

Jurnal

PENJASKESREK

Volume 6, Nomor 1, April 2019



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



Jurnal

PENJASKESREK

Jurnal Penjaskesrek
Volume 6, Nomor 1, April 2019

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
Didi Yudha Pranata, M.Pd

Sekretaris Penyunting

Sekretaris Prodi Penjaskesrek

Penyunting/Mitra Bestari

Nyak Amir (Universitas Syiah Kuala)
Muhammad Irfan (Universitas Negeri Medan)
Sulaiman (Universitas Negeri Semarang)
Setya Rahayu (Universitas Negeri Semarang)
Zikrur Rahmat (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Irwandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena)
Tuti Sarwita (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: lemlit@stkipgetsempena.ac.id
Laman: penjaskesrek.stkipgetsempena.ac.id

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 6, Nomor 1, April 2019 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket, merupakan hasil penelitian dari Halim Akbar Hasibuan, Moch. Asmawi, dan Wahyuningtyas Puspitorini (Universitas Negeri Jakarta).
2. Evaluasi Program Pembinaan Cabang Olahraga Karate Satlak Prima Tahun 2011-2017, merupakan hasil penelitian dari Endah Sari Damayanti (Program Studi Manajemen Olahraga, Universitas Negeri Jakarta).
3. Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando, Gaya Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan *Smash* Pemain Bulutangkis Club PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau, merupakan hasil penelitian dari Lolia Manurizal dan Made Armade (Universitas Pasir Pengaraian).
4. Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket melalui Metode Bermain, merupakan hasil penelitian dari Tenten Nurba as, James Tangkudung, Nofi Marlina Siregar, dan Widiastuti (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
5. Modifikasi Alat dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru, merupakan hasil penelitian dari Haris Suharyan, Widiastuti, dan Samsudin (Universitas Negeri Jakarta).
6. Pengembangan Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang, merupakan hasil penelitian dari Soni Frenki Tamonob (Universitas Negeri Surabaya).
7. Analisis *Indeks* Pembangunan Olahraga Warga Kota Banda Aceh dan Aceh Besar, merupakan hasil penelitian dari Irfandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
8. Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Futsal melalui Metode Bermain, merupakan hasil penelitian dari Yandri Driyana Firmansah, Hernawan, Aan Wasan, dan Widiastuti (Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta).
9. Pengembangan Kartu Pengukur Kompetensi Siswa Pada Pembelajaran PJOK di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur NTT, merupakan hasil penelitian dari Yeremias Mamu Sare (Universitas Negeri Surabaya).
10. Model Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Flop* pada Siswa Sekolah Menengah Pertama, merupakan hasil penelitian dari M. Hariadi Hidayat, Firmansyah Dlis, dan Iman Sulaiman (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
11. Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Bola Basket Putri Provinsi DKI Jakarta (Pelatda) pada PON 2016, merupakan hasil penelitian dari Prisca Widiawati (Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
12. Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Pinguin di Kelompok B Tk. Ikal Dolog, Lampinung Banda Aceh, merupakan hasil penelitian dari Zikrur Rahmat (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
13. Indeks Pembangunan Olahraga (*Sport Development Index*) Kabupaten Flores Timur, merupakan hasil penelitian dari Yohanes Daton Saban (Universitas Negeri Surabaya).
14. Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, merupakan hasil penelitian dari Made Armade dan Lolia Manurizal (Universitas Pasir Pengaraian).

