivasi dalam pengaruhnya terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok

dapat divisualisasikan secara grafis seperti gambar berikut.



**Gambar 1** Interaksi antara Metode Pembelajaran dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian di atas menunjukkan adanya interaksi antara variabel sehingga dapat dilakukan uji lanjut dengan uji tukey untuk mengetahui metode manakah yang memberikan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik antara metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan.

**c. Perbedaan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa**

**dengan Motivasi Tinggi yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Bagian dan Metode Pembelajaran Keseluruhan**

Terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok siswa yang memiliki motivasi tinggi yang diajar dengan metode pembelajaran bagian dan yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANAVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 2** Hasil Uji Tukey Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Motivasi Tinggi yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Bagian dan Metode Pembelajaran Keseluruhan.

No	Kelompok yang Dibandingkan	$Q_{hitung}$	$Q_{tabel}$	Keterangan
1	$A_1B_1$ dengan $A_2B_1$	7,58	4,33	Signifikan

Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok Metode Pembelajaran Bagian Motivasi Tinggi

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok Metode Pembelajaran Keseluruhan Motivasi Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa  $Q_{hitung} 7,58 > 4,33 Q_{tabel}$ , sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan antara siswa yang memiliki motivasi tinggi yang diajar dengan metode pembelajaran bagian daripada yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan.

Kelompok siswa yang memiliki motivasi tinggi yang diajar menggunakan metode pembelajaran bagian memiliki skor rata-rata hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok sebesar  $\bar{X} = 76,9$  lebih baik daripada kelompok siswa yang diajar menggunakan metode pembelajaran keseluruhan dengan skor rata-rata  $\bar{X} = 68,90$ . Ini berarti bahwa hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan

bahwa hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki motivasi tinggi yang diajar dengan metode pembelajaran bagian lebih baik dibandingkan dengan yang diajar menggunakan metode pembelajaran keseluruhan.

#### d. Perbedaan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Motivasi Rendah yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Bagian dan Metode Pembelajaran Keseluruhan

Tidak terdapatnya perbedaan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan pada kelompok siswa yang memiliki motivasi rendah yang diajar dengan metode pembelajaran bagian dan yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANOVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 3** Hasil Uji Tukey Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Motivasi Rendah yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Bagian dan Metode Pembelajaran Keseluruhan

No	Kelompok yang Dibandingkan	$Q_{hitung}$	$Q_{tabel}$	Keterangan
1	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dengan A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	0,85	4,33	Tidak Signifikan

Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> : Kelompok Metode Pembelajaran Bagian Motivasi Rendah

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> : Kelompok Metode Pembelajaran Keseluruhan Motivasi Rendah

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa  $Q_{hitung} 0,85 < 4,33 Q_{tabel}$ , ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan pada

kelompok siswa yang memiliki motivasi rendah yang diajar dengan metode pembelajaran bagian dan yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan.

Meskipun pada skor rata-rata hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok siswa dengan motivasi rendah menunjukkan bahwa siswa yang diajar menggunakan metode pembelajaran bagian memiliki skor rata-rata  $\bar{X} = 70,10$  lebih rendah dibandingkan siswa yang diajar menggunakan metode pembelajaran keseluruhan yaitu  $\bar{X} = 71$ . Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang memiliki motivasi rendah yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan yang diajar menggunakan metode bagian. Meskipun pada hasil penghitungan tidak secara signifikan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang memiliki motivasi rendah.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Penelitian menggunakan metode eksperimen yang terdiri dari variabel terikat yaitu hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan variabel bebas yaitu metode pembelajaran bagian dan keseluruhan dan motivasi belajar (tinggi dan rendah). Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis dan pengujian hipotesis penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Siswa yang diajar dengan metode pembelajaran bagian lebih baik dari metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
2. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. Pada siswa yang diajar dengan metode pembelajaran bagian lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran keseluruhan yang memiliki motivasi tinggi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
4. Pada siswa yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan tidak memberikan pengaruh signifikan dengan metode pembelajaran bagian yang memiliki motivasi rendah terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

### **Saran**

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi pada pengembangan metode pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Secara operasional implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa metode pembelajaran bagian perlu lebih banyak digunakan dan dikembangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya di SMP Plus Darul Ilmi Murni, melalui metode pembelajaran bagian siswa dapat mengembangkan pengetahuannya dengan secara bertahap dan menjadikan

suatu gerakan menjadi gerakan kesatuan serta mengikutsertakan motivasi siswa dalam belajar, dalam metode pembelajaran bagian dapat membuat siswa lebih aktif dan mengetahui teknik-teknik dasar dalam proses pembelajaran terhadap materi yang diberikan. Siswa juga belajar saling menghargai, saling membantu, bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru serta belajar membangun komunikasi yang baik dan berbagi hasil pemikiran dan menjawab hipotesis tentang suatu materi yang mereka pelajari.

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini, dapat diartikan bahwa kedua metode pembelajaran memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Apabila dikaitkan dengan kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi ternyata metode pembelajaran bagian lebih baik jika dibandingkan dengan metode pembelajaran keseluruhan, sedangkan pada kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar rendah metode pembelajaran keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan metode pembelajaran bagian

Dari temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar perlu dipertimbangkan dalam pengembangan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Perlu diketahui bahwa lompat jauh gaya

jongkok membutuhkan motivasi belajar yang baik dalam mempelajari teknik-teknik dasar, sehingga mempermudah dalam pencapaian belajar, dengan demikian motivasi tersebut merupakan suatu penunjang yang sangat dibutuhkan dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok perlu melibatkan faktor motivasi.

Bagi siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode pembelajaran bagian memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian, dapat direkomendasikan metode pembelajaran bagian lebih cocok diterapkan bagi siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode pembelajaran keseluruhan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran bagian terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian, dapat direkomendasikan metode pembelajaran keseluruhan diterapkan bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Temuan lain dalam penelitian ini, bahwa dari data yang diperoleh menunjukkan secara keseluruhan metode pembelajaran bagian memberikan

pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan

demikian dapat direkomendasikan bahwa metode pembelajaran bagian dapat diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineka Cipta,

Shay, Clayton T. "The Progressive Part vs The Whole Method of Learning Motor Skills, Journal of Pshchology 2018, Vol. 131 No. 1.

Sidik, Didik Zafar. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Uno, Hamzah B.(2008). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Verducci, Frank M. (1980). *Measurement Concepts in Physical Education*. St. Louis Missouri: Mosby Company

# ANALISIS TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA YANG BERANGKAT PULANG SEKOLAH JALAN KAKI DAN NAIK SEPEDA

Irfandi

STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: irfandi.husein@gmail.com

## Abstrak

*The physical fitness* adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Komponen Kesegaran Jasmani meliputi : kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah 32 siswa yang jalan kaki dan naik sepeda. Instrumen penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan *mean* dan prosentase. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tes kesegaran jasmani pada siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 15,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 16,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 17,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 17,29 kategori kurang. Simpulan bahwa hasil tes kesegaran jasmani pada siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua siswa kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh disarankan agar lebih memperbanyak aktivitas fisik terutama bersepeda ketika berangkat dan pulang sekolah supaya kesegaran jasmani dapat meningkat.

**Kata Kunci:** *survey, kesegaran jasmani, kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan*

## Abstract

*Physical fitness is the ability to perform daily activities without incurring significant fatigue and still have the energy to cope with the extra workload. Physical Freshness components include: strength, endurance, flexibility, speed, agility, coordination, balance, accuracy. This study uses a quantitative approach with descriptive methods. The sample in this study the number of 32 students who walk and ride bicycles. The research instrument was Tests Physical Freshness Indonesia (TKJI). Data were analyzed using mean and percentage. Results from this study is that physical fitness test on by boys that go to and from school on foot average value generated 15.89 medium category. Students daughter to and from school on foot average value generated 16.33 less category. While the male student who go to and from school by bicycle average value generated 17.63 medium categories. Students daughter to and from school by bicycle average value generated 17.29 less category. Concluded that physical fitness test results in students classified as less although there is one of two students who have a good level of physical fitness is average students who ride a bike, so for all eighth grade students of SMA Negeri 1 Banda Aceh will raise the recommended physical activity especially cycling when to and from school that can increase physical fitness.*

**Keywords:** *survey, physical fitness, speed, strength, explosive power, endurance*

## **PENDAHULUAN**

Model pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia siswa Indonesia yang ditujukan pada peningkatan jasmani dan rohani, pembentukan watak disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Nurhasan, 2005: 3-4). Adapun tujuan olahraga berdasarkan UU No 3 tentang keolahragaan nasional pasal 4 yaitu: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan badan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005: 7).

Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005: 7), disimpulkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya bertitik berat pada kesegaran jasmani dan rohani, melainkan memberi pendidikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang mulia, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa serta mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui peningkatan prestasi olahraga.

Kegiatan sehari-hari siswa adalah pergi ke sekolah maka tugas utama seorang siswa adalah belajar dengan baik. Hal ini tentu saja membutuhkan keadaan kebugaran

jasmani yang cukup/kebutuhan jasmani yang minimal untuk siswa melakukan aktivitas belajarnya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraannya, karena siswa masih selalu memiliki kemampuan untuk melakukan tugas ekstra, bukan langsung tidur atau tertidur saat melakukan tugas belajar atau dalam tugas belajar sebelumnya. Dan tidur tersebut merupakan ciri dari kelelahan fisik secara alamiah.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan lebih tahan dan lebih baik saat berkonsentrasi, hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil belajar akademik. Hal ini sesuai dengan faktor dari dalam diri yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar, yaitu : kesehatan, inteligensi, minat dan cara berpikir. Apabila orang yang memiliki tingkat kesehatan/derajat sehat dinamis (kebugaran jasmani) rendah maka orang tersebut akan rentan terhadap penyakit dan cenderung sakit atau tidak sehat, hal tersebut mengakibatkan tidak bergairah belajar dan secara psikologis sering mengalami gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik.

Hasil nyata dari kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kurangnya ketelibatan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Kondisi biologis ini tampak dalam gejala nyata, seperti

lekas menderita kelelahan pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang, sistem otot dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, penampilan tampak loyo dan gairah hidup kurang (Rahayu, 2013: 212).

Banyak kasus yang mengungkap keprihatinan, seperti kepala sekolah atau guru kelas yang melarang siswa nya bermain pada waktu istirahat. Pendidikan jasmani dianggap memperendah prestasi belajar, dan bahkan berkembang pendapat yaitu pendidikan jasmani menghambat perkembangan kecerdasan anak. Karena itu, berkembang kepercayaan di kalangan orang tua dan guru non-pendidikan jasmani bahwa pendidikan jasmani dan olahraga tidak berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif, atau sebaliknya menyebabkan para siswa tidak cerdas. Padahal olahraga, pendidikan jasmani, dan aktivitas fisik lainnya memiliki kontribusi kepada pemeliharaan dan bahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan dinamis seseorang. Dan kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Tetapi hal yang dapat memelihara kesehatan kebugaran jasmani dalam hal ini sering dihindari oleh para siswa, orang tua dan guru non-penjas, karena adanya anggapan dari mereka untuk pintar tidak perlu memiliki kebugaran jasmani yang bagus. Hanya cukup memiliki kecerdasan intelgensi untuk mencapai

keberhasilan belajar sehingga hal yang menopang kebugaran jasmani seperti olahraga dan aktivitas fisik lainnya diabaikan oleh mereka. Apabila seorang anak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut akan mampu dan cepat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, begitupun sebaliknya apabila anak tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka anak tersebut akan lebih mudah merasa lelah dan mengantuk sehigga dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolahpun kurang maksimal.

Berdasarkan studi awal dilapangan di SMA Negeri 1 Banda Aceh para siswa dalam melakukan sejumlah aktivitas jasmani dengan cara yang berbeda. Salah satu perbedaan itu adalah cara siswa berangkat dan pulang sekolah dengan cara yang berbeda. Ada yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda, lalu ada yang memilih untuk jalan kaki saja, dan siswa yang lebih memilih untuk diantar orang tua naik sepeda motor, naik mobil atau kendaraan umum.

Dengan fenomena yang terjadi seperti itu maka tingkat kesegaran jasmani siswa pun akan berbeda pula. Dengan demikian saya tertarik untuk meneliti tentang "Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kali dan Naik Sepeda Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh". Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberi masukan kepada kelompok sampel yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah untuk membuat program latihan

dan program pengajaran penjas yang lebih efektif dan menyenangkan sehingga diperoleh tingkat kebugaran jasmani anak yang tidak mengecewakan, tentunya perlu melibatkan orang tua siswa untuk mengadakan pembinaan di rumah.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### ***Pendidikan Jasmani***

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi wahana bagi kegiatan pendidikan. Sebagaimana halnya olahraga adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek jasmani atau olah-jasmani, maka kegiatan pendidikan adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek rohani atau olah-rohani yang meliputi : intelektual, moral, dan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan aspek sejahtera rohani, yang dalam lingkup sehat (Giriwijoyo dan Sidik, 2012: 78). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rahayu, 2013: 7).

### ***Fisiologis Olahraga***

Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Kushartanti, 2009: 66).

### ***Kesegaran Jasmani***

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012: 15) kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

### ***Komponen Kesegaran Jasmani***

Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimiliki oleh setiap orang terutama yang berhubungan dengan kesehatan dan hal-hal yang berhubungan dengan fisik, agar seluruh aktifitas harian yang dijalani tidak terkendala dengan masalah kesehatan dan kebugaran jasmani. Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Nurhasan (2005: 66) dibagi menjadi dua, yaitu:

1. *Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan :*
  - a. Kekuatan (*Strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
  - b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai

dengan kemungkinan gerakannya (*range Movement*). Dengan kelentukan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan.

- c. Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentase dari lemak tubuh dan massa tubuh. Komposisi tubuh dinyatakan dengan indeks massa tubuh (IMT) dan prosentase lemak tubuh.

- 1) IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.

Persentase Lemak Tubuh adalah perbandingan antar berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh melalui rumus tertentu berdasarkan pengukuran ketebalan lemak dengan menggunakan alat *skinfold caliper*. Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau usaha melewati periode waktu. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen yaitu : Daya Tahan Kardiorespirasi dan Daya Tahan Otot.

Daya Tahan Kardio-respirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung (sistem peredaran darah) dan paru-paru (*sistem pernafasan*) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan otot ini diperlukan untuk memper-

tahankan kegiatan yang berlangsung lama, sehingga dalam hal ini juga melibatkan sistem kardio- respirasi.

### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan yang *one shot case study*, yang dalam terdapat suatu kelompok treatment (TKJI) dan selanjutnya diobservasi hasil (Sugiyono, 2008). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Banda Aceh pada bulan November 2017. Populasi dalam penelitian siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling menggunakan sampling purposive, maka dapat sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa dengan menggunakan instrumen penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan teknik analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang dilakukan penulis tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa di SMA Negeri 1 Banda Aceh. Adapun tes yang dilakukan terdapat 5 komponen tes yaitu: tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Setelah komponen tes dilakukan dengan baik penulis memasukkan data dari hasil penelitian.

**Tabel 1.** Nilai TKJI Siswa Putra yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki  
Nilai Tes Kesegaran Jasmani

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani					Jml	Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M		
1	M	5	2	4	4	3	18	Baik
2	A	3	2	2	3	3	13	Kurang
3	M	5	2	4	3	3	17	Sedang
4	B	4	2	4	3	3	16	Sedang
5	F	3	2	3	3	3	14	Sedang
6	M	3	3	4	3	3	16	Sedang
7	N	4	3	4	2	3	16	Sedang
8	M	3	1	4	2	2	12	Sedang
9	H	3	2	3	3	1	12	Kurang
Jumlah		33	19	32	26	24	134	
Rata-rata		3,67	2,11	3,56	2,89	2,67	14,89	Sedang

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas XII di SMA Negeri 1 Banda Aceh yang

berangkat dan pulang sekolah jalan kaki didapatkan kategori kurang (33,33%), sedang (55,56%) dan baik (11,11%).

**Tabel 2.** Nilai TKJI Siswa Putri yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani					Jml	Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M		
1	N	3	2	3	4	2	14	Sedang
2	S	2	1	3	2	2	10	Kurang
3	R	3	2	4	4	3	16	Sedang
Jumlah		8	5	10	10	7	40	
Rata - rata		2,67	1,67	3,33	3,33	2,23	13,33	Kurang

Dari table di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani

Indonesia pada siswa putri kelas di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh yang

berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dan sedang (66,67 %) didapatkan kategori kurang (33,33 %),

**Tabel 3.** Nilai TKJI Siswa Putra yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jumlah	
1	A	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
2	D	4	1	3	3	1	12	
3	M	3	2	2	3	1	11	Kurang
4	M	2	2	2	2	2	10	Kurang
5	A	3	2	4	3	2	14	Sedang
6	D	4	1	3	2	1	11	Kurang
7	R	5	1	4	2	3	15	Sedang
8	A	3	2	4	3	4	16	Sedang
9	A	3	3	3	3	3	15	Sedang
10	B	3	3	4	3	3	16	Sedang
11	E	4	3	4	3	4	18	Baik
12	I	4	3	4	3	2	16	Sedang
13	N	1	3	4	3	3	14	Sedang
Jumlah		41	27	44	35	30	177	
Rata - rata		3,15	2,08	3,38	2,69	2,31	13,62	Sedang

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh

yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang sekali (7,69 %), kurang (30,77 %), sedang (55,85%) dan baik (7,69%).

**Tabel 4.** Nilai TKJI Siswa Putri yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jumlah	

1	A	3	2	4	3	2	14	Sedang
2	N	3	2	3	2	2	12	Kurang
3	T	3	2	3	3	2	13	Kurang
4	V	2	2	3	3	1	11	Kurang
5	A	2	2	4	3	2	13	Kurang
6	S	2	2	3	3	2	12	Kurang
7	Z	3	2	2	3	1	11	Kurang
Jumlah		18	14	22	20	12	86	
Rata - rata		2,5	2	3,1	2,8	1,7	12,2	Kurang
		7		4	6	1	9	

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri kelas di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang (65,71 %) sedang (74,29 %). Melihat dari hasil tingkat kesegaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda yaitu perbedaan aktivitas fisik siswa dari yang berangkat dan pulang jalan kaki dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda. Siswa yang jalan kaki rata-rata antara rumah dengan sekolah berjarak 500 meter setiap harinya untuk mencapai sekolah dengan berjalan kaki, hal ini secara langsung siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya.

Berbeda dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda sehingga aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang jalan kaki, berbeda tersebut menunjukkan bahwa siswa yang hidup sehari-harinya lebih aktif

akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Pembahasan pokok yang terkandung dalam hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kesegaran jasmani siswa di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda dengan menggunakan komponen lima item tes, maka bisa diambil kesimpulan, sebagai berikut :

1. Siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 14,89 kategori

sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 13,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 13,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 12,29 kategori kurang.

2. Di lihat dari persentase kedua variabel tersebut siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

### **Saran**

Sesuai uraian serta kesimpulan di atas penulis memberikan saran seperti berikut ini:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua di Kelas XII SMA Negeri 1 Banda Aceh disarankan lebih memperbanyak aktivitas fisik supaya kebugaran jasmani dapat meningkat.
2. Guru pendidikan jasmani harusnya juga berperan banyak untuk mendorong siswa lebih aktif dalam partisipasi untuk aktifitas fisik dan memberikan pengertian pada siswa pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta selalu memberikan kontrol atau tes kebugaran jasmani yang berkesinambungan, dimana untuk naikturunnya tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel dan tes kebugaran jasmani yang lain, karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak tentang kebugaran jasmani serta memperbaiki kekurangan-kekurangan sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kariadiesaputra, Agusti. 2014. *Sekolah negeri vs sekolah swasta*:  
<http://agustikariadie.saputra.blogspot.in/2013/06/sekolah-negeri-vs-sekolah-swasta.html> (29 Oktober 2014. Pukul 19:30).
- Kushartanti. 2009. *Fisiologi Dan Kesehatan Olahraga*. FIK UNY
- Giriwijoyo dan Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : Rosda karya.
- Mahardika, I made sriundy. *Evaluasi Pengajaran*. 2010. Unesa University Press
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Prayoga. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan dengan Perkotaan*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Suharto. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia Sekolah*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta: Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005.

# MODEL LATIHAN SERANAGAN TAEKWONDO UNTUK ATLET YUNIOR USIA SMA

Ziko Fajar Ramadhan<sup>1)</sup>, Iman Sulaiman<sup>2)</sup>, dan Hidayat Humaid<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: zikofajar83@gmail.com

## Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan serangantaekwondo untuk atlet yunior usia SMA. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model latihan serangantaekwondo untuk atlet yunior usia SMA serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet yunior usia SMA yang terdiri dari 40 atlet. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes serangan taekwondo yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan seranganatlet sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan serangan yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan serangan atlet adalah 15.05. Setelah diberikan perlakuan model latihan serangan didapatkan tingkat kemampuan serangan 21.47. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= -46.506 df=39 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan serangan taekwondo. Dengan demikian model latihan serangan taekwondo untuk atlet yunior usia SMA efektif untuk meningkatkan kemampuan seragan taekwondo.

**Kata Kunci :** model, latihan, taekwondo, serangan

## Abstract

*The aim of this research and development is to products model taekwondo attack for yunior at senior high school age. Research and development is carried out in order to obtain information about the development and application of models for yunior taekwondo attack at senior high school age as well as to determine the effectiveness of the resulting model. This study uses Research & Development (R & D) from Borg and Gall. The subjects in this study were senior high school students who follow football extracurricular consisting of 40 atlet. The stages of this research are: analysis of needs, the expert evaluation (initial product evaluation), testing of small groups, and testing large groups (field testing). The test of effectiveness of the model using taekwondo attack skills test to determine the level of attack skills of atlet before and after treatment models developed attack. Pretest were conducted obtained the attack skills of atlet is 15.05. After being given treatment models obtained attack, attack ability levels of atlet 21.47. In the significant difference test with SPSS 16 obtained mean = -6.425 shows the difference from the pre-test and post-test results, results of t-test = -46.506 df = 39 and p-value = 0.00 < 0.05 which means that there are significant differences between before and after*

*treatment models taekwondo attack. With this model of taekwondo attack for junior at senior high school age effective to improve taekwondo attack skills to novice senior high school age.*

**Keywords:** *models, exercise, taekwondo, attack*

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa event atau kompetisi taekwondo junior di provinsi Lampung serta wawancara dengan beberapa pelatih yang ada di Lampung didapatkan hasil yaitu rendahnya tingkat kesuksesan serangan yang dilakukan atlet taekwondo hasilnya peluang yang diciptakan semakin rendah.

Model latihan serangan yang variatif digunakan agar dalam proses latihan tidak terjadi kebosanan pada saat latihan berlangsung. Model latihan yang diterapkan juga harus sesuai dengan kebutuhan atlet junior karena mereka adalah pemula dalam atlet taekwondo. Latihan yang dilakukan harus tersusun secara sistematis dimulai dari latihan yang termudah hingga yang tersulit dilakukan secara bertahap, latihan serangan dimulai dari yang termudah sampai yang tersulit akan menciptakan fondasi teknik serangan yang benar dan efektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan serangan untuk atlet junior usia SMA. Keduanya antara lain, (1) model latihan serangan yang dikembangkan untuk atlet junior usia SMA dan (2) model latihan serangan yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan serangan pada atlet junior usia SMA.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Konsep Pengembangan Model**

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat dilapangan (observasi, wawancara, kuisioner kebutuhan awal). Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, model latihan dan lain sebagainya. Menurut Hamid Darmadi penelitian adalah "usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol mendasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada.

Kesimpulan bahwa penelitian pengembangan adalah penelitian yang mendasarkan pada pembuatan atau pengembangan suatu produk yang efektif diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori yang sudah Penelitian menurut djamal adalah "kegiatan (penyelidikan) ilmiah yang dilaksanakan secara sistematis dengan menggunakan metode atau pendekatan tertentu dalam rangka memecahkan suatu

masalah sehingga diperoleh kebenaran atau dalil dan bahkan suatu teori baru.

Menurut I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, dan Ketut Pudjawan penelitian pengembangan adalah “upaya untuk mengembangkan dan menghasilkan suatu produk berupa materi, media, alat atau strategi pembelajaran digunakan untuk mengatasi pembelajaran di kelas/laboratorium dan bukan untuk menguji teori.

#### 1. Model Pengembangan Borg and Gall

Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut validitas. Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan *Borg & Gall* sebagai berikut:

- a. *Research and information collecting*
- b. *Planning*
- c. *Development Preliminary of Product*
- d. *Preliminary field testing*
- e. *Operational Field Testing*
- f. *Operational Product Revision*
- g. *Main field testing*
- h. *Main product revision*
- i. *Final product revision*
- j. *Dissimination and implementation*

#### **Konsep Model yang Dikembangkan**

Model merupakan abstraksi dunia nyata atau representasi peristiwa

kompleks atau sistem dalam bentuk naratif, sistematis, grafis atau lambang lain. Semua orang dapat merancang model-model yang mencoba membuat pemikiran tentang dunia dan sekelilingnya. Tanpa model orang akan mempunyai masalah dalam pemecahan persoalan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat dari beberapa pakar mengenai model bahwa model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur yang ada. Penelitian dan pengembangan model merupakan langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan latihan serangan untuk atlet junior karena latihan memerlukan beberapa model yang dapat membantu pelaksanaan proses latihan dan pencapaian hasil latihan yang maksimal.

Herman mengungkapkan “Latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditunjukkan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Ms. Pallavi P. Kulkarni menjelaskan bahwa “*Training is systematic development of the knowledge, skills and attitudes required by an individual to perform adequately a given task or job.*”

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis,

terencana, terukur, dan terprogram dengan prinsip-prinsip latihan yang ilmiah dalam upaya peningkatan kondisi fisik atau pun keterampilan.

### **Taekwondo**

Taekwondo merupakan olahraga beladiri yang digemari saat ini. Di Indonesia taekwondo memiliki daya tarik tersendiri bagi para pecinta olahraga beladiri. Maka dari itu beladiri yang dominan menggunakan kaki ini sangat diminati oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria beladiri taekwondo juga diminati kaum wanita di Indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai sarana pendidikan maupun tujuan pembentukan prestasi. Dalam beladiri taekwondo lebih menekankan kepada tendangan, karena pandangan dalam beladiri taekwondo kaki lebih kuat dari pada tangan dan kaki lebih panjang dari tangan sehingga dalam beladiri taekwondo lebih dominan menggunakan kaki.

Menurut Gugun Arief Gunawan "Taekwondo adalah beladiri nasional Korea. Tae berarti kaki, Kwon berarti tangan, do berarti jalan. Jalan disini dimaksudkan cara atau seni. Jadi, taekwondo bisa diartikan sebagai seni membela diri dengan tangan dan kaki.

### **Serangan**

Dalam pertandingan beladiri taekwondo serangan lebih dominan menggunakan kaki, tangan hanya dipergunakan untuk menangkis serangan

lawan dalam kamus besar bahasa Indonesia serangan adalah upaya mendatangi untuk melawan (melukai, memerangi, dan sebagainya) serangan yang dilakukan oleh pemain terhadap lawan sebelum lawannya menyelesaikan serangannya

*Attacking techniques can be classified as single direct attacks, multiple direct (combined) attacks, single indirect attacks, and multiple indirect attacks. A single direct attack is used when the opponent shows no reaction or is about to attack at the position where the athlete is standing. The single direct attack is a preemptive, skillful attack. A multiple direct attack combines two or more movements. It also is a skillful attack, and it includes the fists. A single indirect attack is a one-movement attack that combines steps or feinting motions. In a multiple indirect attack, the fighter attacks by combining two or more movements such as two steps or feints.*

### **Karakteristik Siswa SMA**

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Menurut James Tangkudung pertumbuhan adalah "suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang.

Menurut John W. Santrock "adolescence (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua

belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian pengembangan model latihan serangan menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*. Model menggambarkan adanya pengembangan pola pikir, sebuah model menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Model latihan menggambarkan langkah-langkah atau prosedur yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan latihan.

Pengembangan model latihan serangan pada olahraga *taekwondo* yang akan dibuat berupa model baru dan modifikasi. Perencanaan dan penyusunan dibuat untuk memberikan petunjuk dan tuntunan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya dalam proses latihan, perencanaan dan penyusunan model latihan merupakan faktor yang menentukan keberhasilan suatu program. Hasil dari penelitian pengembangan ialah menghasilkan produk baru yang akan dipakai untuk kegiatan pelatih dalam menyampaikan materi latihan serta memudahkan pelatih dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Penelitian model

latihan serangan pada beladiri *taekwondo* tingkat junior.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Nilai rata-rata atlet sebelum diberikan model latihan adalah 15.05 dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *serangan* adalah 21.47 yang artinya bahwa terdapat peningkatan hasil dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *serangan* atlet meningkat. Berdasarkan tabel di atas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *serangan* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo adalah .860 p-value  $0,00 < 0,05$  jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean = -6.425 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung = -46.506 df = 39 dan p-value =  $0.00 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *serangan* taekwondo.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok kontrol = 0.560 mean kelompok perlakuan = 6.425 menunjukkan selisih dari hasil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, hasil t-hitung kelompok kontrol = 1,686 df = 24 dan p-value =  $0.105 > 0.05$  sedangkan hasil t-hitung kelompok perlakuan = 46.506 df = 39 p-value  $0.00 < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

yang signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) penelitian ini menghasilkan produk akhir berupa model latihan Serangan Taekwondo untuk pemula usia SMA yang terdiri dari 19 item model latihan Serangan dan (2) dengan model latihan Serangan Taekwondo untuk

pemula usia SMA dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

### **Saran**

Terdapat beberapa saran yang akan dikemukakan oleh peneliti berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Saran-saran itu meliputi saran pemanfaatan, desiminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hamid Darmadi, 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- James Tangkudung. 2016. *Macam-macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka
- I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, Ketut Pudjawan, 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kulkami, P.P. 2013. A literature review of training & development and quality of work life. *Journal of arts, science & commerce*, iv (2).
- Gugun Arief Gunawan. 2007. *Beladiri, Penyunting Fauzul Akbar Muhammad* - Yogyakarta: Insan Madani
- Master Yong Sup Kil, 2006. *Competitive taekwondo, Human Kinetics*
- John W. Santrock. 2008. *Psikologi Pendidikan* Jakarta: Kencana Prenada Media

## SURVEI KEBUGARAN JASMANI PARA PETANI PEMULA DESA BLANG GELE KECAMATAN BEBESAN KABUPATEN ACEH TENGAH

Munzir

STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: kamil.garot@gmail.com

### Abstrak

Masyarakat Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah hampir setiap hari melakukan rutinitasnya yaitu berkebun. Sehingga secara tidak langsung, kondisi ini menyebabkan mereka melakukan gerakan-gerakan seperti menyangkul, memikul, mengangkat secara sistematis, teratur, serta terus menerus sepanjang hari setiap harinya. Dengan demikian berdasarkan dari tingkatan aktifitas gerak mereka telah memenuhi akan kebutuhan gerak untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani. Namun pada kenyatannya, masih banyak beberapa individu masyarakat Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah yang masih sering terjangkit penyakit seperti batuk, flu, atau bahkan serangan jantung. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa besar tingkat Kebugaran jasmani petani pemula desa gele kecamatan bebesan. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani petani pemula desa gele kecamatan bebesan". Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan kualitatif. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani kopi pemula di desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 yang terdiri dari 10 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode tes kesegaran jasmani. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: Berdasarkan tes kebugaran jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukkan untuk putera kategori baik yaitu 40%.

**Kata Kunci** : kebugaran jasmani. petani pemula

### Abstract

*The People of Bebesan Subdistrict, Central Aceh District, almost every day doing its routine, namely gardening. So indirectly, this condition causes them to carry out movements such as hoeing, carrying, lifting systematically, regularly, and continuously throughout the day every day. Thus based on the level of motion activities they have fulfilled the need for motion to achieve physical fitness goals. But in reality, there are still many individuals in the Bebesan District of Central Aceh District who are still often infected with diseases such as coughs, flu, or even heart attacks. The formulation of the problem in this study is how much the physical fitness level of the beginner farmers of Gele Village, Bebesan Subdistrict. While the purpose of this study was to determine the level of physical fitness of beginner farmers in the village of Gele, Bebesan sub-district. This type of research is descriptive research, with a qualitative approach. The population in this study were all beginner coffee farmers in Blang Gele village, Bebesan Subdistrict, Central Aceh District in 2017 which consisted of 10 people. The sample in this study was taken by total sampling. Data collection was carried out by physical fitness test method. Furthermore, the data were analyzed using descriptive statistical techniques, the results of the study using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) conducted in a sequential manner obtained the following*

*results: Based on physical fitness tests The beginner farmers of Blang Gele village in 2017 carried out as a whole showed mostly for the sons good category is 40%.*

**Keywords:** *physical fitness. beginner farmers*

## **PENDAHULUAN**

Derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi kemampuan kerja fisiknya. Setiawan (1992: 110) menatakan bahwa, Latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kabupaten Aceh Tengah memiliki tataletak geografis yang berupa daerah pergunungan maupun perbukitan yang berada pada dataran tinggi khususnya kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah. Mayoritas masyarakat dataran tinggi gayo adalah berprofesi sebagai petani, khususnya adalah petani kopi.

Dengan kondisi yang demikian, masyarakat dataran tinggi gayo khususnya masyarakat Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah hamper setiap hari melakukan rutinitasnya yaitu berkebun. Sehingga secara tidak langsung, kondisi ini menyebkan mereka melakukan gerakan-gerakan seperti menyangkul, memikul, mengangkat secara sistematis, teratur, serta terus menerus sepanjang hari setiap harinya. Dengan demikian berdasarkan dari tingkatan aktifitas gerak mereka telah memenuhi akan kebutuhan gerak untuk mencapai tujuan kebugaran jasmani.

Namun pada kenyatannya, masih banyak beberapa individu masyarakat Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah yang masih sering terjangkit penyakit seperti batuk, flu, atau bahkan serangan jantung.