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, April 2019

Ketua Penyunting

Daftar Isi

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Halim Akbar Hasibuan, Moch. Asmawi, dan Wahyuningtyas Puspitorini Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan <i>Jump Shoot</i> Bola Basket	1
Endah Sari Damayanti Evaluasi Program Pembinaan Cabang Olahraga Karate Satlak Prima Tahun 2011-2017	11
Lolia Manurizal dan Made Armade Pengaruh Metode Latihan Gaya Komando, Gaya Eksplorasi dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pemain Bulutangkis Club PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau	21
Tenten Nurba as, James Tangkudung, Nofi Marlina Siregar, dan Widiastuti Meningkatkan Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Basket melalui Metode Bermain	37
Haris Suharyan, Widiastuti, dan Samsudin Modifikasi Alat dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru	47
Soni Frenki Tamonob Pengembangan Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang	57
Irfandi Analisis <i>Indeks</i> Pembangunan Olahraga Warga Kota Banda Aceh dan Aceh Besar	66
Yandri Driyana Firmansah, Hernawan, Aan Wasan, dan Widiastuti Meningkatkan Keterampilan <i>Dribbling</i> Futsal melalui Metode Bermain	76
Yeremias Mamu Sare Pengembangan Kartu Pengukur Kompetensi Siswa Pada Pembelajaran PJOK di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur NTT	85
M. Hariadi Hidayat, Firmansyah Dlis, dan Iman Sulaiman Model Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> pada Siswa Sekolah Menengah Pertama	96
Prisca Widiawati Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Bola Basket Putri Provinsi DKI Jakarta (Pelatda) pada PON 2016	109

Zikrur Rahmat Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak melalui Senam Pinguin di Kelompok B Tk. Ikal Dolog, Lampinueng Banda Aceh	122
Yohanes Daton Saban Indeks Pembangunan Olahraga (<i>Sport Development Index</i>) Kabupaten Flores Timur	131
Made Armade dan Lolia Manurizal Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i> terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian	140

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KETERAMPILAN *JUMP SHOOT* BOLA BASKET

Halim Akbar Hasibuan¹, Moch. Asmawi², Wahyuningtyas Puspitorini³

¹⁾ Universitas Negeri Jakarta

e-mail: halimakbar23@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *Barrier Hop* dan Model Latihan *Box Jump* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNIMED, penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 40 mahasiswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing terdiri dari 10 mahasiswa. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANAVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) model latihan *Barrier Hop* memiliki pengaruh yang lebih baik daripada Model Latihan *Box Jump* terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket. (2) terdapat interaksi antara model latihan *Barrier Hop* dan Model Latihan *Box Jump* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket. (3) Model Latihan *Barrier Hop* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada Model Latihan *Box Jump* terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket bagi mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi. (4) Model Latihan *Barrier Hop* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada Model Latihan *Box Jump* terhadap keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket bagi mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

Kata Kunci: Keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket, Koordinasi Mata Tangan, Model latihan *Barrier Hop* dan Model Latihan *Box Jump*

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of the *Barrier Hop* exercise and the *Box Jump* exercise models and hand eye coordination toward the *jump shoot* skills of basketball. The research is conducted at Student of Recreation Health and Physical Education UNIMED. This study uses treatment by level 2 x 2. The samples is consisted of 40 student which is divided into four groups. Each group consists of 10 student. The technique of data analysis is two ways analysis of variance (ANAVA) and followed by Tukey's test at significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study shows that (1) *Barrier Hop* exercises models has a better effect than *Box Jump* exercises models toward *jump shoot* skills of basketball. (2) there is an interaction between *Barrier Hop* exercises models and *Box Jump* exercises models and the hand eye coordination toward the *jump shoot* skills of basketball. (3) *Barrier Hop* exercises models have a better effect than *Box Jump* exercises models toward *jump shoot* skills of basketball on student which have high hand eye coordination. 4) *Barrier Hop* exercises models have a better effect than *Box Jump* exercises models toward *jump shoot* skills of basketball on student which have low hand eye coordination.

Keywords: *Jump Shoot Skills of Basketball, Hand Eye Coordination, Exercise Models of Barrier Hop and Box Jump*

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan, perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini disebabkan karena permainan bola basket merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh kelompok dari berbagai kalangan masyarakat. Disamping itu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan bola basket, baik secara fisik, secara mental, maupun secara sosial.