Mengingat pentingnya mengetahui kebugaran jasmani untuk menjalankan aktivitas sehari-hari penulis ingin mengetahui survei tingkat Kebugaran jasmani para petani kecamatan Bebesan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti. Hal ini hampir sama dengan pengertian kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sudarno (2002: 9). Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- a) Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
- b) Fungsi organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
- c) Respon otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

## **METODE PENELITIAN**

Menurut Arikunto (1996: 63) penelitian deskriptif adalah penelitian yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk kegiatan, sikap, pandangan dan proses yang

berlangsung serta pengaruh-pengaruh tertentu atau suatu tinjauan tentang kemampuan yang dimiliki oleh individu, pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani kopi pemula di desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017 yang terdiri dari 10 orang. Pertimbangan peneliti dalam penelitian ini adalah usia dewasa yang berumur 20-27 tahun. Dengan demikian hasil penelitiannya nanti tidak bisa dipakai untuk menggeneralisasi, artinya bahwa hasil dalam penelitian ini hanya berlaku khusus untuk usia dewasa.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 126) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan data/informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Cara ini dilakukan untuk memperoleh data yang obyektif yang diperlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang obyektif pula. Tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan kondisi fisik (tingkat kesegaran jasmani) menurut Nurhasan (2001: 149-150). Petunjuk pelaksanaannya menurut Nurhasan (2001 : 136-148).

#### **Tes Lari Cepat (*Sprint*) 50 Meter**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari cepat (*sprint*) 50 meter adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat / fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin serta jarak: antara garis start dan finish 50 meter
- 2) Peluit
- 3) Stop watch
- 4) Bendera start

#### **Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) 60 Detik**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes angkat tubuh (*pull-up*) selama 60 detik adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu, alat/ fasilitas :

#### **Tes *Sit-Up* Selama 60 Detik**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes *Sit-up* selama 60 detik adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat / fasilitas : 1) Lantai / lapangan rumput, 2) Stop watch  
Pelaksanaan.

#### **Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes loncat tegak (*vertical jump*)

adalah sebagai berikut :

Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak (power) otot tungkai

Alat / fasilitas :

#### **Lari Jarak 1000 Meter**

Adapun prosedur pelaksanaan pengukuran tes lari jauh 1000 meter adalah sebagai berikut :

Tujuan : tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori. Alat / fasilitas :

- 1) Lapangan yang rata atau lintasan dengan jarak 1000 meter
- 2) Stop watch
- 3) Bendera start

### Penilaian Kesegaran Jasmani

Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali. Konversi nilai dari setiap kategori komponen kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

**Tabel 1** Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani

Kategori	Konversi Nilai
Baik Sekali (BS)	5
Baik (B)	4
Sedang (S)	3
Kurang (K)	2
Kurang Sekali (KS)	1

(Sumber: Pusat Kesegaran Jasmani Indonesia, 2009: 27)

**Tabel 2** Nilai Tes Kesegaran Jasmani

Nilai	Lari cepat (sprint) 50 meter	Angkat tubuh (pull up) 60 menit	Sit-up (60 detik)	Loncat tegak (vertical jump)	Lari jarak 1000 meter	nilai
5	Sd-7.2"	19 keatas	41 ke atas	73 keatas	Sd-3'14"	5
4	7.3"-8.3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8.4"-9.6"	9-	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9.7"-11.0"	13	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11.1"-dst	5-8	0-9	38 dst	6'34" dst	1

(Sumber : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2009 : 27)

Data tes kesegaran jasmani yang terkumpul dimasukkan ke dalam tabel, dikonversikan kedalam kategori-kategori kemudian dihitung persentasenya menggunakan rumus:

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

Keterangan :

P : Persentase

Nk : Banyaknya subyek dalam kelompok

N : Banyaknya subyek seluruhnya.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 perhitungan dapat dilihat pada lampiran sedangkan secara keseluruhan dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani (Putra)

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	22-25	2	20%
2.	Baik	18-21	1	10%
3.	Sedang	14-17	4	40%
4.	Kurang	10-13	1	10%
5.	Kurang sekali	5-9	2	20%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensimenunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada Petani pemula desa Blang Gele kriteria baik sekali yaitu 20%, yang mempunyai kriteria baik sebesar 10%, yang mempunyai

kriteria sedang sebesar 40%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 10%, dan kurang sekali 20%. Berarti tingkat kebugaran jasmani pada Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria sedang yaitu 40%.

**Tabel 4** Hasil tes Lari 50 Meter (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	1	10%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	2	20%
4.	2	Kurang	2	20%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari 50 meter Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 10%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 50%, yang menunjukkan kriteria sedang

yaitu 20%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 50 meter Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

**Tabel 5** Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
----	-------	-------------	-----------	------------

1.	5	Baik sekali	1	10%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	2	20%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	1	10%
		<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes angkat tubuh Petani pemula Desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 10%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 50%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 20%,

sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 7%, dan kriteria kurang sekali 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan angkat tubuh Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

**Tabel 6 Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik (Putra)**

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	2	20%
3.	3	Sedang	6	60%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	1	10%
		<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi bahwa hasil tes baring duduk 60 detik Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 20%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 60%,

sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 10%, dan kriteria kurang sekali 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan baring duduk 60 detik Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria sedang.

**Tabel 7 Hasil Tes Loncat Tegak (Putra)**

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	20%
2.	4	Baik	5	50%

3.	3	Sedang	1	10%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali 20%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 50,7%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 10%, sedangkan

yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 10%, dan kriteria kurang sekali yaitu 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

**Tabel 8 Hasil Tes Lari 1000 Meter (Putra)**

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	2	20%
2.	4	Baik	5	50%
3.	3	Sedang	2	20%
4.	2	Kurang	1	10%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes lari 1000 meter Petani pemula desa Blang Gele yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 20%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 60%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 13%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali yaitu 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 1000 meter Petani pemula desa Blang Gele sebagian besar memiliki kriteria baik.

Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) Tes lari 60 meter putera menunjukkan nilai baik. (2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik putera menunjukkan nilai baik. (3) Tes baring duduk 60 detik putera menunjukkan nilai sedang, (4) Tes loncat tegak putera menunjukkan nilai baik, (5) Tes lari 1000 meter putera menunjukkan nilai baik. Berdasarkan tes kebugaran

jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukkan untuk putera kategori baik yaitu 40%.

Memperhatikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diambil kesimpulan sebagai berikut:dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada petani pemula desa Blang Gele kategori baik. Pembinaan kegiatan kebugaran jasmani Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 merupakan kegiatan pengembangan kesehatan petani pemula terhadap kinerja bertani ke arah kebugaran yang tentu saja harus didukung oleh kemampuan fisik dan kualitas jasmani yang baik pula.

Pengembangan kebugaran jasmani tersebut mengembangkan berbagai pola latihan yang belum tersusun dengan baik, dimana di saat pelaksanaan terdapat berbagai kendala antara lain fasilitas dan sarana yang kurang mendukung dan cuaca yang terkadang berubah-ubah menjadi faktor penyebab terganggunya pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani tersebut, pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti,dan masih memiliki cadangan

tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang untuk elakukan aktivitas (pekerjaan). Semakin baik kebugaran jasmaninya maka akan semakin produktif. Dengan demikian pula kaitannya dengan kegiatan petani pemula.

Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada petani pemula perlu ditingkatkan, khususnya dengan latihan-latihan fisik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam kinerja bertani dan meningkatkan derajat hidup sehat serta komponen-komponen dalam kondisi fisik tersebut hendaknya dilakukan pembinaan latihan fisik sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 dapat disimpulkan hasilnya adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa kategori baik yaitu 40%. Memperhatikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diambil kesimpulan sebagai berikut:dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada Petani pemula desa Blang Gele tahun 2017 dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada petani pemula desa Blang Gele kategori baik.

## **Saran**

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah:

1. Selalulah berolahraga karena dengan berolahraga tubuh bisa menjadi sehat, kuat dan tahan terhadap penyakit.

2. Me jaga kesehatan sangat penting untuk para petani agar kinerja juga berjalan dengan baik.

3. Menjaga pola makan yang sehat, istirahat yang cukup dan serta kerja yang teratur

Meningkatkan latihan fisik yang berhubungan dengan kebugaran jasmani sebanyak 3x dalam seminggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus M. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Surakarta : LPP dan UNS Press.
- A.Kamiso. (1991). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang : FPOK IKIP Semarang
- Abdul Kadir (2003). *Hubungan VO2 Max dengan IMT peserta Diklat sekolah pertama Depdiknas*. Jakarta : Pusat Statistik Pendidikan Balitbang Depdikbud
- Daniel, M. (2002). *Pengantar ekonomi pertanian*. Jakarta, Bumi Aksara.
- Depdikbud. (1997). *Pola Umum Pembinaan Dan Pembangunan KesegaranJasmani*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani
- (1999). *Tes Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta
- Depdikbud. (1999). *Petunjuk Teknis: Pola Umum pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosdakarya
- Giriwoyo, Y.S Santoso, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta:Lukman Offset.
- . (2004). *Berolahraga Untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: AndiOffset
- Len Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total* .Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

## MODEL LATIHAN KETERAMPILAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 12-14 TAHUN

Jovana Renaldy Gumay<sup>1)</sup>, Firmansyah Dlis<sup>2)</sup>, dan Ika Novitaria Maharani<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: jovanarenaldygumay@gmail.com

### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang terdiri dari 60 anak. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar ( *field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan *lay up shoot* bola basket yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *lay up shoot* anak sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan keterampilan *lay up shoot* yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan *dribbling* siswa adalah 3,473684. Setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* didapatkan tingkat kemampuan *dribbling* siswa 10,78947. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -7.31579 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= -55.751 df=37 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket. Dengan demikian model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun efektif untuk meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bola basket untuk usia 12-14 tahun.

**Kata Kunci** : model, latihan, bola basket, *lay up shoot*

### Abstract

The goal to be achieved from this research and development is to produce a model model of game play basketball skill-based skill training for 12-14 year olds. This research and development is conducted to get information about the development and implementation of model of game-based basketball lay up shoot skill training for 12-14 years old and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. Subjects in this study were junior high school students who followed extracurricular basketball consisting of 60 children. The steps in this study are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), small group trial, and field testing. The model effectiveness test uses the basketball lay up shoot skill test which is used to know the level of lay up shoot ability of the child before and after the treatment of lay up shoot skill training model developed. Preliminary tests performed obtained level of dribbling ability of students is 3.473684. After given treatment dribbling exercise model obtained level of dribbling ability of students 10.78947. On the significant test the difference with spss 16 obtained mean = -

7.31579 shows the difference of pre-test results and post-test results,  $t\text{-hitung} = -55.751$   $df = 37$  and  $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$  which means there is a significant difference between before and after being given a modeling practice of skill lay up shoot basketball. This the model of game-based basketball lay up shoot skills training for 12-14 year olds is effective for improving basketball lay up shoot skills for 12-14 year olds.

**Keywords:** model, exercise, basketball, lay up shoot

## PENDAHULUAN

Di tengah membanjirnya anak-anak yang menyukai olahraga bola basket pada saat sekarang ini, tidak banyak sekolah yang menyediakan tempat latihan yang berkualitas. Anak-anak akan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan karena sering berlatih dan bertambahnya usia. Oleh karena itu, para guru atau pelatih usia-usia muda perlu mengubah sudut pandang tentang tugas dan tanggung jawab sekolah antara lain dengan latihan yang berkualitas dan atraktif, ataupun menyenangkan. Selain itu detunjang beberapa factor yang sangat mempengaruhi seorang pemain bolabasket, diantaranya mental, fisik dan psikologisnya. Pemain itu sendiri juga harus menguasai berbagai macam teknik antara lain, *dribbling*, *passing* dan *shooting*.

Dalam hal ini *Shooting* terdapat beberapa macam jenisnya yaitu *jump shoot*, *lay up shoot*, *power move*, *one hand set shoot*, *hook shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot*. Maka dari itu setiap pemain harus bisa menguasai berbagai teknik tersebut. Diantara berbagai jenis *shooting* yang ada saya sebagai peneliti lebih tertarik ke *lay up shoot* karena tingkat keberhasilan *lay shoot* sendiri sangat besar dan lebih mudah untuk dilatih. Maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan *lay*

*up shoot* bola basket seorang pelatih harus membutuhkan model-model latih yang bervariasi selain itu dalam latihan *lay up shoot* pelatih harus memperhatikan juga teknik dan prinsip *lay up shoot* yang harus dimiliki setiap pelatih, untuk tahapan evaluasi adalah salah satu penunjang untuk mengetahui sejauh mana keterampilan pemain tersebut.

Untuk itu, proses penerapan materi latihan ini dengan model yang akan diterapkan kepada pemain, hendaknya setiap pemain dapat merespon dengan baik apa yang telah diinstruksikan pelatih, sehingga pemain juga dapat diperhatikan oleh pelatih dimana kekurangannya saat latihan. Pada saat proses berlangsungnya latihan setiap pemain memiliki kebutuhan yang bervariasi dan keterampilan yang berbeda, ketika latihan pun permainan menemukan kesulitan-kesulitan yang ada harus segera menyelesaikan tugas tersebut. Begitu juga dengan permainan, pemain yang mempunyai kemampuan lebih baik perlakuannya harus disesuaikan dengan instruksi pelatih dan materi yang telah dirancang.

Dapat diketahui bahwa permasalahan yang ditemukan diatas model latihan yang masih terlihat monoton, bentuknya pengulangan-pengulangan yang mengakibatkan para

pemain terlihat kurang bersemangat pada saat mengikuti latihan dan selain itu juga fasilitas mendukung untuk menunjang latihan yang maksimal.

Adapun variasi model latihan *lay up shoot* yang dikembangkan dengan dalam model yanitu berbasis permainan dengan berbagai macam jenis permainannya dan tekanan. Sehingga dengan adanya latihan *lay up shoot* berbasis permainan ini harapannya dapat diterapkan dan dipergunakan sebagai usaha untuk melatih atau meningkatkan keterampilan *lay up shoot* pemain dan mendapatkan perlakuan yang sama khususnya di untuk usia 12-14.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Konsep Latihan**

Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Johansyah Lubis “penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlit”. Lumintuarso mengatakan bahwa “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan

secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif.

### **Bola Basket**

Bola basket Juga merupakan salah satu olahraga yang populer dan menarik umumnya dikalangan kaum muda. Sekarang ini bola basket telah menjangkau seluruh bangsa di lima benua, begitu juga di Indonesia. Bola basket adalah olahraga bola dimana dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang. “*This shot requires the player to be in motion toward the basket, and to ‘lay’ the ball ‘up’ and into the basket, typically off the backboard (the backboard-free, underhand version is called a finger roll).*”

Di dalam peraturan resmi bola basket tahun 2012 didefinisikan bahwa permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke

keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian pengembangan model latihan *lay up shoot* menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah produk yang dapat dipergunakan sebagai model latihan *lay up shoot* pada olahraga bola basket dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga dapat dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan diketahui mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang di gunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah yang di adopsi dari Borg and Gall.

Instrumen yang digunakan dalam model latihan keterampilan *lay up shoot* melalui berbagai macam permainan adalah dengan menggunakan kuesioner dan tes keterampilan dalam melakukan gerak *lay up shoot*. Kuesioner digunakan untuk analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan hasil penilaian atlet (dalam uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Kuesioner

analisis kebutuhan dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data pendapat pelatih terhadap model latihan yang pernah atau sedang mereka gunakan dan model latihan seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen tes keterampilan dalam melakukan gerak *lay up shoot* digunakan untuk mendapatkan data efektifitas implementasi model latihan keterampilan *lay up shoot* melalui berbagai macam permainan menggunakan *pretest* dan *posttest*.

Ada dua teknik analisis data hasil penelitian yang digunakan yaitu: analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Apabila data yang diperoleh bersifat uraian yang tidak dapat diubah ke dalam bentuk angka-angka maka analisis datanya menggunakan analisis kualitatif. Sedangkan data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka analisis data kuantitatif cocok digunakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan pembelajaran adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis kuantitatif. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari para ahli berupa saran dan masukan yang tidak dapat dirubah ke dalam bentuk angka, sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengelola data yang didapat dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan kelompok besar serta uji efektivitas model.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengembangan Model**

Pengembangan model latihan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun ditujukan agar menghasilkan model-model latihan yang efektif dan lebih bervariasi. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara kepelatih bola basket dan penyebaran kuisioner untuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Data hasil validasi akan disajikan oleh tiga orang ahli sepakbola yang didapat melalui kuisioner.

Data dari hasil ujicoba kelompok yang berasal dari anggota ekstrakurikuler sepakbola dengan cara mengisi instrument kuisioner untuk ujicoba kelompok kecil dengan 20 orang subjek, ujicoba lapangan sebanyak 60 orang subjek, dan uji efektifitas sebanyak 38 orang subjek.

### **B. Hasil Analisis Kebutuhan**

Terdapat dua tujuan yang hendak diketahui pada analisis kebutuhan, yaitu :

- a. Seberapa pentingnya pengembangan model latihan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun.
- b. Kendala atau permasalahan serta dukungan apakah yang ditemui dalam pengembangan model latihan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12- 14 tahun.

### **C. Hasil Data Analisis Kebutuhan**

Berdasarkan data yang didapat peneliti melalui wawancara dan angket kepada 60 siswa dan selanjutnya diolah

dan dideskripsikan. Rumusan penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada bulan april 2018. Analisis kebutuhan dalam bentuk angket di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan dari analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa : (1) siswa sangat berminat untuk mengikuti kegiatan latihan bola basket (2) siswa merasa bosan dengan variasi latihan *lay up shoot* yang monoton (3) siswa setuju jika dikembangkan model latihan *lay up shoot* bola basket untuk Sekolah Menengah Pertama (4) pelatih ekstrakurikuler bola basket membutuhkan model-model latihan *lay up shoot* bola basket (5) pelatih membutuhkan referensi media berupa buku elektronik maupun non elektronik guna menunjang proses latihan. Hasil temuan dilapangan atau studi pendahuluan selanjutnya dideskripsikan dan dilakukan analisis sehingga hasil ini bersifat deskriptif dan analisis, dengan studi pendahuluan sebagai acuan.

### **D. Kelayakan Model**

Setelah peneliti melakukan tahap-tahap pengumpulan dan pembuatan draf model latihan *lay up shoot* bola basket untuk usia 12-14 tahun. Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti melakukan uji ahli. Uji ahli dilakukan yang bertujuan untuk mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dihasilkan dengan penilaian langsung dari para ahli bola basket.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam bidang bola basket 1 orang berprofesi sebagai dosen olahraga dan dua

orang pelatih bola basket dalam penilaian kelayakan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun.

#### E. Efektifitas Model

Hasil pre-test dan post-test siswa *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun. Uji pre-test dilakukan setelah dilakukan revisi kelompok kecil. Pre-test dilaksanakan sebelum dilakukan penerapan 10 model latihan *lay up shoot* bola basket untuk usia 12-14 tahun. Test dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum diberikan perlakuan. Rata-rata hasil tes 38 siswa adalah 3,473684. Setelah diberikan perlakuan model latihan keterampilan *lay up shoot* sebanyak 10 model yang telah di evaluasi dan di validasi selanjutnya dilakukan pre-test terhadap 38 siswa untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan teknik *lay up shoot* siswa setelah diberikan variasi latihan.

Setelah dilakukan test diketahui bahwa kemampuan *lay up shoot* siswa meningkat ditandai dengan meningkatnya hasil catatan dengan rata-rata 10,78947 . Berdasarkan uraian di atas terdapat perbedaan hasil dari keterampilan *lay up shoot* antara pre-test dan post-test bahwa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan tingkat kelincuhan anak.

#### F. Penyempurnaan Produk

Hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun layak dan efektif untuk dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* siswa. Dalam uji signifikan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 didapat mean= -7.31579 yang menunjukkan selisih hasil dari pre-test dan post-test, hasil t-hitung= -55.751 df= 37 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan *lay up shoot* bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang dikembangkan memiliki tingkat efektifitas yang signifikan. Berdasarkan dari kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut :

- a. Petunjuk pelaksanaan dan gambar pada model harus di susun dan dibuat dengan jelas agar mudah untuk dipahami siswa.
- b. Jarak antar cones harus diperhatikan dan disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai.
- c. Model latihan dribbling harus sesuai dengan tujuan latihan yaitu untuk

pemula sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit.

- d. Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan latihan. Bola juga hendaknya diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses latihan.

### G. Pembahasan Produk

Model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu pelatih dalam memberikan variasi latihan *lay up shoot* pada permainan bola basket. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan anak pada ekstrakurikuler bola basket.

Setelah produk ini dievaluasi mengenai beberapa kelemahan yang ada dan dilakukan pembenahan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain :

- a. Dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* siswa
- b. Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit.
- c. Model ini akan meningkatkan minat berlatih anak karena terdapat beberapa variasi latihan, sehingga proses latihan tidak berjalan dengan monoton dan membosankan.
- d. Model latihan ini dapat membantu sebagai referensi pelatih untuk menunjang proses latihan *lay up shoot* bola basket pada ekstrakurikuler di sekolah.

- e. Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang bola basket.

### H. Keterbatasan Produk

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan sesempurna mungkin sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki, namun apabila didalam penelitian ini masih terdapat banyak yang harus peneliti akui dan dikemukakan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Pada saat peneliti melakukan ujicoba lapangan sebaiknya dilakukan pada ruang lingkup yang lebih besar.
- b. Sarana dan prasarana yang digunakan kurang memadai dan masih terbatas
- c. Produk yang dibuat masih jauh dari sempurna
- d. Penjelasan yang diberikan pada gambar latihan *lay up shoot* masih kurang sempurna.

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Penelitian ini Menghasilkan produk akhir berupa model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang terdiri dari 10 item model latihan *lay up shoot* dan (2) dengan model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang

bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

### Saran

Terdapat beberapa saran yang akan dikemukakan oleh peneliti berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Saran-saran itu meliputi saran pemanfaatan, desiminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

#### 1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan keterampilan *lay up shoot* bola basket berbasis permainan untuk usia 12-14 tahun yang dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi oleh pelatih, atlet, ataupun siswa. Pemanfaatan model latihan ini harus dapat mempertimbangkan situasi, kondisi yang terjadi, dan sarana prasarana yang dimiliki.

#### 2. Saran Desiminasi

Penyebarluasan dan pengembangan produk ini ke sasaran yang lebih luas, untuk itu peneliti akan memberikan saran antara lain :

a. Sebelum dilakukan penyebarluasan produk sebaiknya model latihan *lay up*

*shoot* bola basket ini dirancang kembali agar lebih baik dan lebih menarik antara lain mulai dari cover ataupun isi dari variasi model latihan yang telah dikembangkan oleh peneliti.

b. Buku yang dihasilkan dan dicetak harus lebih banyak lagi agar dapat didistribusikan lebih luas ke pelatih sehingga pelatih dapat memahami dan dapat mengaplikasikan model ini dengan efektif dan efisien.

#### 3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Pengembangan lebih lanjut berguna untuk peremajaan ilmu pengetahuan. Dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

a. Untuk subyek penelitian hendaknya menggunakan yang lebih luas.

b. Model yang dihasilkan hendaknya lebih variatif dan lebih banyak sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan maksimal.

c. Model latihan yang dihasilkan ini hendaknya dapat disebarluaskan tingkat yang lebih luas untuk memudahkan pelatih mendapatkan referensi variasi latihan *lay up shoot*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc.
- Johansyah Iubis. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada
- Ria Lumintuarso. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor
- Mandeep Singh Nathial" *Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity*, Vol 2(5) spring 2014, pp. 122-126
- PB. Perbasi, *Peraturan Resmi Bola Basket 2012* (Jakarta: PB Perbasi, 2012)
- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall. 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc.
- Winarno, M.E, 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani* (Malang: Media Cakrawala Utama Press.

## MODEL PEMBELAJARAN DRIBBLING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Iqbal Jasri<sup>1)</sup>, Firmansyah Dlis<sup>2)</sup>, dan Hidayat Humaid<sup>3)</sup>

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail : iqbalnyajasri@gmail.com

### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP yang terdiri dari 40 siswa. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar ( *field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan *dribbling* sepakbola yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model pembelajaran *dribbling* yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan *dribbling* siswa adalah 3.236 detik. Setelah diberikan perlakuan model pembelajaran *dribbling* didapatkan tingkat kemampuan *dribbling* siswa 9.736 detik. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -6.500 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= -28.429 df=37 dan p-value= 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola. Dengan demikian model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola untuk Siswa SMP.

**Kata Kunci :** *model, latihan, sepakbola, dribbling*

### Abstract

*The goal to be achieved from this research and development is to produce dribbling learning model product on football game for junior high school students. This research and development is conducted to be able to obtain information about the development and application of dribbling learning model on the game of football for junior high school students and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. Subjects in this study were junior high school students consisting of 40 students. The steps in this study are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), small group trial, and field testing. Test the effectiveness of the model using soccer dribbling skills test used to determine the level of dribbling ability of students before and after giving treatment dribbling learning model developed. Initial test done obtained level of dribbling ability of student is 3,236 second. After given treatment dribbling learning model obtained level of dribbling ability students 9.736 seconds. On the significant test the difference with spss 16 obtained mean = -6.500 shows the difference of pre-test results and post-test results, t-count = -28.429 df = 37 and p-value = 0.00 < 0.05 which means there is a significant difference between before and after given the treatment of dribbling learning model on the*

*game of football. Thus a dribbling learning model on football games for junior high school students is effective to improve dribbling skills in football games for Junior High School Students.*

**Keywords:** *model, exercise, football, dribbling*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. mengembangkan aspek-aspek yang berhubungan dengan olahraga dan kesehatan, seperti keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional (psikologis), keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam pelaksanaan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikemas dalam bentuk praktek dalam suatu metode mengajar yang tepat, apabila penggunaan sarana dan metode pembelajarannya kurang tepat di gunakan maka tujuan dari pendidikan jasmani dan kesehatan tidak akan tercapai dengan maksimal, Bentuk kegiatan jasmani yang termasuk dalam rangkaian proses pembelajaran Penjas salah satunya adalah permainan sepakbola, sepakbola merupakan suatu permainan yang menggunakan bola besar, dan juga sepakbola merupakan cabang olahraga yang terpopuler di dunia.

Sepakbola juga merupakan mata pelajaran yang slalu ada di sekolahan, salah satu nya di sekolah menengah pertama. Dalam Pelajaran sepakbola berkaitan sama lokomotor, non lokomotor dan manipulatif terkesan sangat membosankan karena dunia anak-anak adalah dunia bermain. Sepak bola ada beberapa teknik yang sangat dasar, salah

satunya teknik *dribbling*, Salah satu faktor mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepakbola dengan baik adalah menguasai menggiring bola (Efendi, 2007:55).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Prosedur Pengembangan**

Penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk, dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validitas. Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan *Borg & Gall* sebagai berikut: (*Research and information collecting, 2) Planning, 3) Develop preliminary form of product, 4) Preliminary field testing, 5) Main product revision, 6) Main field testing, 7) Operational product revision, 8) Operational field testing, 9) Final product revision, dan 10) Dissemination and implementation.*)

### **Belajar dan Pembelajaran**

Belajar mempunyai makna sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Husdarta (2010:3) mengatakan tingkah laku dapat

dibagi menjadi dua kelompok, yaitu dapat yang diamati (*behaviorial performance*) dan tidak dapat diamati (*behaviorial tendency*). HIntzman dalam muhibin syah menjelaskan *learning is a change in organism due to experience which can affect the organisme behavior*. Artinya suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme (manusia atau hewan) di sebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut. Jadi, perubahan yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut baru dapat dikatakan belajar apabila mempengaruhi organisme. Menurut Arif S Saiman (2011:2) juga mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi hingga keliang lahat nanti.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan dan juga digunakan sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan umum pendidikan nasional. Untuk mncapai tujuan yang dimaksud diperlukan peningkatan pembelajaran penjas sehingga semakin efektif pelaksanaannya. Widiastuti menjelaskan kesegaran jasmani adalah kondisi jaman yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukan bola kegawang lawan sebanyak-banyak mungkin dan menjaga gawang dari serangan lawan agar bola tidak masuk ke gawang kita sendiri.

Permainan sepakbola hampir seluruhnya menggunakan otot tungkai kecuali penjaga gawang atau *kipper* yang dibolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Permainan ini juga dapat dimainkan di *indoor* (ruangan tertutup) atau *outdoor* (luar lapangan).

Secara umum teknik dasar sepakbola dapat dibedakan menjadi : mengoper bola (*passing*), mengiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*). Adapun teknik dasar menunjang setelah teknik dasar *passing* (mengoper bola) , yaitu teknik dasar *dribbling* (menggirirng bola). *Factor like technical skills, kicking, dribbling, tactics and mental and physical...*, Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, Jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Cara melakukan *dribbling* menurut Joseph A. Luxbacher adalah *Dribbling to beat an opponent, dribbling to maintain possession, dribbling for speed*.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian pengembangan model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational*

*field testing* (9) *Final product* (10)  
*Dissemination and implementation.*

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah produk yang dapat dipergunakan sebagai model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga dapat dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan diketahui mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang di gunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah yang di adopsi dari Borg and Gall.

Instrumen yang digunakan dalam model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola melalui berbagai macam permainan adalah dengan menggunakan kuesioner dan tes keterampilan dalam melakukan gerak *dribbling*. Kuesioner digunakan untuk analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan hasil penilaian atlet (dalam uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Kuesioner analisis kebutuhan dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data pendapat guruterhadap model pembelajaran yang pernah atau sedang mereka gunakan dan model pembelajaran seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen tes keterampilan dalam melakukan gerak *dribbling* digunakan untuk mendapatkan data efektifitas implementasi model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola melalui berbagai macam

permainan menggunakan *pretest* dan *posttes*.

Ada dua teknik analisis data hasil penelitian yang digunakan yaitu: analisis kualitatif dan analisis kuantitatif. Apabila data yang diperoleh bersifat uraian yang tidak dapat diubah ke dalam bentuk angka-angka maka analisis datanya menggunakan analisis kualitatif. Sedangkan data yang dikumpulkan dapat diklasifikasikan dalam kategori-kategori atau diubah dalam bentuk angka-angka, maka analisis data kuantitatif cocok digunakan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan pembelajaran adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis kuantitatif. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari para ahli berupa saran dan masukan yang tidak dapat dirubah ke dalam bentuk angka, sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk mengelola data yang didapat dari hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan kelompok besar serta uji efektivitas model.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengembangan Model**

Pengembangan model Pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama ditujukan agar menghasilkan model-model Pembelajaran *dribbling* yang efektif dan lebih bervariasi. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara guru Penjas dan penyebaran kuisisioner

untuk siswa SMP yang mengikuti Pembelajaran Dribbling pada permainan sepakbola. Data hasil validasi akan disajikan oleh tiga orang ahli sepakbola. Data dari hasil ujicoba kelompok yang berasal dari siswa kelas VIII dengan uji kelompok kecil sebanyak 20 orang subjek, ujicoba lapangan sebanyak 60 orang subjek, dan uji efektifitas sebanyak 40 orang subjek.

### **B. Hasil Analisis Kebutuhan**

Terdapat dua tujuan yang hendak diketahui pada analisis kebutuhan, yaitu :

- (1) Seberapa pentingnya pengembangan model Pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk siswa SMP.
- (2) Kendala atau permasalahan serta dukungan apakah yang ditemui dalam pengembangan model Pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk siswa SMP.

### **C. Hasil Data Analisis Kebutuhan**

Berdasarkan data yang didapat peneliti melalui wawancara dan angket kepada 60 siswa dan selanjutnya diolah dan dideskripsikan. Rumusan penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada bulan Maret 2018. Analisis kebutuhan dalam bentuk angket di Sekolah Menengah Pertama. Berdasarkan dari analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa : (1) siswa sangat berminat untuk mengikuti kegiatan Pembelajaran sepakbola (2) siswa merasa bosan dengan variasi Pembelajaran *dribbling* yang monoton (3) siswa setuju jika dikembangkan model Pembelajaran

*dribbling* sepakbola untuk Sekolah Menengah Atas (4) Guru Penjas membutuhkan model-model Pembelajaran *dribbling* sepakbola (5) Guru Penjas membutuhkan referensi media berupa buku elektronik maupun non elektronik guna menunjang proses Pembelajaran. Hasil temuan dilapangan atau studi pendahuluan selanjutnya dideskripsikan dan dilakukan analisis sehingga hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan studi pendahuluan sebagai acuan

### **D. Kelayakan Model**

Setelah peneliti melakukan tahap-tahap pengumpulan dan pembuatan draf model Pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk Siswa SMP. Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti melakukan uji ahli. Uji ahli dilakukan yang bertujuan untuk mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dihasilkan dengan penilaian langsung dari para ahli sepakbola.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam bidang sepakbola satu orang berprofesi sebagai dosen olahraga, seorang guru penjas dan seorang pelatih sepakbola dalam penilaian kelayakan model Pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk Siswa SMP.

### **E. Efektifitas Model**

Menunjukkan hasil pre-test dan post-test siswa *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMP. Uji pre-test dilakukan setelah dilakukan revisi kelompok kecil. Pre-test dilaksanakan sebelum dilakukan

penerapan 36 model Pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP. Test dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum diberikan perlakuan. Rata-rata hasil tes 38 siswa adalah 3.236 detik. Setelah diberikan perlakuan model Pembelajaran *dribbling* sebanyak 36 model yang telah di evaluasi dan di validasi selanjutnya dilakukan pre-test terhadap 38 siswa untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan teknik *dribbling* anak setelah diberikan variasi Pembelajaran *dribbling*. Setelah dilakukan test diketahui bahwa kemampuan *dribbling* anak meningkat ditandai dengan berkurangnya catatan waktu dengan rata-rata 9.736 detik. Berdasarkan uraian di atas terdapat perbedaan hasil waktu antara pre-test dan post-test bahwa model Pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan tingkat kelincahan anak.

Hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model Pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP layak dan efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. Dalam uji signifikan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 didapat mean = -6.500 yang menunjukkan selisih waktu dari pre-test dan waktu post-test, hasil t-hitung = -28.429 df = 37 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan model Pembelajaran *dribbling*

pada permainan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model Pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP yang dikembangkan memiliki tingkat efektifitas yang signifikan.

Berdasarkan dari kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut :

- a. Petunjuk pelaksanaan dan gambar pada model harus di susun dan dibuat dengan jelas agar mudah untuk dipahami siswa.
- b. Jarak antar cones harus diperhatikan dan disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai.
- c. Model Pembelajaran *dribbling* harus sesuai dengan tujuan Pembelajaran yaitu untuk pemula sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit.
- d. Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan Pembelajaran. Bola juga hendaknya diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses Pembelajaran.

#### **F. Pembahasan Produk**

Model Pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola untuk siswa SMP ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu guru penjas dalam memberikan variasi Pembelajaran *dribbling* pada permainan

sepakbola. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan anak pada ekstrakurikuler sepakbola.

Setelah produk ini dievaluasi mengenai beberapa kelemahan yang ada dan dilakukan pembenahan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain :

- a. Dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa
- b. Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit.
- c. Model ini akan meningkatkan minat Belajar anak karena terdapat beberapa variasi Pembelajaran, sehingga proses Pembelajaran tidak berjalan dengan monoton dan membosankan.
- d. Model Pembelajaran ini dapat membantu sebagai referensi Guru untuk menunjang proses Pembelajaran *dribbling* sepakbola pada siswa SMP
- e. Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.

#### **G. Keterbatasan Produk**

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan sesempurna mungkin sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki, namun apabila didalam penelitian ini masih terdapat banyak yang harus peneliti akui dan dikemukakan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Pada saat peneliti melakukan ujicoba lapangan sebaiknya dilakukan pada ruang lingkup yang lebih besar.

- b. Sarana dan prasarana yang digunakan kurang memadai dan masih terbatas
- c. Produk yang dibuat masih jauh dari sempurna
- d. Penjelasan yang diberikan pada gambar Pembelajaran *dribbling* masih kurang sempurna.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) penelitian ini menghasilkan produk akhir berupa model pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk siswa SMP yang terdiri dari 36 item model pembelajaran *dribbling* dan (2) dengan model pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk siswa SMP dapat meningkatkan gairah dan mencegah kebosanan siswa dalam pembelajaran dikarenakan model pembelajaran yang bervariasi sehingga proses pembelajaran tidak berjalan monoton dan membosankan.

Terdapat beberapa saran yang akan dikemukakan oleh peneliti berhubungan dengan produk yang dikembangkan. Saran-saran itu meliputi saran pemanfaatan, desiminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

##### **1. Saran Pemanfaatan**

Produk pengembangan ini adalah model pembelajaran *dribbling* sepakbola untuk siswa SMP yang dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi oleh guru ataupun siswa. Pemanfaatan model pembelajaran ini harus dapat

mempertimbangkan situasi, kondisi yang terjadi, dan sarana prasarana yang dimiliki.

## 2. Saran Desiminasi

Penyebarluasan dan pengembangan produk ini ke sasaran yang lebih luas, untuk itu peneliti akan memberikan saran antara lain :

- a. Sebelum dilakukan penyebarluasan produk sebaiknya model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola ini dirancang kembali agar lebih baik dan lebih menarik antara lain mulai dari cover ataupun isi dari variasi model pembelajaran yang telah dikembangkan oleh peneliti.
- b. Buku yang dihasilkan dan dicetak harus lebih banyak lagi agar dapat didistribusikan lebih luas ke guru penjas sehingga pelatih dapat memahami dan dapat mengaplikasikan model ini dengan efektif dan efisien.

## 3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Pengembangan lebih lanjut berguna untuk peremajaan ilmu pengetahuan. Dalam mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian hendaknya menggunakan yang lebih luas.
- b. Model yang dihasilkan hendaknya lebih variatif dan lebih banyak sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal.
- c. Model pembelajaran yang dihasilkan ini hendaknya dapat disebarluaskan tingkat yang lebih luas untuk memudahkan Guru mendapatkan referensi variasi pembelajaran *dribbling*.

Demikian saran yang peneliti sampaikan terhadap pemanfaatan, deseminasi, terhadap produk model pembelajaran *dribbling* yang dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awang Roni Effendi et al, *peningkatan pembelajaran menggiring bola dalam permainan sepakbola menggunakan modifikasi bola plastik*, Jurnal Pendidikan Olahraga, 2007, Vol. 6, No. 1, h. 55
- Husdarta, 2010. *Belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Joseph A Luxbacher, 2014. *soccer steps to success "fourth edition"*. United states : Human Kinetics.
- Mehmet kultu et al, *Reliability and Validity of New Tests on Agility and Skill for Children Soccer Players*, central european journal of sport sciences and medicine, vol 6, no. 2/2014, h.5
- Sadiman, Arief. 2011. *Media Pendidikan* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo

# PERSEPSI SISWA SMA NEGERI 1 TAKENGON PADA PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LEMPAR LEMBING

Zikrur Rahmat<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>STKIP Bina Bangsa Getsempena

e-mail: zikrur@stkipgetsempena.ac.id

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Untuk mengetahui Persepsi Siswa SMA Negeri 1 Takengon pada Olah Raga Atletik nomor Lempar Lembing Tahun Pelajaran 2017". Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Takengon Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 259 orang. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata populasi, dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan metode angket. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, diperoleh Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan pembagian angket kepada siswa membuktikan bahwa secara umum 77% siswa sangat setuju pembelajaran lempar lembing sangat berguna dalam kehidupan sehari - hari. Hal ini dibuktikan dengan jawaban siswa yang dominan dari mereka 77% memberikan jawaban yang sangat setuju terhadap pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Pembelajaran lempar lembing mudah di pahami, ini terbukti 92 siswa menjawab sangat setuju. Disarankan kepada seluruh Guru Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Takengon diharapkan dapat menyusun dan melengkapi administrasi yang terdiri dari silabus, RPP tentang atletik khususnya lempar lembing dengan lebih baik lagi dan juga lebih meningkatkan lagi kedisiplinan, serta lebih bertanggungjawab terhadap beban yang diberikan kepadanya agar ke depan kinerjanya lebih meningkat lagi agar siswa dalam mengikuti pembelajaran lempar lembing lebih bersemangat dan merasa senang.

**Kata Kunci :** *persepsi, pembelajaran lempar lembing*

## Abstract

*The purpose of this study was to find out to find out students' perceptions of Takengon 1 State High School on Athletic Sports in Javelin Year 2017 Academic Year. This research uses quantitative descriptive research. The population in this study is students of SMA Negeri 1 Takengon 2016/2017 Academic Year totaling 259 people. While the sampling was done randomly without regard to the population strata, with a sample of 25 people. Data collection is done by questionnaire method. Furthermore, the data were analyzed using descriptive statistical techniques, obtained the results of research that has been done by distributing questionnaires to students proving that in general 77% of students strongly agree that javelin learning is very useful in everyday life. This is evidenced by the answers of the dominant students from 77% who gave answers that strongly agreed to the questions given by the researchers. Javelin throwing learning is easy to understand, it is proven that 92 students answered strongly agree. It is recommended that all Physical Education Teachers at SMA Negeri 1 Takengon are expected to compile and complete the administration consisting of syllabus, RPP on athletics, especially javelin throwing and also further improve discipline, and be more responsible for the burden given to him so that in the future Its performance is further increased so that students in participating in javelin throwing learning are more excited and feel happy.*

**Keywords:** *perception, learning and javelinthrow*

## PENDAHULUAN

Mengingat bahwa Lempar Lembing sudah hampir menjadi olahraga yang disukai dan dimainkan di berbagai event olahraga seperti PON, Sea Games, Asian Games maupun di Olimpiade, sudah sepantasnya permainan Lempar Lembing dijadikan salah satu materi wajib dalam mata pelajaran penjasorkes. Hal ini dimaksudkan di samping agar sedini mungkin siswa dapat mempelajari Lempar Lembing secara benar juga dimaksudkan agar siswa dapat mengetahui bagaimana persepsi dan bakatnya terhadap teknik Lempar Lembing. Apabila seorang siswa ternyata memiliki persepsi dan bakat yang besar pada Lempar Lembing, dan kalau siswa tersebut mempelajari dan menekuni olahraga tersebut secara serius maka ada kemungkinan siswa tersebut dapat menjadi atlit profesional apabila ia menginginkannya. Dengan demikian pembelajaran materi Lempar Lembing di sekolah-sekolah terutama di sekolah menengah atas dapat menjadi metode yang efektif untuk menjaring calon-calon olahragawan Lempar Lembing.

Pada kesempatan lainnya peneliti melihat ada siswa yang menyatakan bahwa mereka kurang menyukai pembelajaran lempar lembing, alasannya karena pembelajaran lempar lembing sangat rumit dan banyak sekali menguras dan menghabiskan energi, sehingga siswa-siswi sangat sulit untuk memahami dan mendalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh seorang dosen yang juga pakar pendidikan IKIP Singaraja Punjawan di dalam Jurnal Kependidikan Aneka Widya (2001) Edisi

Ke-3 menyebutkan bahwa "Anggapan siswa sejak dini terhadap pembelajaran atletik yang sangat rumit menyebabkan siswa kurang berminat untuk mempelajarinya, alasannya karena konsep-konsep yang diajarkan dan dipelajari sangat mendasar dan abstrak."

Berpangkal dari pernyataan diatas sehingga dapat ditemukan suatu informasi terbaru bahwa ada sebahagian siswa yang kurang berminat mengikuti pembelajaran lempar lembing, hal ini disebabkan karena anggapan mereka yang salah atau keliru terhadap pembelajaran lempar lembing itu sendiri. Di lain pihak ada juga siswa yang suka dan gemar didalam pembelajaran lempar lembing. Menurut Poling Abdurrahman, (2003:252) "Ide manusia tentang sebuah ilmu berbeda-beda, tergantung pada pengalaman dan pengetahuan masing-masing" keadaan itu tentunya karena persepsi siswa berbeda antara satu dan lainnya. Sehubungan dengan problema tersebut diatas, Slameto "Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya" (1995:105) mengemukakan bahwa: "perbedaan persepsi itu dapat ditelusuri pada adanya perbedaan individual, perbedaan dalam kepribadian, perbedaan dalam sikap atau perbedaan dalam hal motivasi."

Berdasarkan uraian pada alinea di atas, apabila pada proses pembelajaran materi pokok Lempar Lembing, guru-guru telah berupaya menjalankan tugasnya secara optimal, sementara materi pembelajaran yang diajarkan sudah sangat memadai dan pihak penyelenggara sekolah pun telah berupaya secara optimal agar

terselenggara proses pembelajaran dengan baik, maka pada akhirnya keberhasilan tujuan proses pembelajaran sangat ditentukan oleh partisipasi aktif siswa SMA Negeri I Takengon dalam proses tersebut. Dalam hal ini persepsi siswa pada suatu materi pembelajaran ataupun pada proses pembelajaran materi tersebut dapat mendorong siswa menjadi lebih aktif berpartisipasi dalam proses tersebut. Dengan demikian persepsi siswa SMA Negeri I Takengon pada materi pokok Lempar Lembing menjadi sangat penting untuk dicermati agar proses pembelajaran materi tersebut dapat berjalan dengan baik dan efektif sehingga tujuan dari proses tersebut dapat dicapai.

Untuk mempelajari lebih jauh bagaimana persepsi siswa SMA Negeri I Takengon Kabupaten Aceh Tengah pada proses pembelajaran materi pokok Lempar Lembing, penulis bermaksud mengadakan penelitian di tempat tersebut untuk mengetahui bagaimana tanggapan siswa terhadap persepsi mereka masing-masing dalam proses pembelajaran materi pokok Lempar Lembing.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Persepsi**

Manusia adalah makhluk yang selalu ingin tahu dan selalu ingin berguru. Oleh karena itu, manusia dikatakan makhluk yang berpendidikan dan berilmu pengetahuan adalah dikarenakan melalui ilmu pengetahuan manusia dapat mengenal lingkungannya, baik secara mendengar, melihat, meraba, merasakan maupun menciumnya. Individu dengan

pengalaman dan pengamatan yang telah dilakukan tentunya harus mempelajari apa yang menjadi daya tarik baginya terhadap sesuatu hal, karena dengan mempelajari hal tersebut akan menimbulkan persepsi yang selanjutnya akan mempengaruhi perkembangan intelektualnya dan pengembangan cara berfikirnya, Poerwadarminta (2006: 110)

### **Pengertian Minat**

Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan masa depan, minat mengarahkan individu terhadap suatu obyek atas dasar rasa senang atau merasa tidak senang, peranan senang atau tidak senang merupakan dasar suatu minat. Minat seseorang dapat diketahui dari pernyataan senang atau tidak senang terhadap suatu obyek tertentu (Sukardi, 2004: 83).

Slameto (2003: 180) menyatakan "minat adalah rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh". Minat pada dasarnya penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri sendiri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut maka semakin besar pula minat.

### **Motivasi**

Selanjutnya Heckhauen dalam Sudiby (1989: 63) bahwa: "Motivasi merupakan aktualisasi dari motif, sehingga diperoleh batasan motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk tujuan tertentu." Ada beberapa faktor

yang mempengaruhi persepsi siswa terhadap Penjaskes, antara lain :

### **Faktor Pendidikan (Materi Pendidikan)**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting, karena dengan adanya pendidikan manusia dapat menanggapi atau memahami proses yang terjadi pada lingkungannya. Semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang, maka daya menanggapi atau memahami yang demikian semakin tinggi dan berkembang pula ke arah hal-hal yang lebih positif (bermakna).

Hal ini sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh Ihsan (1995: 34) yaitu: pendidikan itu penting karena:

1. Pendidikan adalah suatu cara yang mapan untuk memperkenalkan si pelajar pada keputusan sosial yang timbul.
2. Pendidikan telah memperlihatkan kemampuan yang meningkat untuk menerima alternatif-alternatif baru.
3. Pendidikan merupakan cara terbaik yang dapat ditempuh masyarakat untuk membimbing perkembangan manusia.

Dengan adanya pengalaman pendidikan, daya memahami atau menanggapi objek yang ada di sekelilingnya akan lebih kuat. Demikian juga faktor pengalaman pendidikan, karena pengalaman pendidikan adalah suatu faktor yang dapat menjadikan persepsi manusia meningkat dalam menerima alternatif-alternatif baru. Persepsi dan daya memahami tidak hanya dapat menghidupkan kembali apa yang telah terjadi dimasa lampau, akan tetapi dapat juga menanggapi atau memahami sesuatu yang baru dimasa

yang akan datang sesuai dengan tinggi rendahnya pendidikan yang dilalui oleh seseorang dalam proses belajar mengajar. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ahmadi (1999: 85), "Persepsi dipengaruhi oleh pengalaman pendidikan yang sekarang dan yang lampau dan juga dipengaruhi oleh sikap individu pada waktu itu.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa masalah pendidikan sangat berpengaruh terhadap persepsi seseorang. Dengan adanya pendidikan, maka persepsi seseorang akan dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Demikian juga dengan belajar Penjaskes, proses belajar mengajar akan berjalan dengan lancar apabila materi Penjaskes yang diajarkan sesuai dengan perkembangan dan kemampuan siswa. Materi pelajaran yang tidak sesuai dengan perkembangan dan kemampuan siswa akan menimbulkan persepsi negatif siswa terhadap mata pelajaran Penjaskes. Adanya perbedaan persepsi antara siswa menimbulkan anggapan yang berbeda-beda terhadap mata pelajaran Penjaskes. Ada yang beranggapan bahwa Penjaskes itu mudah, tetapi ada juga yang beranggapan bahwa Penjaskes itu sukar atau susah.

### **Faktor Guru**

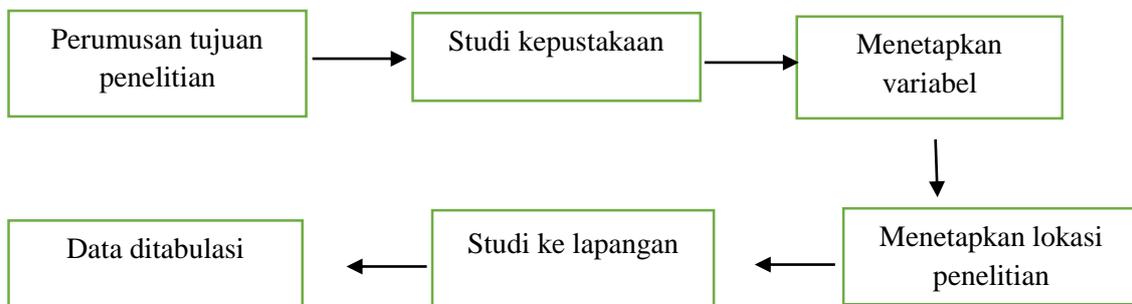
Metode mengajar yang guru praktekkan dalam Penjaskes dapat menimbulkan persepsi siswa terhadap mata pelajaran Penjaskes yang berbeda-beda. Dalam membina kemampuan para siswa tentu guru harus memiliki kemampuan atau trik tersendiri. adapun kemampuan yang harus dimiliki guru

antara lain meliputi kemampuan menguasai materi, menguasai metode mengajar dan kemampuan untuk mengembangkan kemampuan siswa baik secara pribadi maupun secara sosial.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian deskriptif akan menyajikan data, menganalisa dan menginterpretasikannya, dan dapat bersifat komparatif dan korelatif. Pada penelitian ini akan dilakukan pengumpulan data tentang

permasalahan yang diteliti. Data tersebut kemudian dianalisa, selanjutnya akan dilakukan intepretasi terhadap fenomena khusus yang ditemukan dari hasil analisa dan terakhir ditarik simpulan sebagai gejala umum. Menurut Arikunto (1996: 102) rancangan penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh bukti-bukti empiris dalam menjawab pertanyaan penelitian. Adapun tahapan-tahapan dalam rancangan penelitian ini adalah :



Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2008: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Takengon Kabupaten Aceh Tengah tahun 2016/2017 yang berjumlah 259 orang. Berikut ini akan ditampilkan tabel yang memuat daftar jumlah siswa di SMA Negeri 1 Takengon Kabupaten Aceh Tengah, tahun 2014/2015.

Oleh karena jumlah populasi sebesar 259, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan sebesar 25% dari jumlah populasi, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang.

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik pada Materi Pokok Lempar Lembing Tahun Pelajaran 2016/2017.

Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, alat ukur tersebut digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. (Sugiyono, 2008: 92). Skala pengukuran dipergunakan untuk mengukur tanggapan responden terhadap pertanyaan atau pernyataan di dalam kuesioner. Untuk memperoleh suatu kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti, akan dilakukan analisis terhadap data. Teknik analisis data adalah dengan menganalisis data secara deskriptif kualitatif, dan menyajikannya

dalam bentuk tabel, kemudian dilakukan penarikan kesimpulan secara induktif, dengan menafsirkan data yang sudah dikelompokkan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian data dalam bentuk tabel dan paparan bertujuan untuk menjelaskan setiap hasil penelitian tentang persepsi Siswa SMA Negeri 1 Takengon pada Olah Raga Atletik nomor Lempar Lembing Tahun Pelajaran 2017 yang telah dianalisa oleh peneliti

sehingga kedepan dapat memudahkan pembaca dalam menelaah hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Berikut akan dipaparkan hasil pengumpulan data yang diperoleh dari pembagian angket kepada siswa SMA Negeri 1 Takengon.

Hasil pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan angket, maka diperoleh jawaban dari siswa SMA Negeri 1 Takengon terhadap pertanyaan No.1 yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

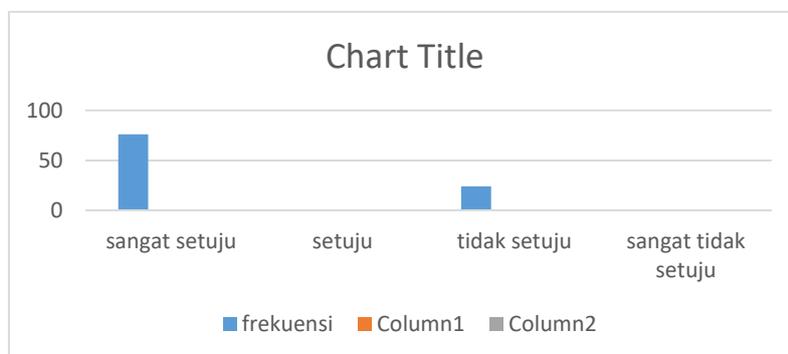
**Tabel 1** Hasil Jawaban Responden pada Pertanyaan No.1

Alternatif Jawaban	Frekuensi	%
Sangat Setuju	19	76%
Setuju	0	0%
Tidak Setuju	6	25%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Tidak Tahu	0	0%
Jumlah	25	100%

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa 19 siswa (76%) sangat setuju pembelajaran lempar lembing sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari,

sedangkan 6 siswa (24%) tidak setuju pembelajaran lempar lembing sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.

**Grafik 1** hasil analisis pembelajaran lempar lembing sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari



Hasil pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan angket, diperoleh jawaban dari siswa terhadap

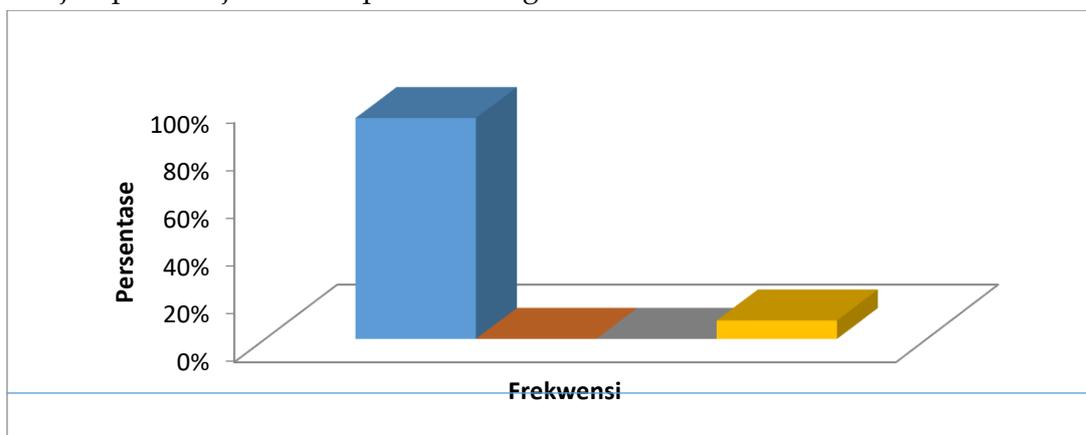
pertanyaan No.2 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2** Hasil Jawaban Responden pada Pertanyaan No.2

Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	24	92%
Setuju	0	0%
Tidak Setuju	0	0%
Sangat Tidak Setuju	1	8%
Tidak Tahu	0	0%
Jumlah	25	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa 24 (92%) siswa sangat setuju pembelajaran lempar lembing dapat membuat dan menyebabkan bau badan, sedangkan 1 (8%) siswa sangat tidak setuju pembelajaran lempar lembing

dapat membuat dan menyebabkan bau badan. Grafik 2 menunjukkan hasil analisis bahwa pembelajaran lempar lembing dapat membuat dan menyebabkan bau-badan.



Grafik 2 menunjukkan bahwa 24 (92%) siswa sangat setuju pembelajaran lempar lembing dapat membuat dan menyebabkan bau badan, sedangkan 1 (8%) siswa sangat tidak setuju pembelajaran lempar lembing dapat

membuat dan menyebabkan bau badan. Hasil pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan angket, diperoleh jawaban dari siswa terhadap pertanyaan No. 3 yang dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

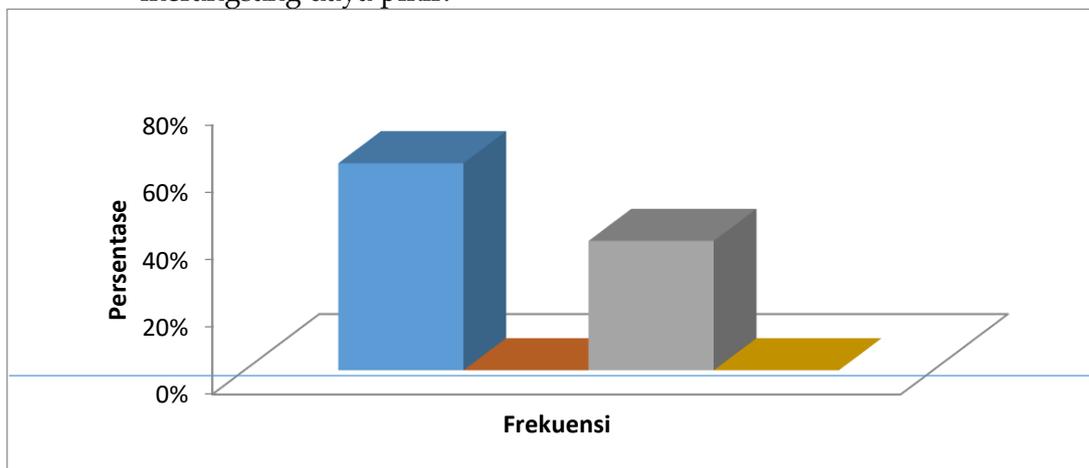
**Tabel 3** Hasil Jawaban Responden pada Pertanyaan No.3  
**Alternatif Jawaban    Frekuensi    Persentase (%)**

Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	15	62%
Setuju	0	0%
Tidak Setuju	10	38%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Tidak Tahu	0	0%
Jumlah	13	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa 15 (62%) siswa sangat setuju pembelajaran lempar lembing sangat merangsang daya pikir, sedangkan 10

(38%) siswa tidak setuju pembelajaran lempar lembing sangat merangsang daya pikir.

**Grafik 3** menunjukkan hasil analisis bahwa pembelajaran lempar lembing sangat merangsang daya pikir.



Grafik 3 menunjukkan bahwa 15 (62%) siswa sangat setuju pembelajaran lempar lembing sangat merangsang daya pikir, sedangkan 10 (38%) siswa tidak setuju pembelajaran lempar lembing sangat merangsang daya pikir.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan, siswa SMA Negeri 1 Takengon menyatakan persepsi baik terhadap pembelajaran lempar lembing sebesar 84%.
2. Rata - Rata untuk setiap indikator adalah, siswa sangat mengenal pembelajaran lempar lembing. Hal ini dibuktikan dengan jawaban siswa yang dominan dari mereka 70% siswa atau 20 orang memberikan jawaban yang sangat setuju terhadap pertanyaan dari

indikator. Berdasarkan indicator minat terhadap pembelajaran lempar lembing, siswa berminat untuk mengikuti pembelajaran lempar lembing, dapat dilihat 68% atau 18 orang siswa menjawab berminat mengikuti pembelajaran lempar lembing. Dari indikator kegunaan pembelajaran lempar lembing 67% atau 17 orang siswa menyadari kegunaan mempelajari pembelajaran lempar lembing.

3. Pembelajaran lempar lembing mudah untuk dipelajari, sehingga membuat minat siswa dalam pembelajaran lempar lembing semakin baik, siswa juga mengetahui bahwa dengan mempelajari lempar lembing membuat tubuh menjadi sehat dan membentuk mental siswa.

### **Saran**

Adapun beberapa rekomendasi terkait hasil penelitian ini antara lain:

1. Kepada seluruh Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah diharapkan

dapat menyusun dan melengkapi administrasi yang terdiri dari silabus, RPP tentang atletik khususnya lempar lembing dengan lebih baik lagi dan juga lebih meningkatkan lagi kedisiplinan, serta lebih bertanggungjawab terhadap beban yang diberikan kepadanya agar ke depan kinerjanya lebih meningkat lagi agar siswa dalam mengikuti pembelajaran lempar lembing lebih bersemangat dan termotivasi.

2. Bagi sekolah sebaiknya perlu lebih meningkatkan sarana dan prasarana, menjadi lengkap dan memadai untuk mendukung proses pembelajaran lempar lembing
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan faktor-faktor persepsi yang berbeda sehingga faktor yang memengaruhi persepsi siswa terhadap proses pembelajaran lempar lembing dapat teridentifikasi secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman W. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar (Dalam Perspektif Islam)*. Jakarta : Predana Media
- Abdurrahman, M. 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adisasmita. 2006. *Buku Materi Pokok Atletik. Depdikbud*. Universitas Terbuka: Jakarta.
- Ahmadi, Abu. 2001. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahady dan Tasya Yahya. 1984 *Olahraga Lari Berprestasi*. PT. Pradya Paramita: Jakarta.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Azhari, Akya S. 2004. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Bandung: Teraju.
- Bruno, J. Frank. 2000. *Istilah Kunci Psikologi*. Jakarta: Kinesius
- Dangsina. M dan Arjatmo T. 2004. *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Djamarah, SB. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. 2005. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Metodologi reaserach*. Yokyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hajar, Ibnu. 2009. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Hamalik, Oemar. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Harsono 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta CV : Tambak Kusuma
- Harsuki, 2003, *Perkembangan Olahraga Terkini*, PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.

# TINGKAT KETERAMPILAN SERVIS ATAS, DAN PASSING BAWAH SISWA PUTRA PESERTA EKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI ACEH BESAR

Junaidi<sup>1)</sup> dan Yudi Ikhwani<sup>2)</sup>

<sup>1),2)</sup>Universitas Serambi Mekkah

e-mail: junaidi.mpo77@gmail.com

## Abstrak

Hakikat dari permainan bola voli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain yang harus dilandasi jiwa ksatria, dimaksudkan bahwa dalam bermain bola voli seseorang harus menjunjung tinggi nilai kejujuran, percaya diri, kerjasama, disiplin, kreatif, sportifitas, tanggung jawab, dan keberanian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan servis atas, dan *passing* bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain bola voli dari Richard H. Cox dengan menggunakan 2 butir tes, yaitu (*AAHPER serving accuracy test*), (*Brumbach forearm pass wall-volley*). hasil tes tingkat keterampilan servis atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Aceh Besar terdapat terdapat 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, 2 siswa (10%) berkategori baik, 10 siswa (50%) berkategori cukup, 6 siswa (30%) berkategori kurang, dan 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali. Sedangkan untuk hasil tes tingkat keterampilan *passing* bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Pandak Kabupaten Bantul terdapat bahwa 0 siswa (0%) berkategori baik sekali, 10 siswa (50%) berkategori baik, 6 siswa (30%) berkategori cukup, 1 siswa (5%) berkategori kurang, dan 3 siswa (15%) berkategori kurang sekali. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah tingkat keterampilan servis atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar adalah cukup, dan keterampilan *passing* bawah berkategori baik.

**Kata Kunci:** keterampilan, servis atas, passing bawah, dan siswa SMA

## Abstract

*The essence of volleyball games is physical activity based on the spirit of struggle against oneself and others who must be guided by the knighthood, it is intended that in playing volleyball one must uphold the values of honesty, confidence, cooperation, discipline, creativity, sportsmanship, responsibility and courage. This study aims to determine the level of service skills above, and underhand passing of male students of volleyball extracurricular participants in Aceh Besar State High School. This research is a descriptive study. Subjects in this study were male students participating in volleyball extracurricular activities in Aceh Besar State High School. The instrument used is a volleyball playing skill test from Richard H. Cox using 2 test items, namely (AAHPER serving accuracy test), (Brumbach forearm pass wall-volley). service skill level test results for male students of volleyball extracurricular participants in SMA Negeri 1 Aceh Besar there are 2 students (10%) in very good category, 2 students (10%) in good category, 10 students (50%) in sufficient category, 6 students (30%) categorized as lacking, and 0 students (0%) categorized as poor. Whereas for the results of the test the level of under passing skills of male students of volleyball extracurricular*

*participants in SMK Negeri 1 Pandak, Bantul Regency, there are 0 students (0%) in very good category, 10 students (50%) in good category, 6 students (30%) in sufficient category, 1 student (5%) is categorized as lacking, and 3 students (15%) are categorized as poor. The conclusion from the results of the research is that the level of service skills for male students of volleyball extracurricular participants in Aceh Besar State High School is sufficient, and lower passing skills are in good category.*

**Keywords:** *skills, service, under passing, and high school students*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Sekolah merupakan jalur pendidikan formal yang mempunyai program memajukan dan mencerdaskan anak didiknya. Lingkungan sekolah menentukan terbentuknya siswa yang berprestasi. Sekolah diharapkan mempunyai program-program yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya membentuk pribadi menjadi manusia yang baik. Program pendidikan formal di Indonesia terdapat tiga program yaitu : intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler.

Saputra (1998) menjelaskan bahwa kegiatan intrakurikuler adalah program pengajaran yang tersusun berupa label mata pelajaran, penjatahan waktu, dan penyebarannya di setiap kelas dan satuan pelajaran. Kegiatan ko-kurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memahami apa yang dipelajari pada kegiatan intrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di sekolah terdiri dari dua macam yaitu ekstrakurikuler akademik

dan non akademik. Ekstrakurikuler akademik biasanya bersangkutan dengan mata pelajaran yang ada di sekolah contohnya; bahasa inggris, komputer, dll. Kegiatan ekstrakurikuler non akademik contohnya: PMR, pramuka, sepak bola, bola basket, bulutangkis, bola voli, dll. Siswa bebas memilih kegiatan ekstrakurikuler manakah yang sesuai dengan bakat dan bidangnya. Ekstrakurikuler yang paling diminati siswa biasanya adalah ekstrakurikuler olahraga, misalnya bola voli.

Hakikat dari permainan bola voli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain yang harus dilandani jiwa ksatria, dimaksudkan bahwa dalam bermain bola voli seseorang harus menjunjung tinggi nilai kejujuran, percaya diri, kerjasama, disiplin, kreatif, sportifitas, tanggung jawab, dan keberanian, Hal tersebut diharapkan menciptakan permainan yang tak hanya untuk menyalurkan bakat maupun kegemaran namun juga menjadikan permainan bola voli menjadi menyenangkan dan menjunjung nilai-nilai budi pekerti yang luhur.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, menyalurkan bakat siswa

dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan siswa dalam bermain bola voli. Tidak dapat dipungkiri bahwa siswa sesungguhnya ingin dapat menguasai teknik-teknik dalam bermain bola voli.