Pada permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bola basket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan, serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang baik juga, karena peningkatan keahlian dasar bola basket akan berhasil jika pemain melatih fisiknya dengan teratur dan berlatih secara terus menerus.

Permainan bola basket merupakan permainan yang bersifat kelompok, permainan ini menekankan kerja sama tim serta kekompakan dalam satu regu. Permainan ini menggunakan lengan sebagai alat untuk mengoper, menangkap, menggiring, serta menembak dan bola sebagai objek lemparan. Lapangan permainan berbentuk segi empat dan terbagi menjadi dua petak yang sama luas memisahkan anantara daerah permainan

sendiri dan daerah permainan lawan dengan satu tim terdiri dari 5 orang.

Permainan bola basket sekarang ini dilakukan dengan irama permainan yang dilakukan pada saat permainan ini dikenal yaitu dengan penuh gaya, teknik, siasat, dan mempunyai tempo permainan yang lebih tinggi, sehingga akan memberikan peningkatan dan pengembangan pada keterampilan gerak lebih luas kepada para pemainnya. Pemain bola basket dituntut untuk bekerja sama, menghargai, percaya diri dan bertanggung jawab. Selain itu juga, pemain harus memahami dan menguasai teknik, kecepatan, dan ketepatan.

Kerja sama regu atau tim sangat diperlukan agar perolehan angka didalam permainan bola basket mendapatkan hasil yang baik. Banyak yang melakukan *jump shoot* yang mengakibatkan bola tidak masuk dalam pertandingan bola basket. Keberhasilan dalam melakukan *jump shoot* masih membutuhkan penggunaan teknik dan lompatan yang tinggi untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar seseorang untuk dapat bermain bola basket.

Dalam meningkatkan Prestasi cabang olahraga bola basket maka penguasaan bentuk latihan, teknik maupun taktik dalam permainan bola basket perlu dikuasai oleh setiap pemain, sebab teknik dan taktik adalah dua bagian khusus yang harus dikuasai para pemain bola basket. Latihan teknik adalah bagian dari olahraga yang dalam pelaksanaannya memerlukan ketangkasan. Kemahiran atau penguasaan teknik dasar akan menjadikan seorang pemain memiliki keterampilan yang handal dalam suatu cabang olahraga khususnya olahraga permainan bola basket.

"In basketball, when a player contacts the ball, he/she has three essential action options: a) to dribble, b) to pass the ball to teammate, and 3) to shoot". Dalam bola basket saat membawa bola ada tiga hal yang harus dilakukan, menggiring, mengoper dan menembak. Salah satu teknik dasar dalam bola basket adalah shooting. Shooting atau menembak merupakan suatu keterampilan yang sangat penting dan untuk memiliki keterampilan tersebut diperlukan tahapan latihan yang terus menerus. "Shooting is the most important skill in basketball" (menembak adalah keterampilan yang paling penting dalam bola basket). Biasanya shooting dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan shooting, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan.

Mahasiswa Universitas Negeri Medan dalam melakukan tembakan khususnya *jump shoot* sering dilakukan tetapi hasilnya kurang maksimal dan banyak peluang untuk memasukkan bola ke dalam ring terbuang dengan percuma. Akibat dari mahasiswa sering gagal dalam melakukan *jump shoot*, sehingga nilai mata kuliah bola basket yang didapatkan mahasiswa rendah. Untuk itu hendaknya perlu dicari dan ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik *jump shoot* salah satunya di pengaruhi oleh tingkat kondisi fisik, artinya kondisi fisik yang baik hanya bisa dicapai dengan latihan secara terprogram.

Teknik *jump shoot* membutuhkan lompatan yang tinggi dan cepat untuk menghasilkan point, maka untuk menciptakan lompatan yang tinggi dan cepat dibutuhkan latihan yang cocok seperti latihan *barrier hop* dan *box jump* yang merupakan bagian dari latihan

plyometrik. Latihan *plyometrik* sangat cocok pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan lompatan yang tinggi dan cepat seperti pada permainan bola basket pada saat melakukan *blocking*, *lay up* maupun *jump shoot*.