Akan tetapi sarana dan prasarana untuk pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli di SMA Negeri Aceh Besar ini kurang memadai, jumlah bola yang tidak sesuai dengan jumlah siswa yang ada dan lapangan bola voli yang sangat kurang terawat. Padahal hal ini penting untuk proses pembelajaran maupun latihan agar siswa dapat semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan pembelajaran, sehingga harapan sekolah untuk dapat menunjukkan prestasinya dalam permainan bola voli dapat tercapai dengan hasil yang memuaskan.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang keterampilan servis atas, dan *passing* bawah bola voli siswa putra peserta ekstrakurikuler. Peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan atau tingkat keterampilan dasar bermain bola voli siswa putra peserta ekstrakurikuler pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan tes yang kemudian skor yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan

teknik statistik dalam bentuk presentase. Tes tersebut terdiri dari 2 item tes yang meliputi, tes *service* (AAHPER *servicing accuracy test*), tes *passing* bawah (*Brumbach forearm pass wall-volley test*). Unsur keterampilan yang mengacu teknik dari *Teaching Volley Ball* oleh Richard H.Cox (1980:100-104).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes. Adapun tes yang digunakan pada penelitian ini tes keterampilan bermain bola voli dari Richard H. Cox (1980:101-105) berupa servis atas, dan *passing* bawah. Pengambilan data ini dilakukan pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Setelah diperoleh data dalam bentuk 1 skor maka data dapat dikategorikan sesuai kategori yang telah ditentukan. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: Baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma (Anas sudjono, 2009: 453),

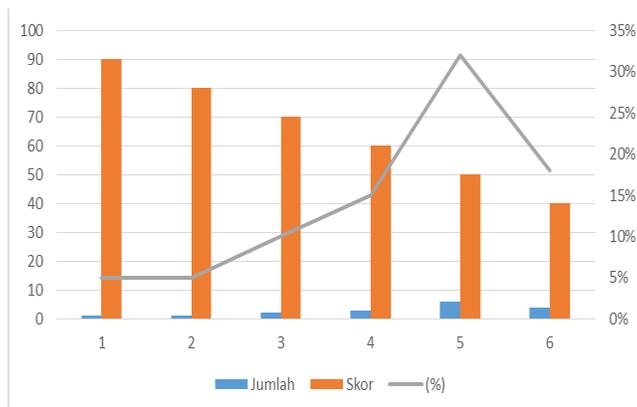
#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Hasil Tes Servis Atas**

Berdasarkan hasil perhitungan data hasil pengukuran tes servis atas yang diperoleh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar. Hasil pengambilan data tes servis atas tersebut terdapat 4 siswa (21%) mendapat skor 90, 6 siswa (32%) mendapat skor 78, 2 siswa (10%) mendapat skor 70, 4 siswa (21%) mendapat skor 60, 1 siswa (5%) mendapat

skor 51, 1 siswa (5%) mendapat skor 40, dan 2 siswa (10%) mendapat skor 30, 0 siswa (0%) mendapat skor 20, 0 siswa (0%) mendapat skor 10. hasil dari penilaian

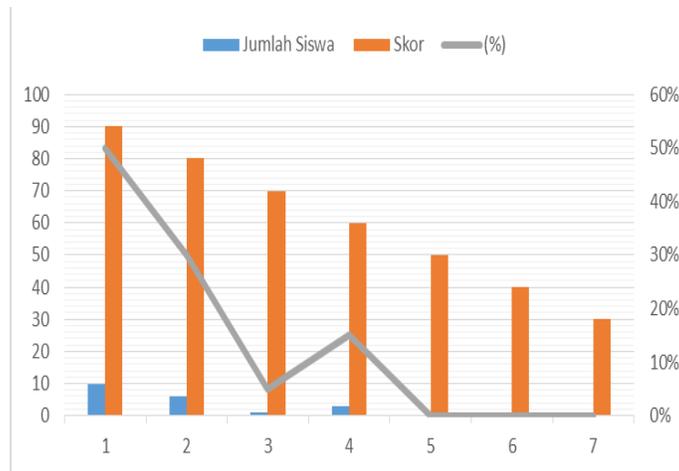
servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar di atas, maka dapat dibentuk histogram seperti gambar di bawah ini:



## 2. Hasil Tes *Passing* Bawah

Berikut adalah perhitungan data hasil pengukuran tes *passing* bawah yang diperoleh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Pandak Bantul. Hasil pengambilan data tersebut bahwa terdapat 9 siswa (45%) mendapat skor 90, 9 siswa (45%) mendapat skor 80, dan 2 siswa (10%) mendapat skor 70. 0 siswa (0%) mendapat skor 60, 0 siswa (0%)

mendapat skor 50, 0 siswa (0%) mendapat skor 40, 0 siswa (0%) mendapat skor 30, 0 siswa (0%) mendapat skor 20, 0 siswa (0%) mendapat skor 10. Untuk memperjelas tabel hasil pe nilaian *pass ing* bawah pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar di atas maka dibentuk menjadi histogram seperti gambar di ba wah ini:



## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan servis atas, dan *passing* bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar. Berdasarkan hasil dua item tes servis atas, dan *passing* bawah tersebut, diperoleh hasil tes tingkat keterampilan servis atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar terdapat terdapat 2 siswa (10%) berkategori baik sekali, 2 siswa (10%) berkategori baik, 10 siswa (50%) berkategori cukup, 6 siswa (30%) berkategori kurang, dan 0 siswa (0%) berkategori kurang sekali. Sebagian besar siswa berkategori cukup dikarenakan faktor latihan yang kurang karena latihan ekstrakurikuler bola voli hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu. Dua siswa berkategori sangat baik karena siswa tersebut mengikuti club bola voli sehingga dimungkinkan telah belajar lebih banyak.

Hasil tes tingkat keterampilan *passing* bawah siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Pandak

Kabupaten Bantul terdapat bahwa 0 siswa (0%) berkategori baik sekali, 10 siswa (50%) berkategori baik, 6 siswa (30%) berkategori cukup, 1 siswa (5%) berkategori kurang, dan 3 siswa (15%) berkategori kurang sekali. Keterampilan *passing* bawah sebagian besar berkategori baik dikarenakan proses latihan tidak hanya difokuskan pada *passing* atas, tetapi juga *passing* bawah.

Hal tersebut diartikan tingkat keterampilan servis atas siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri Aceh Besar adalah cukup, dan keterampilan *passing* bawah berkategori baik. Hasil tersebut menunjukkan masih terdapat beberapa siswa peserta ekstrakurikuler yang kurang menguasai teknik dalam bermain bola voli, sehingga menjadi tugas pelatih untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler yang masih kurang. Diharapkan pula pihak sekolah lebih memperhatikan dan memberikan sarana yang baik agar tim bola voli di SMA Negeri Aceh Besar dapat lebih maju dan mampu berprestasi sesuai yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung, Ma'mun dan Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak* Jakarta: Depdiknas
- Anandito, Wisma. 2010. Hubungan Kemampuan Motorik Dengan Ketetapan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 5 Purworejo. *Skripsi*. FIK UNY.
- Anas, Sudjono. 2006. *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Anas, Sudjono. 2009. *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Bachtiar,dkk. 2007. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Barbara L. Viera dan Bonie Jill Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Bonnie Robinson. 1997. *Bola Voli Bimbingan, Petunjuk, & Teknik Bermain*. Jakarta: Effhar & Dahara Prize
- Dieter Beutelstahl. 1978. *Belajar Bermain BolaVolley*. Bandung: CV. Pionur Jaya
- Dirto Hadisusanto, Suryati Sidharto, Dwi Siswoyo. 1995. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Istitut Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Kelik Wibawa. 2010. Tingkat keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Kelas X dan XI SMA Padmawijaya di kabupaten Klaten. *Skripsi*. FIK UNY
- Mizani Ichsan. 2010. Kecakapan Bermain Bola Voli Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 2 Wates Kulon Progo Tahun Ajaran 2010/2011. *Skripsi*. FIK UNY
- Muhajir .2003. *Pendidikan Jasmani* . Jakarta: Yudistira
- Nuril Ahmadi. 2007. , *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Richard Cox. 1980. *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin

# PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KEMAMPUAN KOORDINASI PUKULAN DAN TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT BINAAN IPSI KOTA LANGSA

Johaidah Mistar<sup>1)</sup> dan Tengku Muhammad Sahudra<sup>2)</sup>

<sup>1),2)</sup>Universitas Samudra

e-mail: johaidah.mistar@unsam.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai Kemampuan Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa setelah diberlakukan program latihan yang diberikan kepada atlet guna melihat langsung terjadinya peningkatan atau malah sebaliknya. Penelitian akan dilaksanakan selama 3 bulan mulai dari pengambilan data pre-tes, pemberian program latihan hingga pengambilan data post-tes selanjutnya pelaporan di Gedung GIPSI Kota Langsa. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa. Pengambilan sampel responden dalam penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu cara pengambilan sampel populasi yang bertujuan berjumlah 20 orang atlet pencak silat. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penyusunan penelitian ini adalah: memberikan perlakuan pada atlet berupa kegiatan tes awal, pemberian program latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat perbedaan dari pemberian kegiatan atau latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen. Untuk mengetahui pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan dan tendangan digunakan rumus uji beda rata-rata. Sehingga dapat diketahui pemberian latihan dapat berpengaruh atau tidaknya terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan. Hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  8,25 yang lebih besar bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  2,11911. Hal ini membuktikan hipotesis bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa" dapat diterima kebenarannya.

**Kata Kunci:** koordinasi mata kaki, kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan, penelitian eksperimen.

## Abstract

This study aims to obtain information about the Punching and Kicking Coordination Capability of IPSI Pencak Silat Athletes in Langsa City after an exercise program was given to athletes to see the increase or even the opposite. The research will be carried out for 3 months starting from pre-test data collection, giving the training program to the next post-test data collection reporting in the Langsa GIPSI Building. In this study the population was IPSI-trained Pencak Silat Athletes in Langsa City. Sampling of respondents in this study was carried out by purposive sampling, namely the method of sampling the population with a population of 20 Pencak Silat athletes. The research method uses an experimental method. Data collection methods used in the preparation of this study are: giving treatment to athletes in the form of initial test activities, giving exercise programs and final tests. With these activities will be seen the difference from giving different activities or exercises in the two experimental groups. To determine the effect of Ankle Coordination Exercise on Punch and Kick Coordination Ability used the average difference test formula. So that it can be known that giving exercises can affect whether or not the ability to

*coordinate punches and kicks. The results obtained t-count value of 8.25 is greater than the t-table of 2.11911. This proves that the hypothesis that there is a significant influence between wall pass training on coordination of punches and kicks on IPSI Pencak Silat athletes in Langsa City can be accepted.*

**Keywords:** *ankle coordination, punch and kick coordination ability, experimental research*

## **PENDAHULUAN**

Provinsi Aceh terletak di ujung barat Indonesia, secara geografis di Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Mutohir, 2000:43). Olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberi kebugaran jasmani selama cara-cara melakukannya sudah dalam kondisi yang benar. Selain dari itu juga dapat meningkatkan prestasi yang maksimal, juga merupakan sarana untuk menghilangkan jenuh, stress dan untuk mengukur kemampuan psiko-motorik seseorang melalui kegiatan kompetisi yang diadakan.

Tujuan seseorang berolahraga adalah untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi, sedang atlet baik amatir dan profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Dan sang juara tidak akan datang secara tiba-tiba, dibutuhkan ketekunan dalam berlatih. Untuk mencapai prestasi yang

optimal latihan mutlak diperlukan bagi semua cabang olahraga, termasuk beladiri.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) intergritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. PB. IPSI (2000:14), dan sekarang memiliki 4 aspek yang telah berkembang yaitu pencak silat sebagai kerohanian, seni, olahraga dan prestasi.

Cabang olahraga Pencak silat terbagi dalam dua kategori yakni seni TGR dan beladiri. Sehingga banyak atlet pencak silat tidak hanya diciptakan untuk membuat orang menjadi kuat secara fisik dan menjadikan mereka petarung dengan teknik tinggi dalam kompetisi, ataupun menampilkan seni yang indah yang mampu dan siap bersaing di era globalisasi ini. Tidak hanya itu manfaat yang dirasakan salah satunya berlatih untuk menjadikan manusia menjadi berkekuatan sejati dan menjadi manusia seutuhnya yang kuat rohani dan raga sehingga dapat melindungi dirinya sendiri maupun orang lain serta masyarakat dan lingkungannya dan sikap rendah hati.

Sebelum seseorang mempelajari teknik tingkat tinggi, ia harus mempelajari dahulu teknik-teknik dasar

hal ini juga berlaku di pencak silat. Jika teknik dasar tidak dikuasai dengan baik maka atlet pencak silat tidak mampu belajar teknik tinggi. Teknik-teknik dasar mengajarkan bagaimana menggerakkan anggota tubuh. Walaupun sangat sederhana, tubuh memerlukan waktu yang lebih lama untuk belajar di bandingkan dengan pikiran, teknik dasarnya berupa tendangan, pukulan dan tangkisan.

Bompa (2000:14) mengatakan bahwa: "Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam waktu yang panjang, yang ditingkatkan secara bertahap secara individual yang ditunjukkan pada pembentukan fungsi *psikologi* dan *psikologis* untuk memenuhi tuntutan tugas". Harsono (1988:27) memberikan pengertian latihan: "Proses sistematis dari berlatih atau bekerja berulang-ulang yang kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Latihan yang dilakukan secara sistematis melalui pengulangan (*repetition*) yang semakin meningkat memberikan pengaruh yang baik terhadap mekanisme saraf. Mengenai faktor tersebut, Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa: "ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh pemain, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet perlu di perhatikan dengan baik agar tidak terjadi suatu kekeliruan pemberian program latihan. Oleh karena itu program training hendaknya disusun secara teratur dan sistematis dengan

perlakuan latihan yang memadai akan dapat merangsang pertumbuhan kondisi fisik atlet yang baik.

Latihan koordinasi mata kaki merupakan salah satu latihan terpopuler untuk melatih tubuh bagian bawah. Banyak orang memilih latihan ini karena mudah dilakukan dan memiliki manfaat yang nyata bagi pembentukan otot tubuh bagian bawah. Latihan ini memungkinkan tubuh bagian atas berkontraksi secara maksimal sehingga pertumbuhan otot dapat meningkat dengan lebih cepat dan lebih baik kerja dan perkembangannya. Meningkatkan beban *wall pass* berguna untuk meningkatkan kontraksi kelompok otot besar sehingga meningkatkan power pada otot utama yang terlibat saat melakukan *wall pass*. Latihan *wall pass* ini sangat tepat diberikan kepada atlet yang ingin meningkatkan kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan

Dari uraian diatas peneliti tertarik menguji teori para ahli yang menyatakan "untuk meraih prestasi bukan hanya diperlukan taktik dan strategi saja, tetapi ada 4 hal yakni fisik, taktik, teknik, dan mental. Faktor pendukung pertama adalah fisik, ada 10 komponen kondisi fisik seperti yang dijelaskan diatas yakni salah satunya adalah koordinasi. Koordinasi dibagi dua jenis yaitu koordinasi mata-kaki dan koordinasi mata-tangan. Dalam pencak silat jika seorang atlet tarung melakukan seangan secara beruntun yakni setelah pukulan ditambah tendangan, maka ia akan memperoleh poin tiga apabila mengenai sasaran dengan tepat. Maka dari itu, peneliti tertarik dalam memberikan program latihan *wall pass*

terhadap atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa.

### **KAJIAN PUSTAKA**

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono 1988: 219). Selanjutnya Mochamad Sajoto (1995:9). Menurut Rusli Lutan, dkk (2000:77), koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Koordinasi neuromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Pada koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot di dalam otot itu sendiri. Ciri orang yang memiliki koordinasi intramuskuler baik, dalam melakukan gerak akan serasi, tepat, ekonomis, dan efektif. Sedangkan pada koordinasi intermuskuler melibatkan efektivitas otot-otot yang bekerjasama dalam menampilkan satu gerak (Sukadiyanto, 2005: 139).

Pemain pencak silat yang memiliki koordinasi baik sudah pasti bisa melakukan penyerangan dengan benar, tetapi bagi pemain pencak silat yang memiliki koordinasi buruk akan kesulitan dalam melakukan kombinasi gerakan. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Menurut Suntoro (2006:214), bahwa koordinasi adalah penyesuaian dan pengaturan yang baik.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one pretest-posttest group* (Arikunto S, 2010:24). Penelitian akan dilaksanakan selama 10 bulan mulai dari pengambilan data hingga pelaporan. Penelitian akan dilakukan di Gedung GIPSI Kota Langsa.

**Tabel 1.** Daftar Nama Populasi Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa.

Nama Mahasiswa	
Rizki	Najwa Natania
Restu	Leni Marlina
Muklis	Alfi Sarif
Arif Maulana	Hayatun Nufus
Satria Kusuma	Sabrina
Sandi Maulana	Muhazir
Intan Sarafina	Andrean
Adelia	M. Ihsan

Nur Ajizah	Deni Anazar
Natasya Najwa	Andere Mauliza

Sumber : IPSI Kota Langsa

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Proses pengumpulan data ini merupakan rangkaian kegiatan penelitian yang mempunyai peranan yang sangat penting untuk memperoleh data yang valid. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini langkah-langkah yang harus ditempuh adalah :

a. Tes Awal (*Pre Test*)

Tes awal dilakukan untuk mendapatkan data yang menggambarkan kemampuan awal sampel sebelum menerima perlakuan latihan "*soccer wall volley*". Tes awal dilakukan pada seluruh sampel, terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan, Hasil itulah

akan dijadikan data dalam penelitian ini. Tes ini untuk melihat seberapa besar kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan yang dapat dilakukan oleh sampel dengan memakai *sandsack* yang telah diberi tanda sasaran pukulan (bentuk lingkaran).

Pukulan sampel yang bagus dan dianggap syah apabila pukulannya tepat sasaran selama 20 detik yaitu dibagian *sandsack* yang diberi lingkaran sebagai tanda sasaran pukulan, teknik pelaksanaannya adalah sampel berdiri dibelakang *sandsack* atau target, pada saat aba-aba "ya", sampel melakukan gerakan koordinasi pukulan dan tendangan terhadap sasaran (*sandsack*), panitia mencatat hasil yang telah dilakukan oleh sampel tersebut selama 20 detik.

**Tabel 2.** Penilaian Koordinasi Pukulan dan Tendangan Keterampilan Atlet

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	> 40	> 50
Baik	35 - 39	40 - 49
Cukup	29 - 34	36 - 39
Kurang	23 - 28	30 - 35
Kurang sekali	< 22	< 29

(Sumber: Johansyah Lubis 2014:42)

b. Pemberian Program Latihan

Program latihan yang diberikan adalah program latihan "*wall pass*" diberikan selama 10 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Sebagai mana dikemukakan Sajoto

(1995:35) "Menjalankan program latihan tiga kali seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diberikan adalah selama enam minggu atau lebih". Adapun program latihan koordinasi mata-kaki

terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan menurut Harsono (1998:189) adalah:

- Lamanya latihan (1 hari): 3 set
- Intensitas latihan : cepat
- Refetisi : 8 kali
- Istirahat : per set 3 sampai 5 menit

Bentuk latihan yang dilakukan adalah bentuk latihan *wall pass*. Sistem latihan yang digunakan adalah sistem set dan repetisi, dalam minggu pertama dilakukan selama tiga hari yakni pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at, beban latihan diberikan latihan 3 set dan 8 repetisi, setiap setnya dengan 5 menit. Di minggu kedua menjadi 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban ditambah menitnya, minggu ketiga 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan 20 menit, minggu ke empat 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban 20 kg, minggu ke lima 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan beban 25 menit, dan seterusnya, diminggu ke 12 atau minggu terakhir 3 set dan 8 repetisi setiap setnya dengan 60 menit. Latihan *wall pass* ini menggunakan metode pyramid dimana setiap set beban di tambah, penambahan beban dilakukan per minggu (Harsono, 1998:189).

c. Tes Akhir (*Post Test*)

Tes akhir dilaksanakan setelah program latihan telah berjalan dan dilakukan dalam 10 minggu, tes kembali dilakukan dengan menggunakan *sandsack*, tujuannya adalah untuk melihat sejauh mana perkembangan kemampuan/kecepatan dalam Untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap koordinasi pukulan dan tendangan, apakah telah meningkat

setelah diberikan program latihan. Hasil ini selanjutnya akan diuji dengan rumus statistik untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan.

Untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap gerakan koordinasi pukulan dan tendangan, maka data yang diperoleh harus di analisis dengan menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan adalah:

a. Menghitung Nilai Rata-Rata (Mean)

Menentukan nilai rata-rata, penulis menggunakan formula rata-rata yang dikemukakan oleh Sudjana (2005:67) sebagai berikut:

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

Keterangan :  $\bar{X}$  = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum X$  = Jumlah skor X

N = Jumlah sample penelitian

b. Menghitung Standar Deviasi (SD)

Standar deviasi dapat dihitung dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (2005:94) adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

$\sum X^2$  = Jumlah Skor X yang dikuadratkan

$\sum X$  = Jumlah Skor X

N = Jumlah Sampel Penelitian

c. Menghitung Uji Beda Dua Rata-rata

Untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata kaki terhadap gerakan koordinasi pukulan dan tendangan, peneliti menggunakan rumus uji beda rata-rata yang dikemukakan oleh Sujhana (2001:239), yaitu :

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

Keterangan :

- t = Beda rata-rata yang dihitung  
 $X_1$  = Rata-rata sampel sebelum  
 $X_2$  = Rata-rata sampel setelah diberikan latihan  
 $S_1$  = Hasil tes awal  
 $S_2$  = Hasil tes akhir  
n = Jumlah

#### d. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian menggunakan rumus perhitungan persentase peningkatan (Hadi S, 2000:445) sebagai berikut:

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Mean Different = mean posttest - mean pretest

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 24 kali pertemuan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu, mulai pukul 16.00 s.d 18.00. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet pencak silat. Tempat penelitian dilaksanakan di Gedung

GIPSI Kota Langsa. Untuk analisis data digunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperiment.

Selanjutnya data pengukuran lapangan yang diperoleh berupa data mentah, tidak perlu diinterpretasikan dalam bentuk nilai T-score karena dalam urutan yang sama. Jadi kedua data tersebut dapat dianalisis secara langsung melalui perhitungan statistik. Perhitungan statistik yang dimaksud berupa perhitungan nilai rata-rata, perhitungan nilai standar deviasi dan selanjutnya perhitungan uji perbandingan dan pengaruh antara kedua nilai variabel yang dimaksud.

Tahap-tahap perhitungan tersebut dapat dijelaskan melalui langkah-langkah atau prosedur pengolahan yang telah diuraikan diatas. Namun, data yang diperoleh sebelum dilakukan pengolahan terlebih dahulu ditabulasikan kedalam tabel agar lebih mudah untuk dilakukan pengolahan. Adapun data koordinasi pukulan dan tendangan sebelum dan sesudah mendapat perlakuan latihan "*wall pass*" sebagai mana terdapat dalam tabel sebagai berikut:

- 1) Hasil Data Mentah Tes Awal Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota

Hasil data mentah tes awal koordinasi pukulan dan tendangan sebelum mendapat perlakuan latihan, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 3.** Data Mentah Hasil Tes Awal

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Awal Koordinasi ( $X_1$ )
1	2	3	4
1	Rizki	Putra	37
2	Restu	Putra	38
3	Muklis	Putra	37
4	Arif Maulana	Putra	37
5	Satria Kusuma	Putra	38
6	Sandi Maulana	Putra	38
7	Intan Sarafina	Putri	33
8	Adelia	Putri	29
9	Nur Ajizah	Putri	30
10	Natasya Najwa	Putri	29
11	Najwa Natania	Putri	30
12	Leni Marlina	Putri	32
13	Alfi Sarif	Putra	38
14	Hayatun Nufus	Putri	31
15	Sabrina	Putri	32
16	Muhazir	Putra	36
17	Andrean	Putra	36
18	M. Ihsan	Putra	37
19	Deni Anazar	Putra	39
20	Andere Mauliza	Putri	30
JUMLAH			687
RATA-RATA			34,35

2) Hasil Data Mentah Tes Akhir Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa

Selanjutnya tabulasi data pukulan dan tendangan setelah mendapat perlakuan latihan *wall pass* selama 10 (sepuluh) minggu.

**Tabel 4.** Data Mentah Hasil Tes Akhir

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Akhir Koordinasi ( $X_2$ )
1	2	3	4
1	Rizki	Putra	44
2	Restu	Putra	41
3	Muklis	Putra	43
4	Arif Maulana	Putra	44
5	Satria Kusuma	Putra	47
6	Sandi Maulana	Putra	47
7	Intan Sarafina	Putri	36
8	Adelia	Putri	38
9	Nur Ajizah	Putri	34
10	Natasya Najwa	Putri	36

11	Najwa Natania	Putri	35
12	Leni Marlina	Putri	36
13	Alfi Sarif	Putra	39
14	Hayatun Nufus	Putri	34
15	Sabrina	Putri	36
16	Muhazir	Putra	44
17	Andrean	Putra	43
18	M. Ihsan	Putra	47
19	Deni Anazar	Putra	45
20	Andere Mauliza	Putri	36
JUMLAH			805
RATA-RATA			40,05

Hasil analisis data diatas menggambarkan nilai standar deviasi kemampuan koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa sebelum mendapat perlakuan latihan *wall pass* adalah sebesar 3,63 dan setelah mendapat perlakuan latihan *wall pass* diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4,70. Hasil perhitungan nilai uji-t atau uji dua beda rata-rata tentang perbedaan hasil perhitungan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan kepada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa, maka diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,25, hasil dari perhitungan tersebut selanjutnya dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf kesalahan  $\alpha=0,05$  % sebesar 2,11911.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung}$  yang diperoleh sebesar 8,25 lebih besar bila dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  sebesar 2,11911. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa” dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, telah di dapat nilai rata-rata sebelum diberikannya perlakuan latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa sebesar 34,35, dan nilai rata-rata setelah diberikannya perlakuan latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa sebesar 40,25. Dengan demikian dilihat dari hasil penelitian di atas telah terlihat perbedaan yang signifikan antara kedua subjek yang di teliti, yakni koordinasi pukulan dan tendangan atlet yang setelah diberikannya perlakuan latihan *wall pass*, terdapat peningkatan pada koordinasi pukulan dan tendangan dibandingkan sebelum diberikannya perlakuan latihan *wall pass*. Pada Hakikatnya latihan *wall pass* merupakan salah satu bentuk latihan fisik dengan menggunakan bola berbeban, pembebanan latihan *wall pass* sangat berpengaruh terhadap peningkatan latihan kekuatan dan kecepatan, perpaduan kedua komponen tersebut adalah daya ledak (*Power*).

Manfaat yang akan didapatkan dari latihan *wall pass* adalah penekanan

pada penambahan beban latihan, latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*. Penerapan sistem *overload* apabila atlet sudah merasa ringan dengan beban yang diberikan maka beban latihan ditingkatkan (Sajoto, 1988:42). Dengan latihan beban bertambah penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot.

### ***PENUTUP***

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari pelaksanaan program Penelitian Kepada Atlet “Koordinasi Pukulan dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa” adalah berdasarkan hasil penelitian dan

pembahasan tentang pengaruh latihan *wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa, telah didapat nilai dari hasil perhitungan uji-t yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 8,25 >  $t_{tabel}$  sebesar 2,11911. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Wall pass* terhadap koordinasi pukulan dan tendangan pada atlet Pencak Silat Binaan IPSI Kota Langsa. Dengan kata lain, koordinasi pukulan dan tendangan atlet setelah diberikan perlakuan latihan *wall pass* lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan latihan *wall pass*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1883. *Metologi riserch jilid III*. Jogyakarta: Fakultas Psychology UGM.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Nurhasan. 1988. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Nyak Amir. 2010. *Pengukuran dan Evaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan.
- Sudijono. 2000. *Statistik Deskriptif dalam Ilmu Pendidikan*. Jakarta.
- Sudjana. 2000. *Pengantar Sttistik Infrensi*. Jakarta: PT. Rajawali.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta.
- Sumarno. 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Sumarto, Sri Sudono. 2004. *Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional*. Jakarta: KONI Pusat.
- Tamat, Tisnowati. 1982. *Pelajaran Dasar Pencak Silat*. Jakarta.

## MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *SHOOTING* FUTSAL (DIYU) UNTUK USIA SMA

Wahyu Erfandy<sup>1)</sup>, Mochamad Asmawi<sup>2)</sup>, dan Iman Sulaiman<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: erfandywahyu@gmail.com

### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan keterampilan *shooting* yang dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan *Research and Development* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian. Rancangan penelitian eksperimen berbentuk *the one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa usia SMA yang terdiri dari 40 siswa dengan 22 aitem model latihan dan 40 siswa tidak diberi perlakuan. Tahapan dalam penelitian ini adalah: penelitian pendahuluan, evaluasi pakar, uji coba produk yang terdiri dari *small group try-out* dan *field try group*, serta uji efektivitas produk. Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan *shooting* dengan membandingkan kelompok kontrol dan eksperimen. Uji perbandingan kelompok kontrol dan eksperimen dengan spss-16 maka kelompok kontrol adalah 0.855 atau  $p\text{-value} > 0.05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen adalah 0.000 atau  $p\text{-value} < 0.05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Dengan demikian penerapan model latihan keterampilan *shooting* futsal (*Diyu*) untuk usia SMA perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* siswa.

**Kata Kunci:** *model, latihan, futsal, shooting*

### Abstract

*The aim of this research and development is to produce a model book product of shooting skill training that can benefit the trainer to facilitate the trainer in implementing the training materials. This research uses research and development model of Research and Development from Borg and Gall which consists of ten steps in research. The experimental research design is the one group pretest-posttest design. Subjects in this study were high school age students consisting of 40 students with 22 aitem exercise model and 40 students were not given treatment. Stages in this study are: preliminary research, expert evaluation, product trial consisting of small group try-out and field try group, and test product effectiveness. The model effectiveness test uses shooting skill tests by comparing control and experiment groups. While the control group was given pre-test and post-test but not given treatment. . The comparison test of control and experiment group with spss-16 then control group is 0.855 or  $p\text{-value} > 0.05$  then there is no significant difference in control group. While in the experimental group is 0.000 or  $p\text{-value} < 0.05$  then there is a significant difference in the experimental group before and after treatment. With this application of futsal shooting skill model (*Diyu*) for high school age needs to be done to improve the accuracy of shooting students.*

**Keywords:** *models, exercise, futsal, shooting*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil obeservasi yang peneliti lakukan di beberapa kompetisi futsal antar pelajar di Kab. Soppeng Sulawesi Selatan yang dilaksanakan setiap tahun diantaranya KALONG Cup, IMPS Cup dan Bupati Cup ditemukan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kemampuan atlet. Mulai dari faktor mental pemain, kondisi fisik sampai penguasaan tehnik dasar pemain itu sendiri. Kondisi mental dan fisik para pemain dapat dikatakan cukup baik karena banyaknya kompetisi yang sering diadakan ditambah dengan jadwal latihan yang cukup rutin di *ekstrakurikuler* sekolah namun pada penguasaan tehnik dasar terlihat sering terjadi kesalahan yang dilakukan oleh para pemain, seperti kesalahan *controlling*, *passing*, *dribbling* dan *shooting*, tehnik dasar *shooting* merupakan yang paling minim tingkat penguasaannya, hal tersebut terlihat pada saat para pemain mendekati kotak pinalti lawan dan ingin mencetak gol.

Ketika hal ini dibiarkan maka prestasi atlet yang diharapkan bisa semakin membaik seiring dengan padatnya jadwal latihan serta banyaknya kompetisi yang dilaksanakan justru hanya akan *stagnan* dan tidak akan berkembang sama sekali apabila tidak ada evaluasi dan latihan khusus mengenai tehnik dasar *shooting* tersebut. Prestasi yang tinggi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dengan tehnik yang benar. Peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan

memberikan metode latihan yang tepat untuk mewujudkan tujuan itu.

Model latihan *shooting* yang lebih variatif harus diterapkan agar tidak terjadi kebosanan saat latihan berlangsung. Model latihan yang diterapkan juga harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis siswa SMA, Latihan yang diterapkan harus disusun secara sistematis dimulai dari yang paling mudah hingga yang paling sulit secara bertahap. Latihan *shooting* yang dimulai dari yang paling mudah akan membentuk fondasi tehnik *shooting* yang benar. Pelatih diwajibkan memiliki tujuan yang jelas dan mampu merancang model latihan dengan baik sesuai dengan kebutuhan siswa SMA dalam permainan futsal. Berdasarkan latar belakang diatas fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan keterampilan *shooting* futsal untuk pemula usia SMA.

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Pengembangan Model

Penelitian pengembangan adalah suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan yang membutuhkan pemecahan masalah dengan menggunakan suatu produk tertentu untuk di uji tingkat ke efektifitasnya, dilanjutkan membuat produk pengembangan dan diuji produk pengembangan tersebut. Produk dievaluasi dan direvisi berdasarkan dari hasil uji coba yang dilakukan.

Dengan kata lain penelitian dan pengembangan (*research and development*) menitik beratkan pada pengembangan produk yang telah ada untuk di revisi agar menjadi lebih menarik sehingga

nilai kebermanfaatannya bertambah. Apabila produk baru telah teruji, maka produk tersebut apabila digunakan akan lebih mudah, lebih cepat dan kuantitas serta kualitas produk yang dihasilkan akan sesuai seperti yang diharapkan. Berdasarkan pengertian tersebut dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengembangkan model latihan *shooting* futsal untuk usia SMA.

Penelitian pengembangan adalah proses penelitian yang diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan ujicoba produk yang dilakukan karena adanya kebutuhan yang lebih besar dari produk yang sudah ada dengan kata lain merupakan pengembangan dari produk yang sudah ada agar supaya kebermanfaatannya lebih besar lagi. Model yang sering digunakan dalam penelitian dan pengembangan diantaranya: Model pengembangan Intruksional (MPI), model pengembangan ADDIE, model pengembangan *Dick and Carey*, model pengembangan perangkat menurut KEMP, model pengembangan 4-D, dan model pengembangan Borg and Gall.