Koordinasi adalah salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dalam cabang olahraga. Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai suatu fungsi khusus. Koordinasi mata tangan adalah salah satu bentuk koordinasi khusus dimana koordinasi tersebut menggunakan sejumlah anggota badan secara bersamaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti perlu melakukan penelitian tentang "Pengaruh model latihan (*barrier hop* dan *box jump*) dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket".

Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. *Jump shoot* merupakan teknik yang sulit untuk dikuasai. Hal ini terlihat pada saat melakukan tembakan dan lompatan yang selalu menjadi kesulitan dasar dalam melakukan teknik *jump shoot*.
2. Masih kurangnya gerakan eksplosif dari para mahasiswa saat melakukan *jump shoot*. Hal itu dikarenakan masih kurangnya media latihan eksplosif saat latihan *jump shoot* bola basket.
3. Masih belum tepatnya pengaturan timing saat melompat dan menembak bola ke ring oleh para mahasiswa. Pengaturan timing sangat diperlukan saat menembak bola ke ring.

4. Koordinasi mata tangan sebagai salah satu faktor pendukung para mahasiswa melakukan *jump shoot* agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yakni memilih beberapa masalah dari sejumlah masalah yang telah diidentifikasi. Batasan masalah penelitian ini yaitu pengaruh variabel bebas model (1) latihan *barrier hop* dan (2) latihan *box jump*, (3) koordinasi mata tangan yang terdiri dari dua kategori meliputi koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah, (4) keterampilan *jump shoot* bola basket adalah variabel terikat pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan.

Perumusan Masalah

Latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat perbedaan antara model latihan *barrier hop* dan model latihan *box jump* terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket
3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bola basket antara model latihan *barrier hop* dengan koordinasi mata tangan tinggi dan model latihan *box jump* dengan koordinasi mata tangan tinggi
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bola basket antara model latihan *barrier hop* dengan koordinasi mata tangan rendah dan model latihan

box jump dengan koordinasi mata tangan rendah

Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat :

1. Secara teoritis mendukung dan memperkaya ilmu pengetahuan pada model latihan meningkatkan keterampilan *jump shoot* dalam bermain bola basket yang sudah ada khususnya teori model latihan dan koordinasi mata tangan.
2. Memberikan acuan dan masukan bagi para peneliti dan menyusun program latihan *jump shoot*, menentukan model latihan yang tepat dengan mempertimbangkan koordinasi mata tangan atletnya.
3. Bagi peneliti secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan pembandingan dan pertimbangan bila para peneliti akan mengadakan penelitian tentang model latihan dan koordinasi mata tangan.

METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang perbedaan variabel bebas terhadap variabel terikat.

Secara operasional tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* lebih baik dari model latihan *box jump*.
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket.

3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi dalam model latihan *barrier hop* lebih baik dari kelompok mahasiswa memiliki koordinasi mata tangan tinggi dalam model latihan *box jump*.
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang rendah dalam model latihan *barrier hop* lebih rendah dari kelompok mahasiswa memiliki koordinasi mata tangan rendah dalam model latihan *box jump*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Pelaksanaan ini akan dilaksanakan pada bulan maret-april tahun 2018.

Metode Penelitian dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diamati mengenai metode eksperiment ini, eksperiment 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.

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu model latihan dan koordinasi

mata tangan. Model latihan adalah model latihan *barrier hop* dan model latihan *box jump* sedangkan koordinasi mata tangan termasuk ke dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil keterampilan *jump shoot* bola basket.

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian yang dilaksanakan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan desain *treatment by level 2 x 2*.

Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dan sampel menjadi bagian terpenting dari suatu penelitian. Ketelitian dalam penentuan sampel dari sejumlah populasi sangat mempengaruhi terhadap hasil penelitian yang dilakukan. Populasi memiliki sifat secara umum yang berupa individu atau suatu objek tertentu. Dari populasi tersebut dapat diambil sejumlah data yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah yang akan diteliti. "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain".

Berdasarkan pada pendapat ahli di atas ditemukan kesimpulan tentang populasi bahwa bukan pada obyek atau subyek yang telah dipelajari, namun harus meliputi seluruh sifat atau karakteristik yang dimiliki oleh obyek atau subyek

tersebut. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas A dan B Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2017 Universitas Negeri Medan. Populasi terdiri dari kelas A dan B yang berjumlah 74 orang.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik penarikan sampel menggunakan *randomized group design*. Pendapat di atas memberi arti bahwa jumlah populasi terjangkau di random (diacak). Hasil dari random tersebut kemudian di tes koordinasi mata-tangannya. Setelah itu perolehan hasilnya dirangking.

Frank M. Verducci menjelaskan bahwa prosedur untuk mendapatkan kelompok koordinasi mata-tangan tinggi dan kelompok koordinasi mata-tangan rendah pada kedua metode tersebut. Pertama, 27% dari skor total. Kedua, dari jumlah sampel yang dibutuhkan ambil dimulai dari urutan skor dari yang tertinggi dan urutan skor dari yang terendah, pertengahan skor antara yang tertinggi dan terendah dibuang atau dihilangkan.

Setelah itu diambil 27% dari 74 orang populasi dan diperoleh hasil 19,98 dibulatkan menjadi 20 orang sampel. Sehingga didapat urutan ke 1 s.d 20 masuk dalam kategori kelompok koordinasi mata-tangan tinggi dan urutan ke 55 s.d 74 masuk dalam kategori kelompok koordinasi mata-tangan rendah. Skor diantara koordinasi mata-tangan tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah dihilangkan atau dibuang. Yaitu urutan ke 21 s.d 54 yang berjumlah 34 orang.

Terbentuk kelompok model latihan dan kelompok koordinasi mata-tangan berjumlah 40 orang. Kemudian dari

kelompok tersebut dibagi dengan A_1B_1 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi diberi perlakuan dengan model latihan *Barrier hop*) sebanyak 10 orang. Kelompok A_2B_1 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi diberi perlakuan dengan model latihan *Box jump*) sebanyak 10 orang. A_1B_2 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah diberi perlakuan dengan model latihan *Barrier hop*) yang berjumlah 10 orang, dan A_2B_2 (kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah diberi perlakuan dengan model latihan *Box jump*) yang berjumlah 10 orang.

Rancangan Perlakuan

Perlakuan dalam penelitian ini adalah keterampilan *jump shoot* sebagai variabel terikat dan model latihan (*Barrier Hops dan Box Jumps*) serta koordinasi mata tangan sebagai variabel bebas. Kondisi yang diciptakan untuk kedua kelompok diusahakan sama.

Agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka perlu disusun beberapa perlakuan terhadap sampel. Rancangan tersebut harus sesuai dengan asumsi penelitian, yaitu perlakuan terhadap sampel sama. Rancangan tersebut meliputi:

1. Lama latihan secara keseluruhan dalam penelitian adalah 16 kali pertemuan. Latihan akan memberikan efek setelah enam minggu dan akan terlihat perubahan hasil keterampilan *jump shoot* apabila dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu.
2. Banyaknya latihan keseluruhan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali

seminggu. ini disesuaikan dengan jadwal latihan.