### **Konsep Model yang Dikembangkan**

Model merupakan suatu bentuk tiruan dari aslinya dengan tujuan memperoleh hasil yang ideal dengan memperhatikan faktor fisiologis, faktor psikologis, fasilitas serta lingkungan sosial atlet. Dengan adanya item model-model latihan ini diharapkan atlet mendapatkan kebebasan dalam memilih model latihan yang dapat membantu dalam kegiatan latihan.

Dari beberapa model, dalam penelitian ini peneliti akan

menggunakan model pengembangan Borg dan Gall dengan alasan bahwa model pengembangan ini akan memandu peneliti tahap demi tahap secara detail. Selain itu model ini juga memungkinkan kelompok belajar menjadi lebih aktif berinteraksi karena menetapkan strategi dan tipe pembelajaran yang berbasis lingkungan. Analisis tugas yang diuraikan dalam model Borg dan Gall tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hierarkis serta uji coba yang dilalui secara berulang-ulang dapat memberikan hasil sistem yang dapat diandalkan.

Penelitian pengembangan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan model latihan yang lebih bermanfaat dan variatif diterapkan serta lebih menyenangkan. Penelitian akan dilakukan dari tahapan yang sesuai yaitu tahap awal ide, sampai tahap produksi. Adapun yang melatarbelakangi tahapan pengembangan ini yaitu faktor tenaga, biaya, serta waktu yang diperlukan dalam produksi massal dalam model ini.

### **Futsal**

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Perancis). Jadi futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri dari 5 orang pemain. Permainan *futsal* dalam memainkannya setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya

penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Futsal hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Setiap regu berusaha untuk mencetak skor sebanyak banyaknya dengan cara memasukkan bola ke gawang lawannya dan berusaha pula sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis futsal mempunyai daya tarik sendiri dibandingkan dengan olahraga lainnya. Daya tarik futsal adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya.

Pemain futsal harus menguasai teknik dasar maka dari itu seorang pemain atau atlet futsal yang tidak menguasai teknik dasar futsal dengan baik, tidak akan mungkin menjadi seorang pemain yang baik. Menurut Danny Mielke ada beberapa teknik dasar didalam permainan futsal yaitu antara lain :

- a. Mengoper bola (*passing*),
- b. Menghentikan bola (mengontrol)
- c. Menggiring bola (*dribbling*)
- d. Menyundul bola (*heading*),
- e. Menembak (*shooting*),
- f. Melempar bola (*throw in*).

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal. Dengan

demikian apabila pemain telah memiliki keterampilan gerakan dasar yang baik maka untuk melakukan pengembangan gerakan selanjutnya yang lebih sulit juga akan dapat dilakukan dengan lebih mudah. Salah satu teknik dasar yang dijelaskan di atas yang paling penting dan harus dikuasai adalah teknik *shooting* karena didalam permainan futsal tujuan akhirnya adalah meraih kemenangan, sementara untuk meraih kemenangan tersebut harus dilakukan dengan cara memasukkan bola sebanyak banyaknya atau *shooting* kegawang lawan.

#### **METODE PENELITIAN**

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan keterampilan *shooting* yang dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan sehingga nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* para pemain yang dilatih. Penelitian akan dilaksanakan di 3 SMA di kabupaten Soppeng Provinsi Sulawesi Selatan.

Subjek penelitian adalah siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di masing masing sekolah tersebut. Waktu yang diperlukan dalam penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari *Borg and Gall* memerlukan waktu 1 sampai 2 bulan dengan perincian sebagai berikut:

- a. *Research and information collecting.*
- b. *Planning.*
- c. *Develop preliminary form of product.*
- d. *Preliminary field testing.*

- e. *Main product revision.*
- f. *Main field testing.*
- g. *Operational product revision.*
- h. *Operational field testing.*
- i. *Final product revision.*
- j. *Dissemination and implementation.*

### **Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Pengembangan model latihan *shooting* pada permainan futsal yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru dan modifikasi yang terdiri 22 model latihan. Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan *shooting* pada permainan futsal untuk siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal (subjek homogen), ini diasumsikan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk. Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

Subjek pada penelitian ini terdiri dari 80 siswa yang terbagi menjadi 40 siswa pada kelompok kontrol dan 40 siswa pada kelompok eksperimen. Penelitian pengembangan model latihan *shooting* menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test.* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation.*

### **Uji Efektifitas**

Uji coba ini bertujuan untuk (a) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan (b) seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian eksperimen berbentuk *the one group pretest-posttest design*.

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pretest* ( $O_1$ ); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan *post-test* ( $O_2$ ); (5) mencari skor rata-rata *pretest* dan *posttest* dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengembangan Model**

Berdasarkan data yang didapat peneliti melalui wawancara dan angket kepada 60 siswa dan selanjutnya diolah dan dideskripsikan. Rumusan penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada bulan januari 2018. Analisis kebutuhan dalam bentuk angket di Sekolah Menengah Atas.

Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) Siswa memiliki minat yang cukup besar untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. (2) Siswa merasakan kejenuhan pada saat latihan

dikarenakan variasi latihan *shooting* yang diberikan oleh pelatih cenderung monoton. (3) Siswa menginginkan adanya pengembangan model latihan *shooting* futsal untuk menambah variasi latihan. (4) Pelatih ekstrakurikuler futsal membutuhkan model latihan *shooting* futsal yang lebih variatif (5) Pelatih membutuhkan referensi media berupa buku elektronik maupun non elektronik guna menunjang proses latihan.

### **B. Kelayakan Model**

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam bidang futsal, ketiganya berprofesi sebagai dosen pendidikan olahraga sekaligus sebagai pelatih futsal. Berdasarkan uji kelayakan yang dilakukan oleh ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihan *shooting* untuk usia SMA, 2 model latihan dinyatakan tidak layak sehingga total model latihan berubah yang awalnya berjumlah 24 model latihan menjadi 22 model latihan dan dapat diimplementasikan kepada siswa SMA.

### **C. Efektifitas Model**

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil model latihan keterampilan *shooting* futsal (*Diyu*) untuk usia SMA dan telah direvisi oleh ahli futsal maka akan dilanjutkan ketahap berikutnya yaitu melakukan uji coba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil yang telah dievaluasi oleh ahli, selanjutnya peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 22 *item* model latihan keterampilan *shooting* yang akan digunakan pada ujicoba kelompok besar. Setelah model mengalami revisi tahap 2

dari ahli maka akan dilanjutkan dengan melakukan ujicoba produk dengan kelompok besar dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 80 siswa usia SMA yang berasal dari 3 sekolah yaitu: SMA Negeri 2 Soppeng, SMK Negeri 3 Soppeng dan SMA Negeri 7 Soppeng.

Setelah dilakukan uji kelompok besar Subjek penelitian sebanyak 80 siswa akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 40 siswa dikategorikan sebagai kelompok eksperimen dan 40 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum treatment dan post-test setelah treatment. Sedangkan kelompok kontrol diberikan pre-test dan post-test namun tidak diberikan treatment. Kelompok kontrol dijadikan sebagai data dasar untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan *shooting* futsal untuk usia SMA layak dan efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* siswa. Dalam uji signifikan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 didapat  $mean = 4.60000$  yang menunjukkan selisih rata-rata dari *pre-test* dan *post-test*, hasil  $t\text{-hitung} = 33.394$   $df = 39$  dan  $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$  yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan *shooting* futsal (*Diyu*). Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *shooting*

futsal (*Diyu*) untuk usia SMA yang dikembangkan memiliki tingkat efektifitas yang signifikan.

### ***PENUTUP***

Adapun dua kesimpulan dalam penelitian ini antara lain: (1) Penelitian ini menghasilkan produk akhir berupa model latihan keterampilan *shooting* futsal untuk usia SMA yang terdiri dari 22 *item* model latihan *shooting* dan (2) model latihan keterampilan *shooting* futsal untuk usia SMA dapat meningkatkan semangat dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Borg, Walter R & Gall, Meredith D. 1983. *Educational Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc.
- Crainn, William. 2007. *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Decaprio, Richard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Jogyakarta: Diva Press
- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*, Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Gunawan, Imam. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta
- Suparman, M. Atwi. 2012. *Desain Instruksional Modern*. Jakarta: Erlangga
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran*. Depok: PT Rajagrafindo Persada

## MODEL SENAM DAYAK KALIMANTAN TENGAH

Jurdan Martin Siahaan<sup>1)</sup>, Haryono<sup>2)</sup>, dan Dicky Arianto Kamin<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Universitas PGRI Palangkaraya

### Abstrak

Penelitian ini diarahkan kepada siswa siswi SMA Negeri se-Kota Palangkaraya Kalimantan tengah bertujuan untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga guna untuk menyehatkan kehidupan bangsa pada umumnya dan membuat masyarakat palangkaraya bugar dan cinta akan budaya kalimantan tengah pada khususnya. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman atau pertimbangan dalam pengembangan senam aerobik dayak Kalimantan tengah. Penelitian ini menggunakan metode *Research and development* mengacu kepada metode Borg dan Gall. Data instrumen penelitian divalidasi oleh beberapa pakar ahli dibidangnya yang kemudian diterapkan pada senam dayak kalteng. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara yang mendalam, observasi, kuisioner. Analisis data hasil pengamatan dengan kualitatif deskriptif menunjukkan keinginan anak untuk berlatih senam dayak kalteng dan tertarik untuk melakukannya karena sangat menunjukkan ciri khas gerakan dan mengangkat kearifan lokal Kalimantan Tengah. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model senam dayak Kalteng sangat diminati dan cocok untuk Siswa SMA N karena sangat menyenangkan dan kental akan budaya lokal.

**Kata Kunci :** pengembangan model, senam aerobik, anak SMA, dayak kalimantan tengah

### Abstract

*This research is directed to high school students in the City of Palangkaraya, Central Kalimantan, with the aim to cultivate the community and promote sports in order to nourish the life of the nation in general and make the people of Palangkaraya fit and love the culture of Central Kalimantan in particular. This research can be used as one of the guidelines or considerations in the development of Central Kalimantan Dayak aerobics. This research uses Research and development method refers to the method of Borg and Gall. The research instrument data was validated by several expert experts in their field which were then applied to the Central Dayak gymnastics. Data retrieval in this study was conducted through in-depth interviews, observation, questionnaires. Analysis of data from observations with Descriptive qualitative shows the desire of children to practice Central Kalimantan Dayak exercises and are interested in doing so because it shows the characteristics of the movement and lifts the local wisdom of Central Kalimantan. thus it can be concluded that the Kalteng Dayak gymnastic model is very popular and suitable for high school students because it is very pleasant and thick with local culture.*

**Keywords:** model development, aerobics, senior high school children, dayak central kalimantan

### PENDAHULUAN

Pada tahun 1980 awal tahun 2000 Senam Kebugaran Jasmani dikenal senam SKJ merupakan senam wajib dilaksanakan di masing-masing sekolah biasanya dilaksanakan setiap jum'at pagi

sebelum dimulainya jam pelajaran pertama di sekolah sekitar jam 06.30 s/d 07.00 wib tetapi sekarang dari tahun 2005 ke atas sudah jarang dilakukan senam aerobik di sekolah. Berdasarkan hasil survey dilapangan ada beberapa faktor

yang mempengaruhi minat siswa-siswi dan sekolah untuk melaksanakan senam aerobik antara lain (1) Gerakan senam yang monoton, (2) kualitas dan variasi musik yang kurang menarik untuk didengarkan, (3) unsur budaya lokal yang tidak diaplikasikan ke dalam gerakan senam dan musik, (4) kurangnya kompetisi dan perlombaan senam di Kalimantan Tengah sehingga tidak memotivasi siswa-siswi untuk belajar dan latihan senam aerobik, (5) kurang pelatihan instruktur senam kepada guru-guru penjas kesrek dan instruktur senam aerobik di Kalimantan Tengah sehingga senam aerobik mengalami perkembangan yang lambat atau tidak signifikan dibandingkan cabang olahraga lainnya.

Produk senam aerobik dayak Kalimantan Tengah dapat memotivasi siswa-siswi untuk belajar senam dayak Kalimantan Tengah dan mengenal keragaman budaya lokal yang diaplikasikan pada sebuah produk senam aerobik dayak Kalimantan Tengah. Produk yang peneliti ciptakan berdasarkan hasil dari gabungan budaya dayak dari seluruh kabupaten Kalimantan Tengah antara lain, seni tari, seni musik, budaya lokal dan tentunya gerakan senam aerobik.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Senam Aerobik**

Menurut *Federation Internationale Gymnastique (FIG)* Senam aerobik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang kompleks secara kontinyu dengan intensitas tinggi mengikuti pola pergerakan aerobik musik, yang berasal dari latihan aerobik tradisional:

menunjukkan gerakan terus-menerus, fleksibilitas, kekuatan dan pemanfaatan tujuh langkah dasar, dengan memecahkan unsur-unsur kesulitan gerak secara sempurna. Kenneth Cooper (1960) Senam Aerobik yaitu konsep ritme musik dan gerakan yang teratur, sehingga membuat tubuh dapat mengembangkan/memompa oksigen dan meningkatkan denyut jantung.

Aerobik adalah kegiatan atau gerak badan yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistimnya. Adapun menurut Jackie Sorensens (Amerika Serikat) senam aerobik atau senam kebugaran jasmani adalah suatu program kesegaran jasmani yang lengkap, meliputi latihan atau kegembiraan dengan mengekspresikan segala perasaan dengan tertawa, melompat, menendang, jogging, meregang, dan bergoyang dengan menggabungkan gerakan dansa atau gerakan tarian tradisional, tari rakyat, dan tari kontemporer.

Dari ketiga definisi di atas dapat disimpulkan bahwa, senam aerobik adalah segenap kegiatan menggerakkan tubuh yang dipadukan dengan irama musik yang telah ditetapkan sebelumnya dengan tempo dan waktu tertentu. Secara ilmiah Aerobik merupakan serangkaian gerak fisik yang bertujuan untuk mengefisienkan pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Kapasitas oksigen yang masuk tergantung dari seberapa besar kapasitas paru-paru seseorang. Dengan latihan aerobik secara teratur akan memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru. Senam ini

terbagi menjadi dua yaitu aerobik low impact dan aerobik high impact. Yang membedakan keduanya adalah jenis gerakan fisik yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk menyesuaikan dengan kemampuan tubuh. Dalam artikel ini akan dibahas juga mengenai apa itu aerobik *low impact*.

### **Fungsi-fungsi Senam Aerobik**

Dalam menjalankan kegiatannya senam aerobik itu sendiri memiliki beberapa fungsi antara lain :

1. Manfaat Senam Aerobik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan
  - a. Dapat membakar lemak yang berlebihan di tubuh.
  - b. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
  - c. Memperbaiki penampilan, menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot bagian tubuh, yaitu pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, dan kaki.
  - d. Program penurunan berat badan.
  - e. Meningkatkan nafsu makan.
  - f. Mencegah penyakit yang menyerang tubuh.
  - g. Meningkatkan kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, dan sanggup melakukan kegiatan lainnya.
2. Sebagai Sarana Sosial

Dalam senam aerobik masyarakat akan terbiasa bersosialisasi dan dijarkan bagaimana cara bersosialisasi terhadap masyarakat dalam berbagai aspek dari mulai masyarakat kalangan ekonomi menengah kebawah, menengah, dan menengah keatas. Olahraga bersama

diadakan dilapangan olahraga daerah, disekolah ataupun disanggar-sanggar senam, Secara tidak langsung mereka akan berkenalan satu sama lainya dan dapat bersosialisai, b ercengkrama dan membahas apapung setelah mereka selesai senam aerobik.

3. Sebagai Sarana rekreasi dan refresing

Rekreasi adalah suatu kegiatan yang dapat di laksanakan oleh seluruh lapisan masyarakat secara sukarela untuk mendapatkan dan memperoleh kesegaran serta kepuasan yang bertujuan untuk penyegaran tenaga dan pembaharuan semangat.

Sedangkan tujuan Rekreasi menurut Hasan Said (1979) antara lain,

1. Membina kesehatan dan kesegaran fisik, mental, emosional, dan social.
2. Mendapatkan kegembiraan.
3. Mempertahankan keseimbangan pertumbuhan jasmani dan ruhani.
4. Memupuk kreatifitas.
5. Persaingan sehat antar teman dalam mengisi kehidupan.
6. Memupuk system kehidupan social gotong royong.
7. Mewujudkan warga Negara yang baik.
8. Mengembangkan bakat.

### **Karakteristik Senam Aerobik**

Senam aerobik adalah suatu rangkaian dan latihan-latihan aerobik seperti *jogging, running, walking, dan jumping* yang disusun sedemikian rupa dengan gerakan dan memperhatikan

gerakan-gerakan lengan, pinggang, tungkai yang dapat dilakukan sendiri atau berkelompok (Amrun Bustaman,1992: 5).

#### **Latihan Pemanasan (Fase *Warning Up*)**

Gerakan pemanasan dalam senam aerobik sangat penting dilakukan sebelum kita melakukan gerakan inti, akan tetapi banyak orang yang melupakannya, hingga mengakibatkan otot sakit (Cidera), frustrasi ataupun tegang. Pemanasan dalam senam aerobik memiliki 2 tujuan penting yaitu, Menarik dan memanaskan otot-otot anggota tubuh. dan Menyiapkan denyut jantung, sehingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur.

#### **Latihan Inti (Fase Aerobik)**

Latihan fase ini adalah latihan inti dari setiap gerakan senam aerobic. Kegiatan senam aerobik/irama harus dilakukan secara teratur sesuai jadwal. Model gerakan pada fase ini adalah gerakan yang ringan dengan gerakan pelan tanpa gerak yang berat. Umumnya dalam fase ini gerakannya diulang 2-5 kali ulangan. Latihan inti (fase aerobic) yang terdiri atas: 1. Pelepasan, penguatan, dan pelepasan, 2. Keseimbangan. 3. Ketangkasan. 4. Keterampilan. 5. Kelincahan. 6. Jalan dan Lari. 7. Lompat dan Loncat. 8. Kombinasi

#### **Latihan Pendinginan (Fase *Cooling Down*)**

Fase ketiga dari aktivitas senam disebut fase pendinginan yang memerlukan sedikitnya waktu 5 menit. Pada fase ini harus tetap bergerak, tetapi cukup pelan untuk membiarkan detak jantung menurun secara berangsur-

angsur. Hal terpenting pada akhir latihan senam irama ialah perlunya untuk tetap bergerak agar darah dapat dipompakan dari sekitar kaki menuju pusat sistem peredaran darah. Jika tidak dilakukan bisa menyebabkan pusing atau sedikit sakit kepala atau bahkan bisa pingsan.

#### **Penggabungan Antara Senam Aerobik, Seni, Dan Budaya Dayak KalTeng**

Provinsi Kalimantan Tengah merupakan daerah yang memiliki aneka ragam tradisi yang berasal dari budaya Suku Dayak. Suku Dayak Kalimantan Tengah yang kemudian terbagi atas berbagai sub suku seperti Dayak Ngaju, Dayak Ot Danum, Dayak Ma'anyan, Dayak Lawangan, Dayak Taboyan, Dayak Siang dan sub Suku Dayak lainnya. Dari suku tersebut banyak sekali memiliki kekayaan budaya dan seni yang sangat bagus, diantaranya variasi jenis Tarian, Silat Dayak (Kuntau) kebiasaan masyarakat sekitar, Flora dan fauna dan kondisi alam Kalimantan Tengah. Kearifan lokal tersebut akan menjadi pertimbangan dan menjadi bahan dalam pembuatan senam dayak Kalteng.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Dengan metode penelitian dan pengembangan/R&D diharapkan dapat ditemukan dan diuji produk-produk baru yang berguna bagi

kehidupan manusia, lembaga dan masyarakat. Metode penelitian dan pengembangan ini bersifat longitudinal, sehingga penelitian dilakukan secara bertahap, dan setiap tahap mungkin digunakan metode yang berbeda (Sugiyono, 2010:407). Adapun subjek penelitian yang terlibat dalam uji coba model pengembangan adalah sebagai berikut:

1. satu ahli dari Persani
2. Sanggar Tari
3. Dosen Senam Aerobik Universitas PGRI Palangka Raya
4. Dosen universitas Palangka Raya.
5. Guru pendidikan jasmani serta
6. Dewan Adat Dayak (DAD)
7. Satu orang guru pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
8. Siswa dalam uji coba skala kecil
9. Siswa dalam uji coba skala besar

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif yang berupa alasan dalam memilih jawaban dan saran-saran. Arikunto (2006:149) mengemukakan bahwa yang disebut dengan instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli terkait dengan model yang dikembangkan, apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kuesioner untuk ahli dan untuk siswa digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli

dan dalam uji coba.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk presentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh data

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok besar yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: a) Secara umum semua gerakan dapat dilakukan oleh siswa SMA. b) Perlu adanya kemampuan fisik yang baik agar dapat menyesuaikan gerak. c) gerakan akan mudah dilakukan bila ada yang memberikan contoh di depan. d) musik yang digunakan cocok dengan gerakan dan sudah kental dengan unsur budaya lokal. e) siswa senang melakukan gerakan yang mempunyai unsur budaya lokal seperti silat, tari, dan budaya lokal.

### **Gerakan Pemanasan**

#### **1. Menundukkan Dan Menengadahkan Kepala Kedua Tangan Seperti Sikap Menyembah Di Depan Dada**

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = Ayunkan tangan ke depan dada posisi menyembah tundukkan kepala 4× hitungan,
- c. Hitungan 5-8 = tangan ke atas kepala dibuka telapaknya posisi menyembah ke langit kepala ditengadahkan keatas langit 4× hitungan,

- d. Lakukan gerakan ini 1×8 hitungan.

### **2. Kepala Toleh Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Diarahkan Kesamping Sejajar Dengan Bahu**

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = Ayunkan tangan kiri ke samping kiri dan tangan kanan ke samping kiri sejajar dengan bahu toleh kepala ke kanan 4× hitungan,
- c. Hitungan 5-8 = Ayunkan tangan kanan ke samping kanan dan tangan kiri ke samping kanan sejajar dengan bahu toleh kepala ke kiri 4× hitungan,
- d. Lakukan gerakan ini 1×8 hitungan.

### **3. Kepala Dipatahkan Ke Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Dibuka Kesamping Sejajar Dengan Bahu**

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- b. Hitungan 1-4 = Ayunkan tangan kiri ke samping kiri dan tangan kanan ke samping kanan sejajar dengan bahu patahkan kepala ke kanan 2× hitungan, kaki dibuka 2 x lebar bahu kaki kanan di tekuk dan kaki kiri diluruskan
- c. Hitungan 5-8 = Ayunkan tangan kiri ke samping kiri dan tangan kanan ke samping kanan sejajar dengan bahu patahkan kepala ke kiri 2× hitungan, kaki dibuka 2 x lebar bahu kaki kiri di tekuk dan kaki kanan diluruskan
- d. Lakukan gerakan ini 2×8 hitungan.

### **4. Jalan di Tempat Melangkah**

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.

- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

### **5. Langkah Biasa Dan Memutar Bahu Ke Depan Dan Belakang**

Pelaksanaannya:

- a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- b. Hitungan 1-2 = Langkahkan kaki kiri ke depan di muka kaki kanan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki dan Putar bahu ke depan
- c. Hitungan 3-4 = Langkahkan kaki kiri ke belakang di elakang kaki kanan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki dan Putar bahu ke belakang
- d. Hitungan 5-6 = Langkahkan kaki kanan ke depan kaki kiri dan rapatkan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan dan Putar bahu ke depan
- e. Hitungan 7-8 = Langkahkan kaki kanan ke belakang kaki kiri dan rapatkan. Tumit selalu diangkat dengan tumpuan di atas ujung kaki. Setiap langkah selalu gerakan mengeper dan pemindahan berat badan dan Putar bahu ke belakang
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan

### **6. Melangkah dan Mengangkat Kedua bahu ke atas**

Pelaksanaannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke kiri dua langkah diikuti kaki kanan dan mengangkat bahu ke atas.
- Hitungan 3-4 = Ayun tangan kanan ke samping kepala 2× hitungan.
- Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke kanan dua langkah diikuti kaki kiri dan mengangkat bahu ke atas .
- Hitungan 7-8 = Ayun tangan kiri ke samping kepala 2× hitungan.
- Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

### **7. Jalan di Tempat Melangkah**

Pelaksanaannya:

- Hitungan 1-3 = jalan di tempat.  
Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

## **GERAKAN PEREGANGAN**

### **8. Mengayun Tangan Ke Atas**

Pelaksanaannya:

- Berdiri tegak kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1-4 = buka kaki 2x lebar bahu Ayunkan tangan kanan ke atas 2× hitungan, kembali ke sikap semula.
- Hitungan 5-8 = buka kaki 2x lebar bahu Ayunkan tangan kiri ke atas 2× hitungan, kembali ke setiap semula.
- Lakukan gerakan ini bergantian 1×8 hitungan.

### **9. Posisi Kaki Lunges Dan Kedua Tangan Diluruskan Keatas Langit Disamping Telinga**

Pelaksanaannya:

- Berdiri kedua kaki dibuka 2x lebar bahu.
- Kedua tangan diluruskan di samping telinga ke arah langit.
- Hitungan 1-4 = menghadap kanan Ayunkan tangan kiri dan kanan ke langit dan posisi kaki kanan di depan membentuk gerakan lunges.
- Hitungan 5-8 = menghadap kiri Ayunkan tangan kiri dan kanan ke langit dan posisi kaki kiri di depan membentuk gerakan lunges.
- Lakukan gerakan ini bergantian 1×8 hitungan.

### **10. Mengayun Kedua Lengan Ke Atas dan Melentingkan Badan**

Pelaksanaannya:

- Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1-3 = Ayun kedua lengan ke atas badan dilentingkan kebelakang kaki kanan mundur 1 langkah 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kembali ke sikap awal.
- Hitungan 5-7 = Ayun lagi kedua lengan ke atas badan dilentingkan kebelakang kaki kiri mundur 1 langkah
- Hitungan 8 = Kembali ke sikap awal.
- Lakukan berulang-ulang 1×8 hitungan.

### **11. Ayunan Kedua Lengan Ke Samping posisi kaki squat**

Pelaksanaannya:

- Berdiri.
- Kedua tangan diluruskan ke depan.
- Hitungan 1-3 = Ayun kedua tangan ke samping kiri kaki dibuka selebar

- bahu dan membentuk squat/jongkok 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kedua tangan kembali ke posisi semula dan badan tegap.
  - Hitungan 5-7 = Ayun kedua tangan ke samping kanan kaki dibuka selebar bahu dan membentuk squat/jongkok 3× hitungan.
  - Hitungan 8 = Kedua tangan kembali ke posisi semula.
  - Lakukan gerakan mengayun kedua lengan ke kiri dan ke kanan 2×8 hitungan.

## 12. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri dan tepuk tangan.
- Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan dan tepuk tangan.

## GERAKAN LOW IMPACT

### 13. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Atas

Pelaksanaannya:

- Sikap aural berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 1-3 = Kaki kiri melangkahkan serong ke depan diikuti gerakan mengayun kedua tangan ke belakang 3× hitungan.
- Hitungan 4 = Kembali ke sikap berdiri tegak, kedua kaki rapat kedua tangan di samping badan.
- Hitungan 5-7 = Kaki kanan melangkah serong kanan lutut ditekuk, diikuti ayunan kedua lengan ke atas belakang 3× hitungan.

- Hitungan 8 = Kembali ke sikap semula.
- Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

### 14. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Samping

Pelaksanaannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke depan dua langkah.
- Hitungan 3-4 = Ayun kedua tangan ke samping kanan 2× hitungan.
- Hitungan 5-6 = Kaki kanan mundur dua langkah.
- Hitungan 7-8 = Ayun kedua tangan ke samping kiri 2× hitungan.
- Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

### 15. Gerakan Senam Aerobik Side Standing Crunch.

Cara melaksanakan gerakan Side Standing Crunch.

- Posisi tubuh dalam keadaan tegak serta pandangan lurus kedepan.
- Kedua telapak tangan dalam keadaan mengempal dan disimpan di depan dada.
- Angkat kaki kanan ke samping kanan hingga lutut setinggi pinggang, di sertai dengan melengkukngkan tubuh kearah samping.
- Kakukan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan dengan hitungan 2 x 8.

### 16. Gerakan Mendayung

Cara untuk melaksanakan gerakan mendayung yakni sebagai berikut :

- Badan bangkit tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu

- b. Putar kedua tangan melewati kepala dan kemudian sejajarkan dengan rusuk kanan dengan posisi sikut ditekuk.
- c. Bersamaan dengan itu lakukan gerakan dengan memindahkan kaki kiri kebelakang kaki kanan.
- d. lakukan gerakan secara bergantian ke arah yang berbeda dengan hitungan  $2 \times 8$ .

### 17. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

### GERAKAN MIX IMPACT

#### 18. Melangkah Dan Mengangkat Kaki Tendangan Lurus Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke depan satu langkah selanjutnya kaki kanan di tendangkan lurus kedepan
- c. Hitungan 3-4 = turunkan kaki kanan ke belakang diikuti kaki kiri kembali rapat  $2 \times$  hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke depan satu langkah diikuti kaki kiri dan di tendangkan lurus kedepan
- e. Hitungan 7-8 = turunkan kaki kiri ke belakang diikuti kaki kanan kembali rapat  $2 \times$  hitungan.
- f. Lakukan bergantian  $2 \times 8$  hitungan.

#### 19. Mengangkat Kaki Kanan Seperti Bersila Dan Menepukkan Tangan Kiri Ke Kaki Gerakan Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- c. Hitungan 3-4 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- d. Hitungan 5-6 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- e. Hitungan 7-8 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
- f. Lakukan bergantian  $2 \times 8$  hitungan.

#### 20. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke

bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.

- c. Hitungan 3-4 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- e. Hitungan 7-8 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

## 21. Squat dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas (*Shoulder Press*)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke kiri satu langkah dan jongkok seperti squat tangan berada di samping bahu
- c. Hitungan 3-4 = Ayun tangan kanan ke samping kepala 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke kanan dua langkah

diikuti kaki kiri dan mengangkat bahu ke atas .

- e. Hitungan 7-8 = Ayun tangan kiri ke samping kepala 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

## 22. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

## 23. Melangkah Dan Mengangkat Kaki Tendangan Lurus Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke depan satu langkah selanjutnya kaki kanan di tendangkan lurus kedepan
- c. Hitungan 3-4 = turunkan kaki kanan ke belakang diikuti kaki kiri kembali rapat 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke depan satu langkah diikuti kaki kiri dan di tendangkan lurus kedepan
- e. Hitungan 7-8 = turunkan kaki kiri ke belakang diikuti kaki kanan kembali rapat 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

## 24. Mengangkat Kaki Kanan Seperti Bersila Dan Menepukkan Tangan Kiri Ke Kaki Gerakan Silat Kuntau Dayak

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.

- b. Hitungan 1-2 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
  - c. Hitungan 3-4 = kaki kanan diangkat seperti bersila, tangan kiri ditepukkan ke kaki kanan kemudian kaki kanan turun dan tangan kanan di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
  - d. Hitungan 5-6 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju
  - e. Hitungan 7-8 = kaki kiri diangkat seperti bersila, tangan kanan ditepukkan ke kaki kiri kemudian kaki kiri turun dan tangan kiri di luruskan kedepan seperti orang yang sedang memukul/tinju (Lakukan bergantian 2×8 hitungan)
- c. Hitungan 3-4 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
  - d. Hitungan 5-6 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
  - e. Hitungan 7-8 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
  - f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

**25. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)**

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.

**26. Squat dan Mengangkat Kedua Tangan ke atas (*shoulder prees*)**

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kiri melangkah ke kiri satu langkah dan jongkok seperti squat tangan berada di samping bahu
- c. Hitungan 3-4 = Ayun tangan kanan ke samping kepala 2× hitungan.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kanan melangkah ke kanan dua langkah diikuti kaki kiri dan mengangkat bahu ke atas .
- e. Hitungan 7-8 = Ayun tangan kiri ke samping kepala 2× hitungan.
- f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

## 27. Jalan di Tempat Melangkah

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

## GERAKAN PENDINGINAN

### 28. Gerakan Senam Aerobik *Front Kick*.

Cara melaksanakan gerakan *Front Kick* yakni sebagai berikut :

- a. Badan dalam posisi bangkit tegak, dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan disimpan di depan dada dengan kedua telapak tangan dikepalkan.
- c. Gerakan dilakukan dengan kaki diayunkan ke arah depan dengan lutut kiri sedikit ditekuk akan tetapi hal yang harus diperhatikan yakni diusahakan posisi kaki supaya selalu sejajar dengan pinggang
- d. Lakukan gerakan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, dengan interval sebanyak 2 x 8 hitungan.

### 29. Gerakan Senam Aerobik *Side Kick*

Dalam melaksanakan gerakan Aerobik *Side Kick* ini hampir sama dengan pola dari gerakan *Front Kick*, langkah-langkah dalam melaksanakan gerakan *Side Kick* ini yakni sebagai berikut :

- a. Badan dalam posisi bangkit tegak, dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan disimpan di depan dada dengan kedua telapak tangan dikepalkan.

- c. Kaki diayunkan kesamping hingga lurus sejajar pinggang sambil meluruskan tangan ke samping dengan telapak tetap dalam keadaan mengepal.
- d. Lakukan secara bergantian antara kaki kiri dan juga kaki kanan dengan interval sebanyak 2x8

### 30. Melangkah kekiri menggunakan kaki kanan dan Mengangkat Kedua tangan ke atas seperti burung terbang ke atas (gerakan manasai tarian dayak kalteng)

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua lengan ke samping badan.
- b. Hitungan 1-2 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- c. Hitungan 3-4 = Kaki kanan melangkah ke kiri satu langkah diikuti tangan kanan diayunkan ke bawah kemudian kaki kanan dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- d. Hitungan 5-6 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.
- e. Hitungan 7-8 = Kaki kiri melangkah ke kanan satu langkah diikuti tangan kiri diayunkan ke bawah

kemudian kaki kiri dikembalikan keposisi awal dengan tangan diangkat lurus sejajar dengan bahu seperti burung sedang terbang.

f. Lakukan bergantian 2×8 hitungan.

### **31. Mengayun kedua lengan ke atas dan melentingkan badan**

Pelaksanaannya:

- a. Berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Kedua tangan di samping badan.
- c. Hitungan 1-3 = Ayun kedua lengan ke atas badan dilentingkan kebelakang kaki kanan mundur 1 langkah 3× hitungan.
- d. Hitungan 4 = Kembali ke sikap awal.
- e. Hitungan 5-7 = Ayun lagi kedua lengan ke atas badan dilentingkan kebelakang kaki kiri mundur 1 langkah
- f. Hitungan 8 = Kembali ke sikap awal.
- g. Lakukan berulang-ulang 1×8 hitungan.

### **32. Jalan di Tempat Melangkah**

Pelaksanaannya:

- a. Hitungan 1-3 = jalan di tempat.
- b. Hitungan 4 = langkahkan kaki kanan ke kanan diikuti kaki kiri.
- c. Hitungan 5-7 = jalan di tempat.
- d. Hitungan 8 = langkahkan kaki kiri ke kiri diikuti kaki kanan.

### **MAKSUD DAN TUJUAN DICIPTAKANYA RANGKAIAN GERAKAN PEMANASAN**

#### **1. Menundukkan Dan Menengadahkan Kepala Kedua Tangan Seperti Sikap Menyembah Di Depan Dada**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam : untuk meregangkan kepala bagian belakang dan depan serta meregangkan otot tangan dan bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal : untuk memberikan penghormatan kepada pencipta alam semesta dan orang tua.

#### **2. Kepala Toleh Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Diarahkan Kesamping Sejajar Dengan Bahu** Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam : untuk meregangkan kepala bagian samping kanan dan kiri serta meregangkan otot tangan dan bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal : untuk menunjukkan tarian khas Dayak Kalteng

#### **3. Kepala Dipatahkan Ke Kanan Dan Kiri Kedua Tangan Dibuka Kesamping Sejajar Dengan Bahu** Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam : untuk meregangkan kepala bagian samping kanan dan kiri serta meregangkan otot tangan dan bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal : untuk menunjukkan Fauna khas Dayak Kalteng yang sedang terbang yaitu Burung

#### **4. Jalan di Tempat Melangkah** Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam : untuk menaikkan detak jantung dan menaikkan suhu tubuh agar siap mengikuti senam

- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan gigih

#### **5. Langkah Biasa Dan Memutar Bahu Ke Depan Dan Belakang**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk menaikkan detak jantung dan menaikkan suhu tubuh agar siap mengikuti senam dan pemanasan pada bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan gigih

#### **6. Melangkah Dan Mengangkat Kedua Bahu Ke Atas**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk menaikkan detak jantung dan menaikkan suhu tubuh agar siap mengikuti senam dan pemanasan pada bahu
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan gigih

### **MAKSUD DAN TUJUAN DICIPTAKANYA RANGKAIAN GERAKAN PEREGANGAN**

#### **1. Mengayun Tangan Ke Atas**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk meregangkan otot tangan, perut dan kaki agar siap mengikuti senam

#### **2. Posisi Kaki Lunges Dan Kedua Tangan Diluruskan Keatas Langit Disamping Telinga**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk meregangkan otot tangan, perut dan terutamanya depan, belakang dan bokong, agar siap mengikuti senam

#### **3. Mengayun Kedua Lengan Ke Atas Dan Melentingkan Badan**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk meregangkan otot tangan, perut dan yang paling utama adalah punggung agar siap mengikuti senam

#### **4. Ayunan Kedua Lengan Ke Samping posisi kaki squat**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk meregangkan paha depan dan bokong tidak kram saat senam dan siap mengikuti senam

### **GERAKAN LOW IMPACT**

#### **1. Mengayun Tangan Ke Atas**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih koordinasi mata dan tangan
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng lalu bersemangat dan terbuka

#### **2. Melangkah dan Mengayun Kedua Lengan ke Samping**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih otot bahu samping
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai budaya kesenian tari yang baik.

### **3. Gerakan Senam Aerobik Side Standing Crunch.**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih otot Perut dan melatih keseimbangan
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai keseimbangan yang sangat baik berdiri dengan menggunakan satu kaki

### **4. Gerakan Mendayung**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih otot punggung dan bicep
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng kebanyakan menggunakan alat transportasi perahu karna daerah kalimantan tengah banyak sungai dan anak sungai yang menyusuri pemukiman warga.

**MAKSUD DAN TUJUAN  
DICIPTAKANYA RANGKAIAN  
GERAKAN MIX IMPACT**

### **1. Melangkah Dan Mengangkat Kaki Tendangan Lurus Silat Kuntau Dayak**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih otot perut dan kaki, serta melatih keseimbangan karna berdiri dengan satu kaki untuk menendang
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai beladiri asli kalteng yaitu Silat Kuntau.

### **2. Mengangkat Kaki Kanan Seperti Bersila Dan Menepukkan Tangan Kiri Ke Kaki Gerakan Silat Kuntau Dayak**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih otot perut dan kaki, serta melatih keseimbangan karna berdiri dengan satu kaki untuk menendang
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai beladiri asli kalteng yaitu Silat Kuntau.

### **3. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih kelincahan dan

koordinasi mata, kaki, dan tangan serta keluwesan

- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai tarian khas yang terkenal yaitu Manasai

#### **4. Squat Dan Mengangkat Kedua Tangan Ke Atas (Shoulder Prees)**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih otot bahu, paha dan bokong
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai fisik yang kuat seperti orang yang sedang mengangkat kayu didalam hutan.

### **MAKSUD DAN TUJUAN DICIPTAKANYA RANGKAIAN GERAKAN PENDINGINAN**

#### **1. Gerakan Senam Aerobik Front Kick.**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk meregangkan dan stretching otot perut dan kaki

#### **2. Gerakan Senam Aerobik Side Kick** Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk Meregangkan dan stretching otot paha bagian luar dan perut samping.

#### **3. Melangkah Kekiri Menggunakan Kaki Kanan Dan Mengangkat**

#### **Kedua Tangan Ke Atas Seperti Burung Terbang Ke Atas (Gerakan Manasai Tarian Dayak Kalteng)**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk melatih kelincahan dan koordinasi mata, kaki, dan tangan serta keluwesan
- b) Terkait Dengan Kearifan Lokal :  
untuk menunjukkan bahwa masyarakat Dayak Kalteng mempunyai tarian khas yang terkenal yaitu Manasai

#### **4. Mengayun Kedua Lengan Ke Atas Dan Melentingkan Badan**

Maksud dan tujuan diciptakan gerakan ini adalah :

- a) Terkait dengan gerakan senam :  
untuk meregangkan otot tangan, perut dan yang paling utama adalah punggung agar siap mengikuti senam

Produk ini setelah dikajiterdapat beberapa keunggulan, beberapa keunggulan ini antara lain: a) sebagai referensi model pembelajaran Senam Aerobik. b) pembelajaran budaya lokal karena gerakan yang diciptakan sangat kental dengan budaya Dayak Kalteng. c) perpaduan antara gerak Senam, Silat, Tarian, dan Budaya Lokal. d) Efektif dan Meningkatkan Kesegaran jasmani siswa karena gerakanya menyenangkan. e) Membantu guru dan Dinas Kebudayaan dan Pariwisata dalam memperkenalkan budaya lokal Dayak Kalteng yaitu, musik, tarian, silat, dan kebiasaan masyarakat Dayak Kalteng. f) Sumbangan bagi ilmu pengetahuan

khususnya pendidikan jasmani seluruh sekolah di Indonesia.

### ***PENUTUP***

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian : a) Model Pengembangan Senam Dayak Kalteng dapat diterima dengan baik dan

diterapkan pada siswa SMA N Kota Palangkaraya. b) Model senam dayak efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA N Kota Palangkaraya. c) Model senam dayak efektif memperkenalkan budaya dayak Kalimantan Tengah kepada siswa SMA N Kota Palangkaraya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng.1992.*Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1962. Sejarah Pendidikan Daerah Kalimantan Tengah. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pemerintah Provinsi Kalimantan Tengah. 1997. *Panca Windu Provinsi Daerah Tingkat I Kalimantan Tengah*. Pemda. Provinsi Kalimantan Tengah.
- Pemerintah Palangka Raya. 2003. Sejarah Kota Palangka Raya. Bappeda Kota Palangka Raya.
- Salim Agus.2008. *Senam Aerobik*.Bandung:Nuansa
- Soemitro.1992.Pernmainan Kecil:Depdikbud
- Sugiyanto dan Sujarwo.1993.*Perkembangan Belajar Gerak I*.Jakarta:Depdikbud
- Sugiyono.2010.*Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif,Kuantitatif dan R&d*.Bandung:Depdikbud. 72
- Suharsimi Arikunto.2006.*Metodologi Penelitian*.Jakarta:Rineka Cipta.
- Suherman Dan Bahagia.2000.*Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*.Jakarta:Depdiknas.
- Sukintaka.1992.*Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*.Depdiknas.
- Tjilik Riwut, *Samanan Mantikei, Maneser Panatau Tatu Hyang: Menyelami Kekayaan Leluhur*, Pustakalima, Palangka Raya
- \_\_\_\_\_, (1963), *Ngaju Religion: The conception of God Among a South Borneo People*.
- \_\_\_\_\_, 1979. Kalimantan Membangun. Jakarta: PT Jayakarta Agung Offset
- \_\_\_\_\_, 1993. Kalimantan Membangun : Alam dan Kebudayaan. Yogyakarta : PT.
- Tim Aspek Sejarah Daerah Kalimantan Tengah.1982. *Sejarah Pendidikan Kalimantan Tengah*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan.

## PENGEMBANGAN OLAHRAGA BELA DIRI PRAKTIS UNTUK MENCEGAH DAN MENGANTISIPASI ANCAMAN FISIK BAGI WANITA

Muhammad Syaleh<sup>1)</sup> dan Ramadan<sup>2)</sup>

<sup>1),2)</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna  
e-mail: msyaleh3@gmail.com

### Abstrak

Bela diri praktis merupakan olahraga yang memanfaatkan senyawa gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional. Bela diri praktis diperoleh melalui latihan gerakan seluruh anggota tubuh untuk menerapkan 5 (lima) unsur daya moral yaitu : kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Seni bela diri praktis yang diterapkan sebagai perlindungan diri bagi wanita kelompok usia dewasa muda (usia 15-20 tahun) dari gangguan kejahatan. Bela diri mulai diterapkan pada siswa di sekolah-sekolah sebagai dasar pembentukan ketahanan fisik. Pengembangan bela diri praktis dilakukan melalui tahap analisis, desain, pengembangan dan implementasi, serta evaluasi. Hasil pengembangan adalah pola gerak tubuh saat menerima serangan atau terjadi kejahatan. Pola gerak terdiri dari 5 rangkaian gerak bela diri berdasarkan ancaman yang diterima. Bela diri praktis diperoleh melalui uji kelompok kecil, uji kelompok besar, *forum group discussion (FGD)* dan uji pakar dengan menggunakan instrument berupa angket, wawancara, dan pengamatan. Pengembangan olahraga bela diri praktis untuk mencegah dan mengantisipasi ancaman fisik bagi wanita dilakukan dengan menghasilkan produk berupa gerakan bela diri praktis wanita kelompok usia dewasa muda (usia 15-20 tahun). Hasil pengembangan penelitian ini adalah : 1) Pengembangan bela diri praktis untuk pencegahan dan mengantisipasi ancaman fisik bagi wanita dapat meningkatkan kemampuan keterampilan wanita usia dewasa muda dalam bidang olahraga, 2) Melalui pengembangan olahraga bela diri praktis ini dapat memberikan kemampuan bela diri wanita usia dewasa muda untuk mencegah dan mengantisipasi jika terjadi ancaman fisik.

**Kata Kunci :** pengembangan, bela diri, praktis

### Abstract

*Practical self-defense is a sport that utilizes the motion of muscles, brain and conscience in a realistic and rational way. Practical self-defense is obtained through the exercise of movement of all body members to apply 5 (five) elements of moral power, namely: strength, speed, accuracy, courage, and tenacity. Practical martial arts that are applied as self-protection for women of young adult age (15-20 years of age) from crime disorders. Self-defense began to be applied to students in schools as a basis for establishing physical resilience. The development of practical martial arts is carried out through the stages of analysis, design, development and implementation, as well as evaluation. The result of development is a pattern of gestures when receiving an attack or a crime occurs. The pattern of motion consists of 5 sets of martial arts movements based on received threats. Practical self-defense is obtained through small group testing, large group testing, group discussion (FGD) and expert testing using instruments such as questionnaires, interviews, and observations. The development of practical martial arts to prevent and anticipate physical threats for women is done by producing products in the form of practical martial arts for young adults (15-20 years of age). The results of the development of this research are: 1) Development of practical martial arts to prevent and anticipate physical threats for women can improve the skills of young adult women in the field of sports, 2)*

*Through the development of practical martial arts this can provide the maturity of martial women young adults to prevent and anticipate if a physical threat occurs.*

**Keywords:** *development, martial arts, practical*

## **PENDAHULUAN**

Bela diri praktis itu adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak, serta nurani secara realistis dan rasional di dalam proses pembelajaran dan pelatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan 5 (lima) unsur daya moral antara lain yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Daya moral melekat dengan dinamis dan agresif dalam suatu sistem ketahanan/pertahanan diri serta pola teknik.

Taktik dan strategi bertahan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu pembelaan diri. Untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan, kesehatan dan kesempatan hidup sebagai manusia yang berhakekat, seperti mampu menghindari dan menjauhkan sikap hidup permusuhan dan kesombongan, pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental, serta mampu mensyukuri kehidupan dan berbuat amal kebaikan bermanfaat bagi kemanusiaan.

Bela diri praktis merupakan salah satu upaya keamanan diri untuk menjadi penjaga diri sendiri bagi masyarakat secara umum dan wanita khususnya. Bela diri merupakan sebuah keterampilan yang dapat dilakukan melalui proses latihan

terpadu, sehingga dapat diterima oleh seluruh sebageian orang yang ingin mendalaminya. Operasional bela diri praktis merupakan produk penelitian ini untuk mempersiapkan sumber daya manusia bagi kehidupan di masa yang akan datang.

Bela diri praktis diterapkan pada kelompok usia dewasa muda wanita yakni usia 15-20 tahun yang umumnya menjadi objek sasaran para pelaku kejahatan untuk mengambil secara paksa barang berharga yang dimiliki. Usia dewasa muda umumnya adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat dan mahasiswa yang telah memiliki mental maupun emosional yang cukup matang dalam melakukan bela diri praktis. Bela diri umunya terdapat pada pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) yakni pencak silat yang menjadi materi khusus di dalam pembelajaran, sehingga penerapan bela diri praktis berkesinambungan dengan pelajaran PJOK di sekolah.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional,

keterampilan sosial, penalaran dan kegiatan moral melalui kegiatan aktifitas bela diri praktis.

Bela diri praktis dapat dilatih dan mudah diterapkan oleh siapapun yang ingin menguasai sebab bela diri yang dilakukan dalam konsep yang sederhana, disisi lain juga menjadi sangat penting untuk perlindungan diri dari gangguan penjahat yang dewasa ini kian marak. Berdasarkan latar belakang di atas dirasakan perlu upaya mengembangkan bela diri praktis agar dapat meminimalisir kejahatan yang meresahkan warga. Hal itulah yang mendorong dilakukan suatu penelitian yang memfokuskan dari pada pengembangan bela diri praktis yang untuk mengantisipasi kejahatan dilapangan.

#### **METODE PENELITIAN**

Robert Maribe Brach, 2009 (Sugiyono, 2016:38) menerangkan bahwa mengembangkan *Intructional design* (desain pembelajaran) dengan pendekatan ADDIE, yang merupakan perpanjangan dari *analysis, design, development, implementation, dan evaluation*. Prosedur pengembangan pada penelitian pengembangan olahraga bela diri praktis ini dilakukan dengan :

**1.1 Analysis** : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan

- 1) Survei kajian bela diri praktis bagi wanita.
- 2) Mencari sumber-sumber isi dari rancangan produk yang akan dibuat.

**1.2 Design** : Perancangan Produk

Produk pengembangan bela diri praktis dirancang oleh tim peneliti bersama tim ahli penelitian untuk membantu dalam ketercapaian hasil produk yang baik.

**1.3 Development dan Implemetation** :

Pembuatan dan Penggunaan (Pengujian Produk)

Pembuatan produk dilakukan setelah pengajuan rancangan penelitian pengembangan ini diterima dan dapat dilanjutkan. Tahapan setelah pembuatan, peneliti akan melakukan pengujian dengan cara :

1) Validasi ahli

Validitasi produk penelitian dilakukan oleh para ahli sesuai dengan bidang keahlian. Validasi ahli akan dilakukan revisi terhadap produk awal yang dibuat. Validasi ahli dalam penelitian ini adalah ahli bela dan perkembangan gerak.

2) Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan untuk mendapatkan tanggapan serta revisi produk, sehingga akan dihasilkan produk akhir berupa bela diri praktis. Uji coba dilakukan dalam uji coba skala kecil dan uji coba skala besar atau uji coba lapangan pada wanita dengan kelompok usia dewasa muda yang meliputi siswa MAS PAB 2 Helvetia, SMA Swasta Kristen Hosana, dan mahasiswa STOK Bina Guna Medan. Setelah uji coba skala kecil dilakukan analisis dan revisi produk sebelum dilakukan uji coba skala besar. Setelah dilakukan uji coba skala besar tahapan selanjutnya adalah analisis akhir dan revisi akhir sehingga dihasilkan produk akhir yang siap digunakan.

**1.4 Evaluation** : Menilai dan Revisi Produk

Setelah mendapatkan perbaikan dari para ahli, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan di lapangan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengembangan bela diri praktis pada wanita kelompok usia dewasa muda ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk gerak dasar bela diri yang dimodifikasi serta diaplikasikan

dalam bentuk-bentuk model bela diri praktis.

**1.5 Analysis** : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan

- 1) Survei kajian bela diri praktis bagi wanita.

Hasil survey peneliti kelompok usia dewasa muda dengan menggunakan angket terhadap 50 siswa yang terdiri dari 15 siswa SMA Swasta Kristen Hosana, 15 Orang Siswa MAS PAB 2 Helvetia, dan 20 Orang Mahasiswa STOK Bina Guna adalah sebagai berikut:

**Tabel 1** Hasil Survei Kelompok Usia Dewasa

No	Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
1	Usia dewasa muda (15-20 tahun) rentan mengalami gangguan dan kejahatan fisik	100%	-
2	Usia dewasa muda (15-20 tahun) memerlukan keterampilan bela diri	100%	-
3	Keterampilan bela diri perlu diterapkan pada setiap siswa golongan usia dewasa muda (15-20 tahun)	100%	-
4	Perlu dikembangkan bela diri yang praktis dan mudah untuk diterapkan oleh setiap siswa kelompok usia dewasa muda (15-20 tahun)	100%	-

- 2) Mencari sumber-sumber isi dari rancangan produk yang akan dibuat. Sumber-sumber

pengembangan produk bela diri praktis meliputi :

**Tabel 2** Sumber Pengembangan Produk

No	Referensi	Kajian
1	Buku	Kajian bela diri silat, taekwondo, wushu
2	Ahli Bela diri	Pelatih bela diri silat dan wushu
3	Ahli Kajian Gerak	Dosen Perkembangan gerak

**1.6 Design** : Perancangan Produk

Produk pengembangan bela diri praktis dirancang oleh tim peneliti

bersama tim ahli penelitian untuk membantu dalam ketercapaian hasil produk yang baik.

No	Ilustrasi Gerakan	Deskripsi Gerakan	Tujuan
1.		Gerakan menghentakkan kepala ke depan	Untuk memberi hentakan ke arah kepala pelaku jika terjadi pelukan dari depan.
2.		Gerakan mendorong tangan pelaku ke atas dan memukul dengan siku tangan ke arah perut	Untuk menghalau pelaku yang akan memeluk dari belakang.
3.		Gerakan memelintir/ memutar tangan pelaku ke arah belakang.	Untuk melumpuhkan pelaku
4.		Gerakan mendorong dengan kedua tangan ke arah atas	Untuk melepaskan jeratan/kepungan yang dilakukan pada dinding
5.		Gerakan memutar badan dari jeratan/kepungan.	Menghalau pelaku

6.		Gerakan meremas kemaluan pelaku Jika terjadi cekikan pelaku dan melumpuhkan lawan
7.		Gerakan tendangan lurus ke arah kemaluan pelaku Untuk memberikan trauma/ rasa sakit pada kemaluan saat pelaku memegang satu tangan (dapat melumpuhkan pelaku)
8.		Gerakan menendang dengan ke arah tulang belakang pelaku Untuk melumpuhkan pelaku

### 1.7 Development dan Implemetation :

#### Pembuatan dan Penggunaan (Pengujian Produk)

Pembuatan produk dilakukan setelah pengajuan rancangan penelitian pengembangan ini diterima dan dapat dilanjutkan. Tahapan setelah pembuatan, peneliti akan melakukan pengujian dengan cara :

#### 1) Validasi ahli

Validitasi produk penelitian dilakukan oleh para ahli sesuai dengan bidang keahlian. Validasi ahli akan dilakukan revisi terhadap produk awal yang dibuat. Tahapan ini dilakukan dalam 2 kali tahapan dan 2 kali revisi. Validasi ahli dalam penelitian ini adalah ahli bela diri silat oleh Pendapotan Keliat, S.Pd., M.Pd. ahli bela diri wushu

oleh Ratna, S.Pd., M.Pd. dan perkembangan gerak oleh Khairul Usman, S.Si., M.Pd.

#### 2) Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan untuk mendapatkan tanggapan serta revisi produk, sehingga akan dihasilkan produk akhir berupa bela diri praktis. Uji coba dilakukan dalam uji coba skala kecil dan uji coba skala besar atau uji coba lapangan pada wanita dengan kelompok usia dewasa muda yang meliputi siswa MAS PAB 2 Helvetia, SMA Swasta Kristen Hosana, dan mahasiswa STOK Bina Guna Medan. Proses uji coba dilakukan dengan cara wawancara, pengamatan, dan FGD untuk mendapatkan data secara langsung.

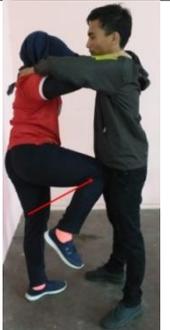
**1.8 Evaluation:** Menilai dan Revisi Produk

Setelah mendapatkan perbaikan dari para ahli, uji coba skala kecil dan uji

coba skala besar untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan di lapangan, dan hasil revisi produk adalah sebagai berikut:

No	Ilustrasi Gerakan	Deskripsi Gerakan	Tujuan
<b>MENDAPAT ANCAMAN DARI DEPAN (JERATAN DINDING)</b>			
1.		Gerakan menghentakkan kepala ke depan	Untuk memberi hentakan ke arah kepala pelaku.
2.		Pukulan pada bagian hulu hati pelaku	Melumpuhkan pelaku pada bagian dada
3.		Pukulan pada bagian kemaluan pelaku	Melumpuhkan pelaku pada bagian kemaluan
4.		Hentekan pada bagian muka pelaku	Melumpuhkan pelaku pada bagian wajah
5.		Mengentakkan tangan ke atas	Melepaskan jeratan dari pelaku

6.		Raih satu tangan pelaku dengan kedua tangan	Melumpuhkan pelaku dari aksi lanjutan yang membahayakan korban
7.		Putar tangan pelaku ke arah belakang	Mengunci pelaku agar tidak banyak tindakan atau gerakan
8.		Kunci tangan pelaku dibelakang, hentakkan lutut pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah
9.		Lakukan tendangan dengan lutut korban ke arah tulang belakang pelaku	Melemahkan pelaku pada bagian tulang belakang
10.		Lakukan pukulan dengan siku korban ke arah tengkuk pelaku dengan semuat-kuatnya	Melemahkan pelaku pada leher bagian belakang
<b>MENDAPAT ANCAMAN DARI BELAKANG (CEKIKAN)</b>			
11.		Korban berusaha mengarahkan tangan pelaku ke arah atas	Menghindari gerakan mengunci leher oleh pelaku agar tidak menutup jalan nafas

12.		Lakukan pukulan dengan siku tangan ke arah badan pelaku	Melemahkan pelaku pada bagian perut pelaku
13.		Kemudian raih satu tangan pelaku, putarlah ke arah belakang	Mengunci pelaku agar tidak melakukan lanjutan yang membahayakan korban
14.		Kunci tangan pelaku dan tekuk lutut pelaku dengan menendang dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah
<b>MENDAPAT ANCAMAN DARI DEPAN (CEKIKAN)</b>			
15.		Lakukan pukulan ke arah hulu hati pelaku dan pukulan pada bagian muka pelaku	Melemahkan pelaku pada bagian atas (kepala dan hulu hati)
16.		Lakukan tendangan pada bagian kemaluan pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku

17.		Lakukan tendangan pada bagian hulu hati pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku
18.		Raih satu tangan dan kunci posisi tangan pelaku dengan cara memelintir/memutar	Mengunci pelaku agar tidak melakukan lanjutan yang membahayakan korban
<b>MENDAPAT ANCAMAN DARI SAMPING (PENARIKAN PADA TANGAN)</b>			
19.		Tendangan pada bagian kemaluan	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah
20.		Pukulan ke arah hulu hati	Melumpuhkan pelaku dari titik atas
21.		Tendangan dengan lutut korban ke arah kemaluan pelaku	Melumpuhkan pelaku dari titik bawah

22.		Lakukan tendangan pada bagian hulu hati pelaku dengan lutut korban	Melumpuhkan pelaku dari titik atas
23.		Raih satu tangan dan kunci posisi tangan pelaku dengan cara memelintir/memutar	Mengunci pelaku agar tidak melakukan lanjutan yang membahayakan korban

#### KEAMANAN UMUM

24.		<p>Berlari dilakukan dengan ketentuan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jika pelaku lebih dari satu orang</li> <li>2. Situasi kejadian terdapat lintasan yang bisa dilalui</li> <li>3. Keadaan fisik yang mampu berlari cepat</li> </ol>	Jika memungkinkan berlari lebih aman, maka berlailah secepat mungkin untuk menghindari ancaman yang lebih mengkhawatirkan. Dan atau berlari untuk mendapatkan keamanan dari pihak lain
-----	--	--	--

Bela diri untuk wanita kelompok usia dewasa muda dilakukan dengan gerakan sederhana dalam kondisi darurat jika terjadi ancaman yang membahayakan. Gerakan bela diri praktis diterapkan jika terjadi ancaman tanpa senjata, sebab fokus utama pengembangan adalah gerakan-gerakan yang mudah dan dapat diterima oleh seluruh wanita kategori dewasa muda. Kesederhanaan dilakukan untuk memfasilitasi wanita untuk mudah mengingat dan melatih gerakan bela diri dalam jangka waktu yang cepat, sehingga akan kemahiran dapat diperoleh melalui latihan yang singkat.

#### ***PENUTUP***

Kesimpulan penelitian pengembangan yang dilakukan adalah olahraga bela diri praktis dikembangkan sebagai upaya pencegahan dan mengantisipasi ancaman fisik bagi wanita dapat meningkatkan kemampuan keterampilan wanita usia dewasa muda dalam bidang olahraga., dan pengembangan olahraga bela diri praktis ini dapat memberikan keamanan bela diri wanita usia dewasa muda untuk mencegah dan mengantisipasi jika terjadi ancaman fisik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta
- Nelson J.M. 2001. *Latihan Bela diri Praktis*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Pengembang MKDP Kurikulum dan Pembelajaran Tahun 2013
- Poerwadarminta. 1997. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Sardiman, A.M. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2012 dan 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Tomlinson, B. (ed.) 1998. *Materials Development in Language Teaching*. Cambridge: Cambridge University Press

## MODEL PENGEMBANGAN LARI SPRINT UNTUK SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN TANJUNG MULIA

Fajar Sidik Siregar<sup>1)</sup>, Devi Catur Winata<sup>2)</sup>, dan Andi Nur Abady<sup>3)</sup>

<sup>1),2),3)</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna

email: fajarsiregar1988@gmail.com

### Abstrak

Tujuan jangka panjang dari penelitian adalah ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi selama ini dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan Jasmani di sekolah yang selama ini masalah yang terjadi dilapangan, baik itu berupa metode mengajar guru yang selalu monoton sehingga siswa tidak tertarik dengan pelajaran olahraga maupun sarana dan prasara yang tidak disediakan di sekolah sehingga penelitian ini mampu untuk menjadi jawaban setiap masalah yang terjadi dilapangan, dan dari penelitian ini dapat mengeluarkan CD-RW untuk di berikan kepada guru olahraga di SD untuk menambah bahan ajar dalam proses pembelajaran. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran lari *sprint* pada Siswa kelas V SD se-kelurahan Tanjung Mulia Hilir yang berada di daerah Medan Deli Sumatera Utara adapun SD yang berada di kelurahan Tanjung Mulia Hilir adalah: 1. SD Swasta Bina Guna Medan, 2. SD Swasta Karya Bakti Medan, 3. SD Swasta Amal Bakti II Medan, 4. SD Swasta Yayasan Perguruan Asuhan Medan dan 5. SD Swasta Bina Satria Medan. Tahap awal penelitian ini memberikan tes kepada siswa kelas V SD yang menjadi mitra dalam penelitian ini, lalu diberikan pengembangan pembelajaran lari kepada siswa yang pengembangan tersebut telah di sahkan oleh para ahli pakar di bidang atletik khususnya lari *sprint*, namun sebelum pengembangan ini di berikan kepada siswa SD se-kelurahan Tanjung Mulia Hilir maka akan di ujicoba kelompok kecil dahulu di SD yang berada di kelurahan Brayan Bengkel agar mampu menekan kesalahan yang terjadi pada saat penelitian.

**Kata Kunci :** pengembangan model , lari sprint

### Abstract

*A long-term goal of this research is expected to resolve a problem that occurs during the time in the world of education especially of physical education at school that had problems that occur in field, be it in the form of a teacher teaching method always a monotone so that students are not interested in the lessons as well as sports facilities and prasara which is not provided at the school so that the research was able to be the answer to every problem that occurs in field, and from this research can be eject the CD-RW drive to give to the teacher olahraga in SD to add learning materials in the process of learning. The specific purpose of this research is to develop a model of learning run sprint on grade V SD the village of Tanjung Mulia Hilir which is located in Medan Deli Sumatera Utara as for the elementary school which is located in the village of lower Noble Promontory are: 1. SD Swasta Bina Guna Medan, 2. SD Swasta Karya Bakti Medan, 3. SD Swasta Amal Bakti II Medan, 4. SD Swasta Yayasan Perguruan Asuhan Medan and 5. SD Swasta Bina Satria Medan. The early stages of this research tests to the students of classes V SD partners in research and development is given to students who run learning development costs have been passed on by experts in the field of Athletics experts especially run Sprint, however, before the development is given to students-the village of Tanjung Mulia*

*Downstream will be on trial first in the primary small group who were in the neighborhood Brayan Workshop to suppress errors that occur at the time of research.*

**Keywords:** *model development, running sprint*

## **PENDAHULUAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan model Pembelajaran lari *sprint* pada siswa sekolah dasar kelas V SD se-kelurahan Tanjung Mulia yang berjumlah 5 Sekolah Dasar dengan jumlah siswa 115 orang dengan jumlah guru olahraga 10 orang. Model Pengembangan yang akan diberikan kepada siswa ada 10 bentuk pembelajaran yang telah di modifikasi dan dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan karakteristik siswa dan sarana prasarana disekolah yang mendukung dalam penelitian ini

Dari pengembangan ini diharapkan mampu untuk mengatasi masalah yang selama ini di alami oleh beberapa guru olahraga dengan segala fasilitas dan karakter siswa yang berbeda-beda. Karena selama ini yang terjadi dilapangan baik siswa maupun guru dalam melakukan proses pembelajaran dengan materi lari *sprint* masih kurang menarik perhatian dan minat siswa masih banyak siswa yang melakukan dengan tidak baik terbukti dari data di SD Bina Guna Medan siswa kelas V dari jumlah siswa 20 hanya 10 (50%) siswa yang tuntas dan yang tidak tuntas 10 (50%), SD Karya Bakti Medan dengan jumlah siswa 25 orang hanya 15 (60%) yang tuntas dan 5 (40%) tidak tuntas, SD Amal Bakti Medan dengan jumlah siswa 25 orang hanya 10 (40%) Jumlah siswa yang tuntas dan yang tidak tuntas 15 (60%) siswa, SD yayasan Perguruan Asuhan dengan jumlah

siswa 20 orang hanya 10 (50 %) siswa yang tuntas dan 10 (50%) siswa yang tidak tuntas dan SD Bina Satria dengan jumlah siswa 25 jumlah siswa yang tuntas hanya 10 (40%) ,yang tidak tuntas 15(60%).

Berdasarkan observasi di nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) di seklah SD tersebut 70 dan dapat di rata-ratakan jumlah siswa yang tuntas tidak mencapai ketuntasan yang telah ditetapkan yaitu sekitar 85% dari jumlah siswa dalam satu kelas. Berdasarkan kriteria ketuntasan belajar, jika dikelas telah tercapai 85% yang telah mencapai persentase penilaian hasil  $\geq 70$ , maka ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai. (Suryobroto, 2009 : 129)

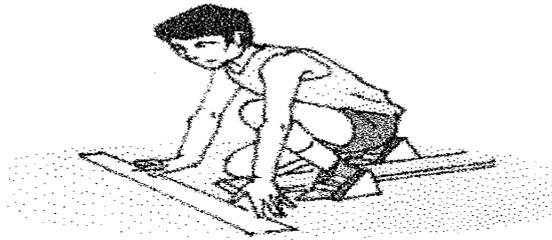
## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Konsep Lari Sprint**

Menurut Muhajir (2007:42) lari *Sprint* merupakan salah satu nomor lari, yang harus menempuh jarak tertentu (100m, 200 m, 400 m ) dengan kecepatan semaksimal mungkin. Dalam perlombaan lari cerpat (*sprint*) ada yang dilakukan tanpa melalui rintangan, dan ada yang melalui rintangan, serta ada yang dilakukan dengan cara bersambung / beranting (*estafet*).

#### **1. Sikap Saat Start,**

Menurut Roji (2007:74) Dalam perlombaan lari jarak pendek (*sprint*), teknik start yang umum digunakan adalah: "Start Jongkok (*Crouching Start*).



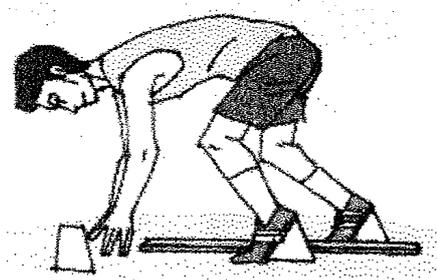
**Gambar 1.** Sikap Start

Sumber : Roji, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas V, (Jakarta: Erlangga, 2007)

2. Pada aba-aba "Siap"

Segera mengangkat pinggul pada hitungan ke 3, cara melakukannya Angkat panggul keatas

bersama kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak dan pandangan ke depan.



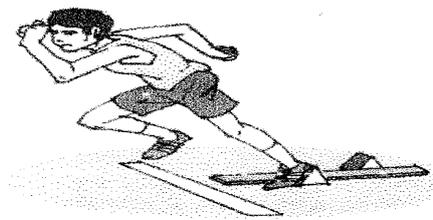
**Gambar 2.** Gerakan aba-aba siap

Sumber : Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas V*, (Jakarta: Erlangga, 2007)

3. Pada saat aba-aba "Ya" atau bunyi pistol

Siswa segera menjejakkan kaki depannya ke start blok dan mengangkat serta mengayun kaki belakang ke depan. Bersamaan

dengan itu, segera badan di dorong kedepan dengan sebelah tangan, lengan diayun ke depan dan lengan yang lain diayun kebelakang dan kaki kiri dengan kuat menolak pada stat *block* atau tanah.



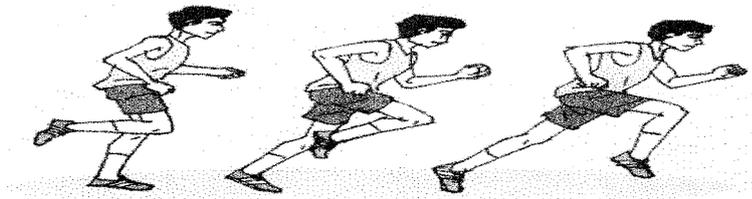
**Gambar 3.** Gerakan pada saat aba-aba "Ya"

Sumber : Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD Kelas V* (Jakarta: Erlangga, 2007)

### 1. Sikap saat berlari

Pada saat sikap lari cepat yang harus dipahami dan dikuasai, serta dapat dilakukan dengan benar, cepat, tepat, luwes, dan lancar oleh para murid-murid SD, antara lain adalah lari dengan ujung kaki, lutut atau

paha diangkat tinggi, badan condong ke depan, berat badan terpusat pada pinggang, ayunan tangan dari belakang ke depan disesuaikan dengan kecepatan gerakan langkah kaki, Semua otot rileks, pandangan dan badan condong ke depan



**Gambar 4.** Posisi badan, kaki, ayunan tangan, dan pandangan  
Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007)

### 2. Sikap saat memasuki garis finish.

Adapun teknik memasuki garis finish ada 3 cara yaitu

a. Lari terus tanpa mengubah sikap lari

b. Merebahkan badan kedepan bersamaan kedua lengan diayun lurus kebelakang (*the launge*)

c. Memutarakan dada kesalah satusisi dengan mengayunkan lengan kanan atau kiri kedepan hingga salah satu bahu menuju kedepan (*the shrug*)



**Garnbar 5.** Sikap saat memasuki garis finish  
Sumber : Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007)

Jadi lari *sprint* adalah lari yang dilakukan secepat-cepatnya dengan mengerahkan segala kemampuan semaksimal mungkin. Dengan teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu teknik start, teknik lari, teknik melewati garis finis.

### 2.1. Konsep Model Yang Dikembangkan

Berikut adalah bentuk dan konsep tindakan permainan lari *sprint* dengan menggunakan alat yang sederhana. Permainan Mencari

Pasangan. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Guru memberikan intruksi apabila mendengar peluit dan satu isyarat dengan mengajukan tangan diatas dengan isyarat jari menunjukkan angka
2. Setelah guru memberikan isyarat peluit dan angka maka siswa dengan otomatis bergerak sesuai dengan isyarat berapa angka yang diberikan oleh siswa
3. Siswa berlari mencari pasangan yang diinginkan oleh guru sampai bentuk satu regu.
4. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan, kelincahan dan ketetapan pada dalam melakukan gerak dasar lari.



**Gambar 6.** Permainan mencari pasangan

sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas negeri Yogyakarta. 2010)

## 2). Permainan Mangga Manggis

Cara permainan:

1. Setelah membentuk grup atau regu masing-masing regu dibariskan kebelakang dan terdiri dari 2 kelompok
2. Bahwa jika guru menyebutkan nama salah kelompok maka kelompok yang satunya akan berlari mengejar kelompok yang tidak disebut.
3. Siswa akan berlari menyelamatkan diri karna jika tertangkap maka siswa akan diberi hukuman menggendong teman yang menangkap
4. Tujuan dari permainan ini melatih kecepatan, ketetapan dan kelincahan dalam melakukan gerak dasar lari.



**Gambar 7.** Permainan Mangga Manggis

sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2010)

### 3). Permainan bentuk M

Cara permainan nya adalah :

1. Bariskan siswa berbanjar kebelakang sesuai dengan kelompoknya masing- masing
2. Siswa diberi tugas untuk berlari mengangkat paha di area yang berwarna merah, dan siswa menendang pantat di area yang berwarna biru
3. Setelah siswa menyelesaikan tugas untuk mengangkat paha dan dan menendang pantat maka siswa

berlari lurus kebarisannya dan diikuti oleh siswa lainnya.

4. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih kekuatan otot paha dan otot tungkai, melatih ketetapan dan kelincahan dalam melakukan gerak dasar lari.
5. Peraturan dari permainan ini jika salah satu kelompok ada yang melakukan tidak sesuai dengan peraturan maka akan di beri hukuman.



**Gambar 8.** Siswa sedang bermain

Sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2010)

### 4). Permainan kotak rintangan

Cara permainannya adalah :

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Siswa berlari melompati kotak dan kembali kebarisan dengan berlari lurus secepat mungkin
3. Peraturan permainan ini jika salah satu kelompok kalah maka kelompok tersebut berlari bolak-balik sebanyak 4 kali

4. Tujuan dari permainan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan otot paha dan otot tungkai, melatih kecepatan dan kelincahan dalam melakukan gerak dasar lari.

5. Peraturan permainan ini bahwa kelompok yang terlambat atau kelompok yang kalah akan mendapat hukuman sesuai dengan kesepakatan bersama.



**Gambar 9.** Permainan kotak rintangan

Sumber : (Agus Hernawan. *Smart Outbound games*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2010)

5). Permainan kun bergoyang

Cara permainan ini adaah sebagai berikut:

1. Siswa dibaris kan sesuai dengan kelompoknya masing-masing
2. Guru memberikan arahan kepada siswa
3. Siswa melompati kotak yang ada di sesuai dengan kotak tersebut lalu mereka berlari sejauh 5 m dan berputar mengelilingi kun yang ada di depan lalu berlari lurus kembali kebarisan yang paling belakang dan

prang yang didepan memasuki area permainan

4. Bagi kelompok yang kalah maka akan di beri hukuman.
5. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih kecepatan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai pada saat berlari kaki mampu melakukan tolakan agar badan melaju kedepan dilakukan berulang kali dengan kedua kaki silih berganti sebagai kaki tumpuan.



**Gambar 10.** Permainan kun bergoyang

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

6) *Sprint Hurdle*

Cara permainannya :

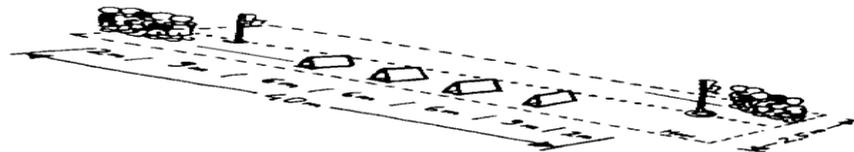
1. Siswa dibariskan dilapangan sesuai dengan kelompok masing-masing
2. Kelompok pertama dibagi menjadi dua kelompok kecil, kelompok

perberi dan kelompokk penerima, kelompok pemberi berlari melompati kardus membawa gelang sementara kelompok penerima berlari sprint kedepan dan memberikan gelang kepada

kelompok pemberi begitu seterusnya

3. Permainan ini secara kompetisi dan bagi kelompok yang kalah akan mendapat hukuman
4. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekuatan, kelincahan dan

melatih ayunan lengan agar selaras dengan tungkai maka pada permainan ini diberikan gelang saat berlari agar siswa mampu mengayunkan dan menggerakkan siku dan jari-jari tangan agar dikepal.



**Gambar 11.** Permainan *Sprint Hurdle*

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*)

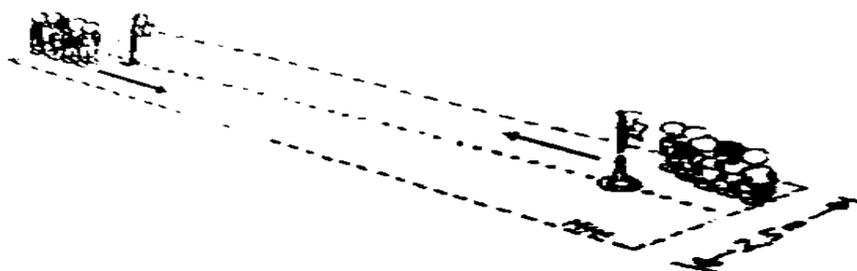
- 7). Permainan lompat kardus

Cara mainannya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Setiap kelompok dibagi menjadi dua kelompok lagi dibariskan di dua sisi depan
3. Barisan yang paling depan harus melewati kardus di depan dengan cara melompat dua kali lalu sprint ke depan
4. Setelah sampai siswa pertama sprint maka siswa berikutnya juga

melakukan gerakan yang sama melompati kardus lalu sprint kedepan begitu seterusnya.

5. Peraturannya jika kelompok yang lebih dulu menyelesaikan permainan ini adalah kelompok yang berhasil dan kelompok yang melakukannya terlambat maka akan mendapat hukuman
6. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan koordinasi gerak dasar lari.



**Gambar 12.** Permainan lompat Kardus

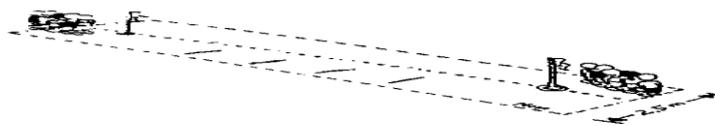
Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

- 8) Permainan Lari Karpas

Cara mainannya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai kelompoknya

2. Setiap kelompok dibagi menjadi dua bagian agar dibariskan di dua titik didepan
3. Siswa harus berlari dengan menapaki karpet yang telah diberi jarak agar kaki jangkauan mereka lebih lebar
4. Setelah sampai di kelompok yang telah dibagi maka siswa berlari dibelakang dan siswa yang berada dibarisan depan berlari sama seperti siswa sebelumnya
5. Permainan ini berkompentisi jadi bagi kelompok yang melakukan dengan cepat dan baik kelompok tersebut yang akan menjadi pemenangnya dan bagi kelompok yang tidak melakukan dengan baik maka akan mendapat hukuman
6. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak dasar lari yaitu gerakan tungkai, gerakan lengan dan posisi badan saat berlari.



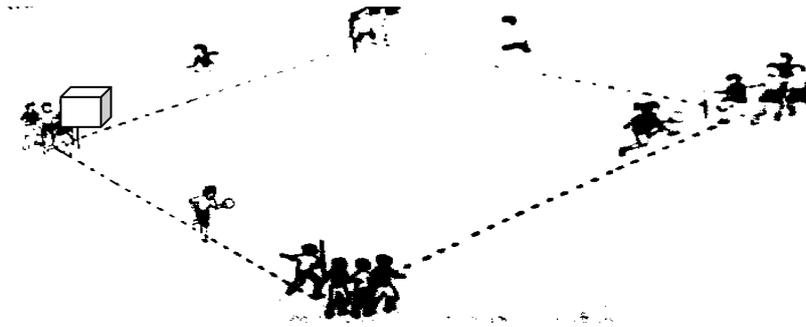
**Gambar 13.** Permainan lari Karpet

Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula* Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

#### Permainan Segi Empat Rintang

Cara permainannya adalah :

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Siswa harus berlari di area segi empat dimana ada area yang siswa berlari lurus dan ada yang berlari melompati kardus
3. Siswa melakukan secara bergantian dan melakukan secara benar
4. Permainan ini permainan berkompentisi dengan peraturan jika seluruh kelompok dapat melewati rintangan dan dapat melewati area yang disediakan maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya namun yang terlambat akan mendapat hukuman
5. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kekuatan, kecepatan dan koordinasi gerak dasar lari yaitu gerakan tungkai, gerakan lengan dan posisi badan saat berlari.



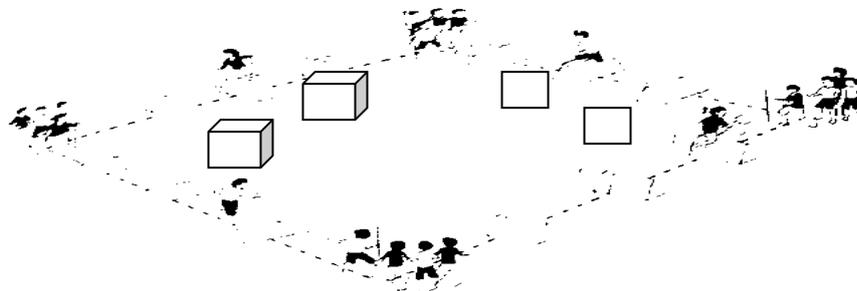
**Gambar 14.** Permainan Segi Empat Rintangan  
 Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*  
 Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

10). Permainan segi empat rintangan campuran. Cara perminannya adalah:

1. Siswa dibariskan sesuai dengan kelompoknya
2. Siswa berlari secara bergantian melewati area segi empat dimana ada area yang harus di lewati dengan beberapa rintangan ada yang dengan kotak dan ada yang dengan karpet
3. Siswa berlari melompati kotak dan menapakkan kaki dikarpet tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih siswa bergerak reflek dan melatih koordinasi

4. Permainan ini secara berkompetisi bagi kelompok yang melewati permainan dan area yang telah di tentukan degan baik dan dengan benar maka kelompok tersebut pemenangnya dan sebaliknya bagi kelompok yang tidak dapat menyelesaikan permainan ini dengan baik maka akan dihukum.

5. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan, kelincahan, kecepatan dan koordinasi gerak dasar lari yaitu gerak tungkai, gerakan lengan dan sikap badan saat berlari



**Gambar 15.** Permainan Segi Empat Rintangan Campuran  
 Sumber : (Lia Lumintuarso, *pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*  
 Universitas Negeri Yogyakarta. 2013)

**METODE PENELITIAN**

Langkah-langkah dalam penelitian pengembangan dengan

materi pembelajaran lari *Sprint* pada siswa Sekolah Dasar kelas V, langkah-langkah yang diuraikan secara jelas

telah dimodifikasi dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi penelitian yang sebenarnya. Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran dibuat agar dapat memberikan tuntunan secara jelas dalam pelaksanaan penelitian pengembangan.

Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran terkait dengan strategi pembelajaran yang akan direncanakan dan disusun secara sistematis, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Dalam proses pembelajaran, perencanaan dan penyusunan model pembelajaran merupakan faktor yang menentukan keberhasilan sebuah program. Perencanaan dan penyusunan model pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi gerak dasar melempar untuk siswa Sekolah Dasar.

Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam lari *Sprint* dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Dari kanan ke kiri atau dengan satu atau kedua tangan
2. Dari sikap berdiri, jongkok atau dengan ancang-ancang
3. Menggunakan bola berekor dan bola plastik
4. Jauh, tinggi, atau jauh-tinggi
5. Dalam bentuk melempar keatas, samping dan keatas
6. Sendiri atau berpasangan dan berkelompok
7. Bersama yang lain atau melawan orang lain

Teknik analisis data merupakan langkah penting dalam kegiatan

penelitian dan pengembangan untuk mengkaji hasil data yang telah diperoleh sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan disesuaikan dengan jenis data yang dikumpulkan.

Analisa data dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan analisa deskriptif kuantitatif. Semua data yang terkumpul dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang secara kuantitatif dipisahkan menurut kategori untuk mempertajam penilaian yang selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan. Analisa data dilakukan terhadap tinjauan para ahli sebagai hasil *expert judgement*, selain itu data kualitatif berupa masukan dan saran juga dikelompokkan dan dianalisis yang hasilnya dipergunakan untuk revisi produk pengembangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **4.1 Hasil Pengembangan Model**

Hasil pengembangan pembelajaran lari sprint pada siswa sekolah dasar ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar lari sprint yang dimodifikasi serta diaplikasikan dalam bentuk-bentuk model pembelajaran.

#### **1. Hasil Analisis Kebutuhan**

Secara keseluruhan terdapat tiga tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu :

- a. Seberapa intens pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi gerak dasar lari sprint sejalan dengan karakteristik implementasi kurikulum seperti yang telah dirumuskan

- b. Seberapa penting pengembangan pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan menggunakan peralatan-peralatan sederhana siswa Sekolah Dasar.
- c. Kendala dan dukungan apakah yang dijumpai dalam model pembelajaran gerak dasar lari sprint.

Berdasarkan tujuan umum tersebut maka peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada guru pendidikan jasmani serta melakukan survei karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajaki lebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian pengembangan model pembelajaran lari sprint. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran gerak dasar lari yang akan dikembangkan oleh peneliti.

Penelitian yang dilakukan kepada siswa dilaksanakan pada hari Senin, 5 Februari 2018, dimana analisis kebutuhan bentuk angket di Sekolah Dasar yang ada di kelurahan Tanjung Mulia yang pertama di SD Swasta Bina Guna Medan pada 20 orang siswa kelas V Hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) 100 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) Lebih dari 60 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk permainan, (3) lebih dari 80 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep lari, (4) 84 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran gerak dasar lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran lari.

Pada SD Swasta Karya Bakti Medan (1) 90 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) Lebih dari 70 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk permainan, (3) lebih dari 80 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep lari, (4) 82 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran gerak dasar lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran lari. Di SD Amal Bakti II Medan dengan Hasil (1) 100 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) Lebih dari 60 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk permainan, (3) lebih dari 80 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep lari, (4) 84 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran gerak dasar lari (5) 80 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran lari tidak jauh dengan hasil angket dari 2 sekolah berikutnya yaitu SD yayasan Perguruan Asuhan Dan SD Bina Satria Medan hasil angket yang disebarkan pun tidak jauh beda dengan Sekolah sebelum nya siswa menyukai materi Olahraga dan tidak mendapatkan pengalaman lari dalam bentuk yang lain sehingga materi lari di sekolah hanya bersifat monoton.

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu pada tujuan studi pendahuluan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai hasil analisis kebutuhan dan temuan lapangan yang diperoleh peneliti.

## 4.2. Efektifitas Model

### a. Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil

Item model gerak dasar lari yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penggunaan alat-alat sederhana berupa Kotak, karpet warna warni, kun dan lingkaran yang digantung beserta angka merupakan bahan yang mudah didapat dinyatakan oleh para ahli sudah baik, namun bisa disesuaikan dan dibuat lebih banyak kombinasi permainan.
2. Item Model yang digunakan sebagian besar sudah cocok untuk siswa Sekolah Dasar kelas V tetapi ada model yang tidak efektif untuk digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari. Berdasarkan ujicoba kelompok kecil, para ahli memberikan evaluasi bahwa penggunaan model permainan 9 dan 10 dirasakan kurang efektif untuk digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari, karena terlalu sulit dan memakan banyak tempat, sehingga perlu dievaluasi oleh para ahli dan peneliti.
3. Para ahli menyatakan tingkat keamanan penggunaan alat berupa

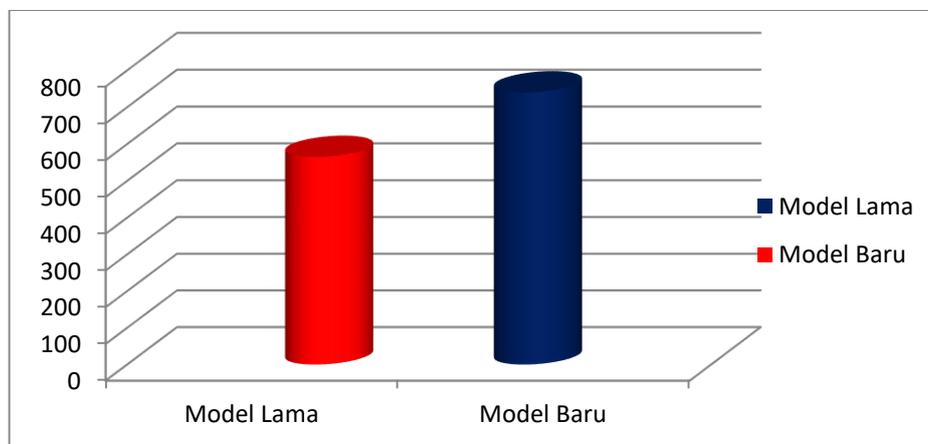
Kotak, karpet warna warni, kun dan lingkaran yang digantung beserta angka dalam pembelajaran gerak dasar lari untuk siswa kelas V Sekolah Dasar, sudah aman dan layak untuk digunakan.

4. Pengembangan item model gerak dasar lari untuk siswa kelas V Sekolah Dasar sudah cukup baik, tetapi perlu adanya rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sehingga memudahkan guru untuk melaksanakan model yang dikembangkan oleh peneliti.
5. Penyusunan pengembangan model dari mudah ke jenjang yang lebih sulit, para ahli menyatakan sudah tersusun dengan baik.
6. Antusiasme siswa akan mengalami peningkatan jika pembelajaran gerak dasar lari diberikan berupa item model-model yang tidak mengurangi inti pembelajaran itu sendiri.

Hasil ujicoba kelompok kecil yang dilakukan terhadap 10 model pembelajaran gerak dasar melempar yang dievaluasi oleh ahli, berdasarkan hasil analisis tiap-tiap model didapatkan item model 9 dan 10 sangat sulit dilaksanakan sehingga permainan ini tidak bisa digunakan. Berdasarkan hasil penelitian tahap satu diperoleh jumlah data = 1896. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan =  $1896 : 900 = 0,82$  atau 82,2% dari kriteria yang diharapkan

**Tabel 1.** Perbandingan Sistem Model Pembelajaran Lama Dan Baru

Model Pembelajaran Lama	Aspek-aspek Penilaian	Model Pembelajaran Baru
1465	Urutan Pelaksanaan Gerakan	1896
58,5	Rata-rata	75



**Gambar 16.** Diagram Batang, Perbandingan Model Pembelajaran Lama dan Baru

**b. Hasil tahap kedua/ujicoba kelompok besar**

Setelah hasil pengembangan produk pembelajaran gerak dasar lari bagi siswa kelas V Sekolah Dasar diuji cobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 8 item model pembelajaran gerak dasar lari yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 100 siswa Sekolah Dasar Se-Kelurahan Tanjung Mulia.

Berdasarkan hasil penelitian tahap dua diperoleh jumlah data = 2187. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan **19268**:  $2187 = 8,8$  atau 88% dari kriteria yang diharapkan.

**Tabel 2.** Tingkat Kelulusan Siswa Menguasai Materi Pembelajaran Gerak Dasar Lari

Nilai	Kategori	Makna
$\geq 80$	Sangat Baik	LULUS
60-79	Baik	LULUS
30-59	Cukup	TIDAK LULUS
30-39	Kurang	TIDAK LULUS
$< 29$	Sangat Kurang	TIDAK LULUS

Hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran gerak dasar lari gerak dasar lari efektif diberikan kepada siswa kelas V Sekolah Dasar.

### **Pembahasan Produk**

Berdasarkan perolehan angka pada tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran gerak dasar lari sangat efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi gerak dasar lari sprint. Persentase yang diperoleh dari analisis data adalah 88%. Hal ini berarti masih beberapa kelemahan yang harus diperbaiki pada penelitian yang mendatang yaitu sekitar 22% target belum tercapai hal ini dimungkinkan perlu adanya revisi pada bagian tertentu antara lain :

- 1) Menambahkan item model dan kombinasi pembelajaran gerak dasar lari yang lebih banyak
- 2) Lapangan yang dimiliki oleh sekolah sangat terbatas, perlu adanya inovasi dan strategi guru pendidikan jasmani supaya pembelajaran ini berjalan lebih efektif dan efisien.
- 3) Alat-alat yang digunakan bisa dimodifikasi dan ditambah lagi untuk memperkaya gerak siswa
- 4) Karakteristik dan pemahaman siswa, mengharuskan guru memberikan penjelasan kepada siswa untuk mempelajari gerak-gerak multilateral

### **Pembahasan Produk**

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membantu siswa untuk meningkatkan serta tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi gerak dasar lari untuk siswa Sekolah Dasar kelas V. Model pembelajaran ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan anak dalam aktivitas gerak, dimana secara psikologis anak-anak kelas V Sekolah Dasar sangat senang dengan aktivitas gerakan yang dirangkai dengan permainan dan media pembelajaran yang menarik, maka dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip permainan, dengan dasar pengembangan dasar lari.

Hasil ujicoba kelompok besar penggunaan model pembelajaran gerak dasar lari ini ternyata menghasilkan 88% dari target yang diharapkan, artinya model ini sudah efektif untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran gerak dasar melempar untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Subyek yang diambil dalam penelitian adalah sekolah yang belum memiliki sarana prasarana olahraga yang memadai. Hal ini memberikan satu pandangan bahwa ketika model ini diterapkan di Sekolah yang memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap, maka pelaksanaannya akan lebih baik dan sempurna lagi.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain :

- 1) Memberikan pemahaman gerak bagi peserta didik

- 2) Memperkaya gerak multilateral bagi siswa.
- 3) Siswa menjadi lebih aktif, gembira dan antusias
- 4) Pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih menarik
- 5) Menumbuhkan sikap kejujuran serta keberanian.
- 6) Mempermudah guru pendidikan jasmani mengajar gerak dasar melempar.
- 7) Item model ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit
- 8) Peserta didik juga dituntut untuk berpikir secara cepat, tepat.
- 9) Waktu yang digunakan bisa dimanfaatkan secara optimal

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok

kecil dan ujicoba kelompok besar serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan pengembangan model pembelajaran Lari ini siswa dapat meningkatkan penguasaan gerak, kemampuan belajar secara efektif dan efisien.
2. Melalui pengembangan model pembelajaran ini, dapat membantu para guru pendidikan jasmani bisa mengajarkan siswa gerak-gerak multilateral.

### **Saran**

Produk pengembangan ini adalah model pembelajaran gerak dasar lari dapat digunakan sebagai model mengajar oleh guru sekolah dasar, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan berbagai situasi, kondisi dan sarana dan prasarana.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Lia Lumintuarso. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Universitas Negeri Yogyakarta

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung

Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Erlangga: Jakarta.

## EVALUASI KONDISI FISIK DOMINAN PADA ATLET DAYUNG DRAGON BOAT USM TAHUN 2018

Aldiansyah Akbar<sup>1)</sup> dan Junaidi<sup>2)</sup>

<sup>1), 2)</sup>Universitas Serambi Mekkah  
email: aldiansyahakbar@gmail.com

### Abstrak

Penelitian yang berjudul. "evaluasi kondisi fisik dominan pada cabang olahraga dayung (suatu penelitian pada atlet dayung USM tahun 2018" ini mengangkat kondisi fisik salah satu komponen yang harus ditingkatkan oleh setiap atlet. Dengan adanya Kemampuan fisik seorang atlet sangat mempengaruhi perkembangan prestasi. Pada cabang olahraga dayung kemampuan fisik seorang atlet dapat dilihat dari kemampuan atlet memperagakan dengan sempurna keterampilan dayung sepanjang perlombaan. Untuk mendukung kemampuan fisik selama perlombaan diperlukan suatu program latihan kondisi fisik yang disusun secara terencana, terprogram, teratur dan dilaksanakan secara kontinyu. Kondisi fisik dominan perlu ditingkatkan dalam cabang olahraga dayung adalah daya tahan jantung paru, daya tahan otot lengan, daya tahan otot perut, kekuatan lengan, power otot lengan, bahu dan kelentukan. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian populasi yaitu semua individu yang menjadi populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Dayung USM Tahun 2018 yang berjumlah 16 atlet. Dari analisis data diperoleh hasil kemampuan daya tahan jantung paru berada pada tingkat katagori kurang sekali, dengan nilai rata-rata 1.774. Kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 5.75. Kemampuan daya tahan otot perut berada pada tingkat katagori baik, dengan nilai rata-rata 63.1. Kemampuan kekuatan otot lengan berada pada tingkat katagori cukup, dengan nilai rata-rata 31.75. Kemampuan power otot lengan dan bahu berada pada tingkat katagori kurang, dengan nilai rata-rata 3. Kemampuan sit and rich berada pada kaegori baik dengan nila rata - rata 17.75.

**Kata kunci :** *evaluasi, kondisi fisik dominan, olahraga dayung*

### Abstract

Research entitled. "Evaluation of dominant physical conditions in rowing sports (a study on USM rowing athletes in 2018" raised the physical condition of one component that must be improved by each athlete. With the presence of an athlete's physical abilities greatly affect the development of achievement. In rowing physical abilities an athlete can be seen from the ability of athletes to demonstrate perfectly rowing skills throughout the race. To support physical abilities during the race an exercise program is required in a physical condition that is arranged in a planned, programmed, and carried out continuously. The dominant physical condition needs to be improved in rowing is cardiovascular endurance, endurance of arm muscles, endurance of abdominal muscles, arm strength, arm muscle power, shoulders and flexibility. Research conducted was population research, which included all individuals who became the population in this study. This subject is all USM rowing athletes in 2018 totaling 16 athletes. From the data analysis the results of lung cardiac endurance ability are at a very low category level, with an average value of 1,774. The endurance ability of the arm and shoulder muscles is at the level of the less category, with an average value of 5.75. Endurance ability of abdominal muscles is at the level of good category, with an average value of 63.1. Arm muscle strength is at an adequate category level, with an average value of 31.75. The ability of the arm and shoulder muscles to be at the level of the category is less, with an average value of 3. The ability of sit and rich is in good category with the average value of 17.75.

**Keywords:** *evaluation, dominant physical condition, rowing*

## PENDAHULUAN

Olahraga Dayung dianggap sudah lahir sejak kehidupan nenek moyang, bahkan sebelum adanya aksara atau tulisan. Oleh karena itu maka tidak ada yang tahu pasti negara mana yang memulai olah raga ini. Dikatakan dalam sejarah mesir kuno bahwa para pejuang Amenopis II telah sangat mengenal olahraga dayung di tahun 1430 SM.

Disamping itu, kepulauan Aenea mempunyai kebiasaan menabur abu diatas laut menggunakan perahu dayung. Olah raga dayung secara kuno sudah diterapkan di Greenland oleh suku Eskimo saat upacara berburu. Perahu yang digunakan saat itu adalah kano dan kayak.

Olahraga tersebut baru diresmikan sebagai suatu olah raga di abad 16, walau dayung perahu telah dimulai sejak kehidupan manusia di zaman purba atau sebelum masehi. Peresmian ini bermula kala banyaknya kecelakaan yang terjadi dalam lalu lintas air di sungai Thames. Oleh karena itu raja Henry kedelapan membuat peraturan yang menyatakan bahwa yang boleh melintas di perairan Thames haruslah memiliki izin.

Pernyataan tersebut membuat masyarakat berjuang menjadi pendayung handal sehingga mendapat izin. Maka lahirlah perlombaan di antara masyarakat untuk memperebutkan juara dayung. Dari sini, kegiatan dayung tumbuh berkembang menjadi sebuah cabang olah raga.

Olympiade VIII diselenggarakan pada tanggal 13-15 Juli 1924, di Sungai Seine, Paris Prancis. Bersamaan dengan event-event dayung, The Exhibition of the Canadian Canoe diselenggarakan. Jumlah perwakilan dari berbagai Negara dibatasi. Kanada dan Amerika serikat mengirim peserta mereka untuk

diperlombakan didalam 6 event. Perlombaan yang berjarak 800 meter dan termasuk single, double dan empat. Menariknya perahu-perahu yang samad igunakan untuk kedua perlombaan kayak dan canoe. Peserta Kanada memenangkan semua event-event perlombaan canoe.

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu *rowing*, *canoeing* dan *traditional boatrace*. Dalam tataran dunia Internasional, ketiga cabang olahraga tersebut memiliki induk organisasi internasional tersendiri, yaitu *Federation International Societies de Aviron* (FISA) untuk *rowing*, *International Canoe Federation* (ICF) untuk *canoeing* dan *International Dragon Boat Race* (IDBF) untuk tradisional *boatrace*. Di Indonesia ketiga cabang olahraga tersebut di bawah satu induk organisasi yaitu Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI).

Dayung merupakan salah satu cabang olah raga air yang berkembang di Indonesia khususnya di Aceh, pengurus provinsi aceh telah memfasilitasi olah raga tersebut dengan memberikan pembinaan olah raga dayung yang pusat laihannya di krueng lamnyong dan mulai memiliki atlet - atlet muda yang berbakat.

Untuk di tingkat universitas provinsi Aceh memiliki atlet - atlet dayung, khususnya universitas serambi mekkah telah melaksanakan pembinaan olah raga dayung yang terdiri dari berbagai mahasiswa yang kuliah di universitas serambi mekkah. Prestasi yang baru saja di raih atlet dayung tersebut adalah juara 4 *Dragon Boat* di Kabupaten Simeulu dan Juara 3 *Dragon Boat* memperingati hari Bahari di Banda Aceh.

Pembinaan cabang olahraga dayung sekarang ini telah menjadi salah

satu bagian yang penting untuk peningkatan prestasi. Dalam pembinaan cabang olahraga dayung tersebut, diperlukan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemampuan fisik atlet sangat mempengaruhi pencapaian prestasi yang diharapkan.

Kondisi fisik atlet yang baik juga, maka dia akan lebih cepat menguasai teknik-teknik atau taktik gerakan yang diberikan, artinya meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu berpuluh kali, dia tidak akan cepat lelah.

Cabang olahraga dayung perahu naga merupakan olahraga yang dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Sajoto kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (Sajoto, 1988:57-59).

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet dayung perahu naga, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar selain itu faktor asupan gizi juga sangat mempengaruhi. Untuk menghadapi suatu kejuaraan, Pembina dan pelatih mempersiapkan program latihan fisik atletnya agar dapat memberikan hasil maksimal dalam berlomba.

Nurhasan (1991:229) mengungkapkan "Komponen fisik yang perlu di tingkatkan dalam olahraga dayung adalah 1) Daya tahan yang meliputi daya tahan umum dan daya tahan local, 2) Kekuatan, 3) Kelentukan dan 4) Power, 5) Kecepatan dan 6) Reaksi.

Namun disayangkan pada atlet dayung sekarang ini khususnya di daerah-

daerah hanya sebagian kecil saja yang bisa melaksanakan program latihan kondisi fisik secara terprogram atau secara sistematis, bahkan tak bisa dipungkiri bahwa sebahagian besar atlet dayung hanya fokus melatih tehnik dayung, dari pada melatih komponen fisik yang baik untuk meningkatkan kondisi fisik serta kebugaran jasmani atlet itu sendiri.

Setelah mengetahui kondisi fisik dominan dan telah dilakukan latihan yang kontinyu berdasarkan kondisi fisik dominan tersebut, tentu saja dalam pelaksanaan proses latihan kondisi fisik yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung tidak selalu berhasil dengan mulus, banyak kendala yang terjadi pada saat melakukan latihan baik pada atlet itu sendiri maupun faktor lain.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul : **"Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Dayung Dragon Boat USM Tahun 2018"**.

### **Pengertian Evaluasi**

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

Kata evaluasi berasal dari bahasa inggris *evaluation* yang berarti penilaian atau penafsiran, sedangkan menurut pengertian istilah evaluasi merupakan kegiatan yang terencana untuk mengetahui

keadaan sesuatu obyek dengan menggunakan instrumen dan hasilnya dibandingkan dengan tolak ukur untuk memperoleh kesimpulan.

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

### **Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu : "kondisi" dan "fisik" kondisi dapat diartikan "keadaan" sedangkan fisik dapat diartikan "tubuh". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan "keadaan fisik" keadaaan "kondisi tubuh". Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktifitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, lebih-lebih bagi para atlet.

Adapun pengertian kondisi fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi fisik yang diperuntukan bagi atlet. Kondisi fisik bagi seseorang atlet merupakan hal yang mutlak dan harus dimiliki oleh atlet dalam cabang olahraga apapun.

Sesuai dengan pendapat Sumarno (1992:42) bahwa : "Untuk mencapai tingkat kondisi fisik yang diinginkan, latihan sebaiknya dilakukan dengan teratur, sistematis, berulang-ulang yang semakin lama semakin meningkat porsi atau beban latihan".

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan elemen dasar untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal.

### **Komponen Kondisi Fisik Atlet Dayung**

Dalam hal ini peneliti melihat komponen gerak dalam olahraga dayung, dimana alat gerak tubuh yang paling dominan digunakan adalah alat gerak tubuh bagian atas. Scriver (2007:146-153) mengemukakan bahwa "Berdragon boat akan mengembangkan kekuatan dan kemampuan gerak pada tubuh bagian atas. Pinggang akan dilatih ketika memutar dan membalikkan arah perahu di sepanjang perjalanan, punggung dan lengan akan bekerja keras". Oleh karena itu, peneliti mengambil tes pengukuran kondisi fisik olahraga dayung, dengan penyesuaian serta analisis secara spesifik tentang mekanisme gerak yang sangat dominan dibutuhkan pada olahraga *Dragonboat*.

Adapun komponen fisik dayung meliputi kekuatan, daya tahan otot lokal, daya tahan *cardivasulair* dan kelentukan (Nurhasan, 1997 : 229). Berdasarkan analisis gerak yang dibutuhkan pada olahraga *Dragon boat* terdapat beberapa kesamaan dengan komponen fisik yang dibutuhkan pada olahraga dayung. Adapun analisis komponen fisik pada olahraga *Dragonboat* adalah sebagai berikut: kekuatan, daya ledak (*power*), daya tahan otot lokal, daya tahan *cardivasulair*, kelentukan, dan keseimbangan.

### **Hakikat Kekuatan**

Harsono (1997:12) menyatakan "Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/ *force* terhadap suatu tahanan". Seseorang dapat mengangkat beban dengan berat 50

kilogram (kg), adalah seseorang yang mempunyai kekuatan 2 kali lebih kuat dibandingkan seseorang yang hanya bisa mengangkat beban 25 kilogram (kg). Selanjutnya pengertian kekuatan yang dikemukakan para ahli diantaranya Montoyl (dalam makalah Armansyah, 1997 : 4) menyatakan "Kekuatan merupakan daya efektif maksimal yang dapat dilakukan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kegiatan".

Peneliti menafsirkan bahwa kekuatan otot lengan dan bahu merupakan salah satu faktor komponen fisik yang sangat dominan diperlukan dalam cabang olahraga *Dragonboat* yaitu untuk melawan deras arus agar perahu tidak berputar arah yang tak beraturan, serta untuk mempercepat intensitas jalannya perahu.

#### Hakikat Daya Ledak (*Power*)

Menurut sajoto (1988:55) "Daya ledak adalah melakukan gerakan secara eksplosif". Lanjut Harsono juga mengemukakan (1997:12) "*Power*, adalah kemampuan otot untuk mengerahkan/mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat". Apabila dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban dengan berat 50 (kg), akan tetapi salah seorang dapat mengangkatnya lebih cepat daripada yang lain, maka orang itu dikatakan mempunyai *power* lebih baik daripada orang yang mengangkatnya lebih lambat.

*Power* adalah komponen fisik yang hampir sama persis dengan kekuatan, hanya saja perbedaannya adalah *power* identik dengan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dalam waktu yang cepat dan singkat. Peneliti melihat bahwa *power* merupakan salah satu faktor komponen fisik yang sangat diperlukan

dalam olahraga *Dragonboat* yaitu ketika atlet melakukan dayungan melawan arus. Disamping itu *power* sangat dominan dibutuhkan ketika bertanding pada kelas nomor *Sprint* dan *Head to head*.

#### Hakikat Daya Tahan

Harsono (1997 : 4) menyatakan "Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut". Harsono mengistilahkan daya tahan dengan *strength endurance* yang berarti kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktifitas yang memerlukan *strength* dalam waktu yang lama". Daya tahan dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*) dikenal sebagai daya tahan jantung dan paru atau daya tahan *aerobik* yang melibatkan aktivitas otot-otot yang luas serta diarahkan pada daya tahan jantung dan pernafasan.
- 2) Daya tahan khusus (*specific endurance*) dikenal sebagai daya tahan otot atau daya tahan *anaerobik*. Daya tahan umumnya dapat dikembangkan dengan latihan intensitas tinggi dan waktu latihan yang lama yang melibatkan jantung, pembuluh darah dan paru-paru. Dalam hal ini latihan hendaknya memberi tekanan pada jantung, peredaran darah dan pernafasan (Bompa, 1990 :225).

Pendapat diatas menjelaskan bahwa daya tahan merupakan suatu kondisi fisik yang dihasilkan oleh kinerja fisik yang mendukung pada pelaksanaan aktivitas

fisik dalam olahraga *Dragonboat*. Soekirno (2006:71) mengemukakan bahwa “pengarungan memakan waktu lama dan jarak cukup panjang.

#### Hakikat Kelentukan

Kelentukan dalam olahraga berarti mengacu pada ruang gerak sendi-sendi tubuh, sebab lentuk atau tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi terutama otot dan ligamen-ligamen sekitar persendian.

Sajoto mengungkapkan “Kelentukan adalah *efektifitas* seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan penguluran tubuh yang luas”. Selanjutnya Harsono (1997:163) menambahkan “orang yang dikategorikan *fleksibel* adalah mampu melakukan ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang *elastis*.

Kelentukan dalam olahraga *Dragon boat* diperlukan dalam melakukan berbagai keterampilan teknik dayungan, contohnya teknik dayungan seperti dayung tarik, dimana mengharuskan untuk mengulurkan otot sejauh mungkin agar perahu bias bergeser kearah tarikan. Gerakan sering dilakukan pada nomor slalom.

#### **Teknik belajar olahraga dayung**

Olahraga dayung adalah olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggunakan perahu yang sudah ditentukan jenis dan modelnya. Berikut penjelasantentang olahraga dayung dengan segala teknik dan pemahamannya.

##### 1. Pendahuluan

Kombinasi antara kemampuan teknis dan kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan prestasi seorang atlet. Kemampuan teknis memang penting pada

semua cabang olahraga tetapi untuk olahraga dayung hal ini lebih penting lagi agar dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

Faktor yang paling dasar dalam belajar olahraga dayung adalah mengerti dan menguasai keterampilan teknis agar atlet dapat menguasai dan menyerap manfaat dari program latihan.

##### 2. Teknik Kekuatan

Latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan aspek-aspek fisiologis lainnya tidak banyak berguna kalau seorang atlet tidak dapat meningkatkan kecepatan perahu seperti yang telah diuraikan pada pendahuluan, manfaat latihan untuk meningkatkan kecepatan perahu baru akan dapat dilakukan kalau atlet sudah memahami dan bisa mempraktekan teknik dayung yang efektif.

##### 3. Ilmu Fisika

Yang menjadi landasan bagi teknik dayung, tujuan dari olahraga dayung adalah agar atlet dengan kekuatannya dapat meluncurkan perahu di atas air. Pada perahu dayung kekuatan gerak ditentukan oleh kondisi fisik seorang atlet dan tingkat penguasaan teknisnya. Karena pada saat mengayuh seorang atlet bergerak maju dan mundur pada kedudukan yang bisa digeser- geser sehingga menciptakan gaya positif dan negatif.

##### 4. Gaya

Pada saat kayuhan baru dimulai, masa yang bergerak kearah butiran harus berhenti dan mengubah arah, dan pada saat itulah sejumlah gaya dihasilkan yang arahnya berlawanan dengan arah gerakan perahu. Gaya negatif ini ditransmisikan ke perahu melalui

footstrecher ketika dilapaska maka hal yang berlawanan terjadi, masa dari tubuh atlet dimiringkan kearah busur (*bow*) sehingga memungkinkan perahu bergerak bebas dengan hambatan minimal. satu-satunya cara untuk mengurangi pengaruh gaya negatif adalah memasukan papan dayung ke dalam air dengan cara yang benar.

## 5. Fase-Fase Dari Kayuhan

### a) Persiapan

Posisikan diri di dalam perahu sealamiah mungkin, jangan terlalu mendorong badan kedepan kira-kira 45 derajat adalah tingkat kemiringn yang ideal. untuk mentransmisikan gaya dari kakimenuju kayuhan

### b) Awalan pertama dari kayuhan

Pada awal kayuhan berat tubuh atlet ditransmisikan kepada *footstrecher* melalui kaki. pada saat yang sama, atlet secara aktif menggunakan otot-otot badannya untuk menghasilkan tenaga yang cukup di air.

### c) Akhir dari kayuhan dan pelepasan (*release*)

Otot-otot pundak dan tangan berperan pada saat mengakhiri kayuhan. pada bagian ini titik berat bada harus tetap dijaga agar tetap berada di belakan dayung untuk mendapatkan efek maksimal pada akhir kayuhan.

### d) Paruh pertama dari fase pemulihan (*recovery*)

Pada saat pemulihan, tangan mengarahkan gerakan dengan cepat dan secara lentur mendorong papan dayung menjauhi badan setelah dilapaskan.

### e) Akhir kayuhan

Lebih mengandalkan pada otot-otot kaki, selanjutnya otot-otot belakan mulai beraksi dan pada akhir kayuhan yang berperan adalah otot pundak dan tangan. Berat badan atlet harus digunakan denganoptimal selama mengayuh dan tenaga ditransmisikan sepenuhnya kepada papan dayung.

### f) Pemulihan

Sementara tangan dipanjangkan terus kedepan, bagian atas tubuh atlet mulai dimiringkan kedepan hingga mencapai kemiringan 45derajat. Ketika tangan dikembangkan dan bagian atas tubuh berada pada posisi awal, maka atlet mulai menggerakkan dudukan maju kedepan untuk memulai kayuhan baru. (Sumarto, Sri Sudono. (2004 : 103).

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian dalam membuat diskriptif gambaran atau ukuran secara sistematis dan factual melalui fakta-fakta, dilakukan dengan teknik pengukuran dilapangan. Menurut nurhasan (1988:232) Penelitian ini menganalisa 4 objek merupakan kerangka awal dari pelaksanaan penelitian, dari penelitian ini hanya menganalisa, daya tahan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan pada atlet *Dragon Boat* USM. Dalam penelitian ini test daya tahan diukur dengan lari 12 menit, *pullup*, *situp*, *squatjump*. Sedangkan kekuatan diukur dengan test *handdynamometer*, kelentukan di ukur dengan *Sit & Reach* dan *power* diukur dengan test *medicine ball push*. Adapun yang menjadi populasi adalah seluruh atlet *Dragon Boat* USM dengan jumlah 12 orang.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh atlet *Dragon*

Boat USM dengan jumlah 16 orang. Dengan demikian sampel yang dipergunakan adalah sampel total karena jumlah populasi kurang dari 100 orang (Arikunto, 2002:112).

Kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga *dragonboat* setelah dianalisis komponen gerakannya meliputi daya tahan *cardiovascular*, daya tahan otot, kekuatan, *power* dan kelentukan. Tes kondisi fisik dilakukan dengan cara melakukan Tes daya tahan lari 12 menit, Mengukur komponen daya tahan dinamis local *fleksor* lengan *Pushup* 60 detik, Mengukur komponen daya tahan dinamis local otot perut *Situp*, mengukur komponen daya tahan dinamis local otot

ekstensor tungkai squat jump, Tes kekuatan otot lengan (*handdynamometer*), Test *power* otot *ekstensor* lengan dan bahu *medicineballpush* dan Tes Kelentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengukuran Daya Tahan Tes lari 12 menit

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes lari 12 menit pada atlet dayung USM pada tahun 2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 1. Hasil tes lari 12 menit pada atlet dayung USM tahun 2018.**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	1.97	Kurang sekali
2	A	Laki-laki	25	1.64	Kurang sekali
3	S	Laki-laki	24	2.11	Kurang
4	U	Laki-laki	24	1.07	Kurang sekali
5	Z	Laki-laki	25	1.71	Kurang sekali
6	K	Laki-laki	24	1.70	Kurang sekali
7	R	Laki-laki	25	1.72	Kurang sekali
8	S	Laki-laki	24	1.88	Kurang sekali
9	Y	Laki-laki	24	1.61	Kurang sekali
10	T	Laki-laki	25	2.01	Kurang
11	A	Laki-laki	25	1.72	Kurang sekali
12	U	Laki-laki	25	2.04	Kurang
13	W	Laki-laki	25	2.57	Baik
14	D	Laki-laki	25	1.92	Kurang sekali
15	E	Laki-laki	24	1.61	Kurang
16	F	Laki-laki	24	1.61	Kurang
Jumlah				1.674	

### Hasil pengukuran daya tahan tes *pull up*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes *pull up* pada atlet dayung USM pada tahun 2018,

maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 2. Hasil tes *pull up* pada atlet dayung USM tahun 2018.**

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
----	------	---------------	------	------------------	--------------------

1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	2	Kurang
2	A	Laki-laki	25	9	Baik
3	S	Laki-laki	24	6	Cukup
4	U	Laki-laki	24	4	Kurang
5	Z	Laki-laki	25	15	Baik sekali
6	K	Laki-laki	24	16	Baik sekali
7	R	Laki-laki	25	11	Baik
8	S	Laki-laki	24	6	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	7	Cukup
10	T	Laki-laki	25	2	Kurang
11	A	Laki-laki	25	5	Cukup
12	U	Laki-laki	25	1	Kurang
13	W	Laki-laki	25	2	Kurang
14	D	Laki-laki	25	1	Kurang
15	E	Laki-laki	24	2	Kurang
16	F	Laki-laki	24	3	Kurang
Jumlah				92	

#### Hasil pengukuran daya tahan tes *sit up*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran daya tahan dengan tes *sit up* pada atlet dayung USM pada tahun 2018,

maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 3** Hasil tes *sit up* pada atlet dayung USM tahun 2018.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	36	Cukup
2	A	Laki-laki	25	56	Baik
3	S	Laki-laki	24	46	Cukup
4	U	Laki-laki	24	56	Baik
5	Z	Laki-laki	25	65	Baik
6	K	Laki-laki	24	56	Baik
7	R	Laki-laki	25	100	Sempurna
8	S	Laki-laki	24	37	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	80	Baik sekali
10	T	Laki-laki	25	60	Baik
11	A	Laki-laki	25	54	Baik
12	U	Laki-laki	25	41	Cukup
13	W	Laki-laki	25	90	Sempurna
14	D	Laki-laki	25	83	Baik sekali
15	E	Laki-laki	24	60	Sempurna
16	F	Laki-laki	24	90	Sempurna
Jumlah				1010	

#### Hasil pengukuran kekuatan tes *hand dynamometer*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kekuatan dengan tes *hand*

*dynamometer* pada atlet dayung USM pada tahun 2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 4** Hasil tes *hand dynamometer* pada atlet dayung USM tahun 2018.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (kg)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	48	Baik sekali
2	A	Laki-laki	25	48	Baik sekali
3	S	Laki-laki	24	34	Cukup
4	U	Laki-laki	24	45	Baik sekali
5	Z	Laki-laki	25	31	Cukup
6	K	Laki-laki	24	35	Cukup
7	R	Laki-laki	25	17	Kurang
8	S	Laki-laki	24	35	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	30	Kurang
10	T	Laki-laki	25	32	Cukup
11	A	Laki-laki	25	30	Cukup
12	U	Laki-laki	25	31	Cukup
13	W	Laki-laki	25	23	Kurang
14	D	Laki-laki	25	26	Kurang
15	E	Laki-laki	24	24	Cukup
16	F	Laki-laki	24	19	Cukup
Jumlah				508	

**Hasil pengukuran *power tes medicine ball push***

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran *power* dengan tes *medicine ball*

*push* pada atlet dayung USM pada tahun 2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 5** Hasil tes *medicine ball push* pada atlet dayung USM tahun 2018

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	4,70	Baik
2	A	Laki-laki	25	4,22	Cukup
3	S	Laki-laki	24	3,60	Kurang
4	U	Laki-laki	24	4,41	Cukup
5	Z	Laki-laki	25	4,02	Cukup
6	K	Laki-laki	24	4,20	Cukup
7	R	Laki-laki	25	2,32	Kurang
8	S	Laki-laki	24	3,72	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	3,10	Kurang
10	T	Laki-laki	25	4,70	Baik
11	A	Laki-laki	25	3,40	Kurang
12	U	Laki-laki	25	2,85	Kurang
13	W	Laki-laki	25	3,20	Kurang
14	D	Laki-laki	25	2,84	Kurang
15	E	Laki-laki	24	2,60	Cukup
16	F	Laki-laki	24	2,02	Kurang
Jumlah				56.10	

### Hasil pengukuran kelentukan

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kelentukan dengan tes *Sit & Reach* pada atlet dayung USM pada tahun

2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 6** Hasil tes *Sit & Reach* pada atlet dayung USM tahun 2018.

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (m)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	19	Baik sekali
2	A	Laki-laki	25	18	Baik sekali
3	S	Laki-laki	24	18	Baik sekali
4	U	Laki-laki	24	15	Baik
5	Z	Laki-laki	25	20	Baik sekali
6	K	Laki-laki	24	13	Baik
7	R	Laki-laki	25	19	Baik sekali
8	S	Laki-laki	24	15	Baik
9	Y	Laki-laki	24	20	Baik sekali
10	T	Laki-laki	25	17	Baik sekali
11	A	Laki-laki	25	19	Baik sekali
12	U	Laki-laki	25	20	Baik sekali
13	W	Laki-laki	25	17	Baik sekali
14	D	Laki-laki	25	20	Baik sekali
15	E	Laki-laki	24	21	Baik sekali
16	F	Laki-laki	24	13	Baik
Jumlah				284	

### Hasil pengukuran *Squat Jump*

Dari hasil pelaksanaan penelitian pengukuran kelentukan dengan tes *Squat Jump* pada atlet dayung USM pada tahun

2018, maka telah diperoleh data penelitian yang selanjutnya data tersebut ditabulasi kedalam tabel berikut ini:

**Tabel 7** Hasil tes *Squat Jump* pada atlet dayung USM tahun 2018

No	Nama	Jenis kelamin	Umur	Hasil tes (skor)	Katagori penilaian
1	2	3	4	5	6
1	R	Laki-laki	24	49	Cukup
2	A	Laki-laki	25	48	Cukup
3	S	Laki-laki	24	48	Cukup
4	U	Laki-laki	24	45	Cukup
5	Z	Laki-laki	25	30	Cukup
6	K	Laki-laki	24	33	Cukup
7	R	Laki-laki	25	49	Cukup
8	S	Laki-laki	24	45	Cukup
9	Y	Laki-laki	24	40	Cukup
10	T	Laki-laki	25	57	Baik
11	A	Laki-laki	25	59	Baik
12	U	Laki-laki	25	60	Baik
13	W	Laki-laki	25	60	Baik

14	D	Laki-laki	25	60	Baik
15	E	Laki-laki	24	61	Baik
16	F	Laki-laki	24	23	Kurang
Jumlah				659	

### Pembahasan

Dari hasil penelitian dengan tes kondisi fisik dominan pada atlet dayung USM tahun 2018 akan dapat dihitung dengan rumus jumlah nilai rata-rata ( $\bar{x}$ ) kondisi fisik peritem yang telah dites dan dapat memberikan gambaran secara umum masing-masing kemampuan fisik dari atlet dayung USM tahun 2018 dengan menggunakan rumus persentase pada atlet dayung USM .

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{1.674}{16} \\ &= 1.04,6\end{aligned}$$

Keterangan :

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase lari 12 menit :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\begin{aligned}\text{baik} &= \frac{1}{16} \times 100\% \\ &= 5.88\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{kurang} &= \frac{5}{16} \times 100\% \\ &= 29.41\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{kurang sekali} &= \frac{10}{17} \times 100\% \\ &= 64.71\end{aligned}$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

### Analisis data lari 12 menit

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 1 Hasil tes lari 12 menit pada atlet atlet dayung USM , dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata lari 12 menit :

Tabel 8 hasil analisis lari 12 menit pada atlet dayung USM tahun 2018

KATEGORY	FREKWENSI	PERSENTASE
1	2	3
Sempurna	0	0.00
Baik Sekali	0	0.00
Baik	1	5.88
Cukup	0	0.00
Kurang	5	29.41
Kurang Sekali	10	64.71
Jumlah	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 1.774, hasil ini dikategorikan berdasarkan tabel norma daya tahan melalui tes lari 12 menit berada pada katagori kurang sekali. Secara umum dapat dilihat pada table 1 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Dayung USM tahun 2018. Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes lari 12 menit dapat dikategorikan hanya 1 atlet berada pada katagori baik atau 5.88%, 5 atlet berada pada katagori kurang atau 29.41% dan 10 atlet berada pada katagori kurang sekali atau 64.71%.

### 5.2.2 Analisis data *pull up*

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 2 Hasil tes *pull up* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata *pull up* :

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

$$= \frac{92}{16}$$

$$= 5.75$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *pull up* :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Baik sekali  $= \frac{2}{16} \times 100\%$   
 $= 11.76$

baik  $= \frac{2}{16} \times 100\%$   
 $= 11.76$

cukup  $= \frac{4}{16} \times 100\%$   
 $= 23.53$

kurang  $= \frac{8}{16} \times 100\%$   
 $= 52.94$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 9** hasil analisis *pull up* pada atlet Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
1	2	3
sempurna	0	0.00
baik sekali	2	11.76
Baik	2	11.76
cukup	4	23.53
kurang	8	52.94
kurang sekali	0	0.00
jumlah	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 5.75, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *pull up* berada pada katagori kurang. Secara umum dapat dilihat pada table 2 hasil tes kondisi fisik dominan Dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *pull up* dapat dikategorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 11.76%, 2 atlet berada pada katagori baik atau 11.76%, 4 atlet berada pada katagori cukup atau 23.53%, dan 8 atlet masuk kedalam katagori kurang dengan persentase 52.94%.

### 5.2.3 Analisis data sit up

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 3 Hasil tes *sit up* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata *sit up* :

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

$$= \frac{1010}{16}$$

$$= 63.1$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

Σ X : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *sit up* :

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

sempurna  $= \frac{5}{16} x 100\%$

$$= 25.41$$

baik sekali  $= \frac{2}{16} x 100\%$

$$= 11.76$$

baik  $= \frac{6}{17} x 100\%$

$$= 35.29$$

cukup  $= \frac{3}{16} x 100\%$

$$= 23.53$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 10** hasil analisis *sit up* pada atlet Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
1	2	3
<b>sempurna</b>	5	29.41
<b>baik sekali</b>	2	11.76
<b>Baik</b>	6	35.29
<b>cukup</b>	3	23.53
<b>kurang</b>	0	0.00
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 63.1, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *sit up* berada pada katagori baik. Secara umum dapat dilihat pada table 3 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *sit up* dapat dikategorikan 5 atlet berada pada katagori sempurna atau 29.41%, 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 11.76%, 6 atlet berada pada katagori baik atau 35.29% dan 3 atlet berada pada katagori cukup yaitu 23.53%.

#### 5.2.4 Analisis data *squat jump*

Berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 4 Hasil tes *squat jump* pada atlet atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah: Menghitung Rata-rata *squat jump* :

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{659}{16} \\ &= 41.18 \end{aligned}$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *squat jump* :

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= \frac{6}{16} \times 100\% \\ &= 41.18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= \frac{9}{16} \times 100\% \\ &= 52.94 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= \frac{1}{16} \times 100\% \\ &= 5.88 \end{aligned}$$

keterangan : P = persentase  
F = frekwensi  
N = sampel  
100% = bilangan tetap

**Tabel 11** hasil analisis *squat jump* pada atlet Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
<b>1</b>	2	3
<b>Sempurna</b>	0	0.00
<b>Baik sekali</b>	0	0.00
<b>Baik</b>	6	41.18
<b>Cukup</b>	9	52.94
<b>Kurang</b>	1	5.88
<b>Kurang sekali</b>	0	0.00
<b>Jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 41.18, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *squat jump* berada pada katagori cukup. Secara umum dapat dilihat pada table 4 hasil tes kondisi fisik dominan atlet Dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan daya tahan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *squat jump* dapat dikategorikan 6 atlet berada pada katagori baik atau 41.18%, 9 atlet berada pada katagori cukup atau 52.94%, dan 1 atlet berada pada katagori kurang yaitu 5.88%.

#### 5.2.5 Analisis data *hand dynamometer*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 5 Hasil tes *hand dynamometer* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung Rata-rata *hand dynamometer* :

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

$$= \frac{508}{16}$$

$$= 31.75$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *hand dynamometer* :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik sekali} = \frac{2}{16} \times 100\% = 12.5$$

$$\text{Cukup} = \frac{9}{16} \times 100\% = 56.25$$

$$\text{Kurang} = \frac{1}{16} \times 100\% = 6.25$$

keterangan : P = persentase  
F = frekwensi  
N = sampel  
100% = bilangan tetap

**Tabel 12** hasil analisis *hand dynamometer* pada atlet Dayung Dayung USM Tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
<b>1</b>	2	3
<b>sempurna</b>	0	0.00
<b>baik sekali</b>	2	17.65
<b>Baik</b>	0	0.00
<b>Cukup</b>	10	58.82
<b>kurang</b>	4	23.53
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>Jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 31.17, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma daya tahan melalui tes *hand dynamometer* berada pada katagori cukup. Secara umum dapat dilihat pada table 5 hasil tes kondisi fisik dominan atlet dayung USM tahun 2018.

Perhitungan persentase dari keseluruhan kekuatan atlet atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *hand dynamometer* dapat dikategorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 17.65%, 10 atlet berada pada katagori cukup atau 58.82%, dan 4 atlet berada pada katagori kurang yaitu 23.53%.

#### 5.2.6 Analisis data *medicine ball push*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 6 Hasil tes *medicine ball push* pada atlet atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung rata-rata *medicine ball push* :

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

$$= \frac{56.10}{16}$$

$$= 3.5$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

Σ X : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *medicine ball push*:

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= \frac{2}{16} \times 100\% \\ &= 11.76 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= \frac{6}{16} \times 100\% \\ &= 41.18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= \frac{8}{17} \times 100\% \\ &= 47.06 \end{aligned}$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 13** hasil analisis *medicine ball push* dari Dayung USM tahun 2018

katagory	Frekwensi	Persentase
<b>1</b>	2	3
<b>sempurna</b>	0	0.00
<b>baik sekali</b>	0	0.00
<b>baik</b>	2	11.76
<b>cukup</b>	6	41.18
<b>kurang</b>	8	47.06
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 3.42, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma *power* melalui tes *medicine ball push* berada pada katagori kurang. Secara umum dapat dilihat pada table 6 hasil tes kondisi fisik dominan atlet *medicine ball push*.

Perhitungan persentase dari keseluruhan *power* atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *medicine ball push* dapat dikategorikan 2 atlet berada pada katagori baik sekali atau 11.76%, 6 atlet berada pada katagori cukup atau 41.18%, dan 8 atlet berada pada katagori kurang yaitu 47.06%.

### 5.2.7 Analisis data *Sit and Rich*

Selanjutnya berdasarkan data hasil penelitian sebagaimana terdapat pada tabel 6 Hasil tes *Sit and Rich* pada atlet dayung USM, dapat dihitung nilai rata-rata yang menggambarkan kemampuan sampel, sesudah menjalankan latihan kondisi fisik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

Menghitung rata-rata *Sit and Rich*:

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{284}{16} \\ &= 17.75 \end{aligned}$$

Keterangan:

X : Rata-rata yang dicari

$\Sigma X$  : Jumlah Score X

N : Jumlah Sampel

Menghitung persentase *Sit and Rich*:

$$P = \frac{F}{N} X 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Baik Sekali} &= \frac{12}{16} x 100\% \\ &= 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= \frac{4}{16} x 100\% \\ &= 25 \end{aligned}$$

keterangan : P = persentase

F = frekwensi

N = sampel

100% = bilangan tetap

**Tabel 14** hasil analisis *Sit and Rich* dari atlet dayung USM

<b>katagory</b>	<b>Frekwensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1</b>	2	3
<b>sempurna</b>	0	0.00
<b>baik sekali</b>	12	75
<b>baik</b>	4	25
<b>cukup</b>	0	0
<b>kurang</b>	0	0
<b>kurang sekali</b>	0	0.00
<b>jumlah</b>	16	100

Hasil rata-rata yang ditemukan adalah 17.75, hasil ini dikategorikan berdasarkan table norma kelentukan melalui tes *Sit and Rich* berada pada katagori Baik sekali. Secara umum dapat dilihat pada table 6 hasil tes kondisi fisik dominan atlet dayung USM.

Perhitungan persentase dari keseluruhan kelentukan atlet dayung USM tahun 2018 melalui tes *Sit and Rich* dapat dikategorikan 12 atlet berada pada katagori baik sekali atau 75%, 6 atlet berada pada katagori Baik atau 25%.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pengolahan data penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa Kemampuan daya tahan jantung paru pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 1.774 meter sehingga kemampuan daya tahan jantung paru berada pada katagori kurang sekali, Kemampuan daya tahan otot dinamis *local fleksor* pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 5.75 kali sehingga kemampuan daya tahan otot dinamis *local fleksor* berada pada katagori kurang. Kemampuan daya tahan dinamis otot perut pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 63.1 kali sehingga daya tahan dinamis otot perut berada pada katagori baik.

Kemampuan kekuatan otot lengan pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 31.75 kg sehingga kekuatan otot lengan berada pada katagori cukup. Kemampuan kelentukan pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 17.75 meter, sehingga kelentukan berada pada katagori baik. Kemampuan *power* otot *ekstensor* lengan dan bahu pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 3.5 meter., sehingga *power* otot *ekstensor* lengan dan bahu berada pada katagori kurang. Kemampuan *squat jump* pada atlet dayung USM tahun 2018 sebesar 41.18., sehingga *squat jump* berada pada katagori cukup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armansyah, 1997. *Evaluasi keterampilan dasar Dayung*. Bandung. CV Aksara Pertama
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Edwind wandt dan gerald w. Brown (1977). *Sport Medicine, Exercise and Fit*. Jakarta, PT. Binarupa Aksara.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Gubadan Lincoln. (1981). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Penerbit Angkasa, Bandung.
- Hadi, Sutrisno. (1883). *Metologi riserch jilid III*, fakultas psychology UGM: jogyakarta.
- Harsono. (1997). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta, PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Nurhasan. (1991). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, DepdikbudUniversitas Terbuka, Jakarta.
- Nyak Amir. (2010). *Pengukuran dan Eevaluasi Kinerja Olahraga*. Banda Aceh, Syiah Kuala University Press.
- LutanRusli,(1988). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan
- Sajoto,M.(1988). *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan, Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, PT AsdiMahasatya.

*Jurnal*

**PENJASKESREK**