3. Lama latihan dalam setiap pertemuan adalah 120 menit untuk latihan.

Teknik Pengumpulan Data

Dua macam data yang harus dikumpulkan sesuai dengan rancangan penelitian, yaitu: (1) data tentang keterampilan *jump shoot* dan (2) koordinasi mata tangan. Untuk memperoleh data tentang keterampilan *jump shoot* maupun data koordinasi mata tangan maka dilakukan tes dan pengukuran. Untuk mengukur keterampilan *jump shoot* dan koordinasi mata tangan diperlukan instrument penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk untuk menyelidiki, membandingkan dan mendeskripsikan secara komprehensif tentang perbedaan keterampilan *jump shoot* pada kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *box jump* ditinjau dari koordinasi mata tangan (tinggi dan rendah). Pada bab ini disajikan hasil penelitian berupa deskripsi data, pengujian persyaratan analisis, hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah yang dijabarkan dalam Bab I, terdapat empat hipotesis penelitian yang diuji, yaitu:

1. Terdapat perbedaan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* terhadap keterampilan *jump shoot*.

2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket.
3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi.
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

Data yang dianalisis berasal dari 40 sampel mahasiswa, yang terbagi menjadi 4 kelompok, yaitu: 1) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan diberikan perlakuan dengan model latihan *barrier hop* sebanyak 10 orang, 2) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan diberikan perlakuan dengan model latihan *box jump* sebanyak 10 orang, 3) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dan diberikan perlakuan dengan model latihan *barrier hop* yang berjumlah 10 orang, dan 4) kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan rendah dan diberikan perlakuan dengan model latihan *box jump* yang berjumlah 10 orang

Tabel 4.1 menunjukkan data skor akhir keterampilan *jump shoot* dari sampel yang diperoleh dari hasil penelitian.

Tabel 1. Data Skor Keterampilan *Jump Shoot*

No.	Model Latihan			
	<i>Barrier Hop</i>		<i>Box Jump</i>	
	Koordinasi Mata Tangan		Koordinasi Mata Tangan	
	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
1	35	28	35	25
2	35	27	35	25
3	35	27	34	25
4	34	27	34	24
5	34	26	34	24
6	34	26	33	24
7	34	26	33	23
8	33	25	33	23
9	33	25	32	23
10	33	25	32	22

Penerapan penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan *barrier hop* dan model latihan *barrier hop*, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *jump shoot* pada mahasiswa Jurusan PJKR FIK UNIMED. Metode Latihan sebagai variabel bebas yang dimanipulasi dibagi menjadi dua, yaitu metode latihan *barrier hop* dan metode latihan *barrier hop*, sedangkan *Jump Shoot* sebagai variabel terikat diukur setelah perlakuan selesai dilaksanakan.

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan *box jump* terhadap keterampilan *jump shoot*
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan

terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket

3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* antara kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *barrier hop* dan kelompok mahasiswa yang memperoleh perlakuan model latihan *box jump* pada kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pada penelitian yang telah dilakukan, dapat diimplementasikan dalam peningkatan hasil keterampilan *jump shoot* dengan mengembangkan metode latihan yang diterapkan. Adapun

Implementasi hasil secara operasional akan dijelaskan sebagai berikut.

Hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan barrier hop dengan kelompok mahasiswa yang menggunakan model latihan box jump terhadap keterampilan jump shoot. Ini berarti bahwa model latihan mempunyai peranan yang cukup signifikan terhadap kemampuan jump shoot. Mengacu pada kesimpulan tersebut, maka pada dasarnya untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* perlu diberikan atau diterapkan metode latihan yang spesifik yang sesuai karakteristik dan tujuan yang akan dikembangkan. Sedangkan terdapat interaksi antara model latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *jump shoot*. Hal ini berarti model latihan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap keterampilan *jump shoot*. Penerapan metode latihan ini adalah salah satu metode latihan yang cocok untuk peningkatan kemampuan *jump shot*, hal ini sangat membantu mahasiswa untuk memilih metode yang sesuai dan yang akan dikembangkan agar dapat peningkatan koordinasi mata tangan selain itu sebagai pengetahuan untuk mahasiswa dalam mendesain program pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *jump shot*.

Secara keseluruhan hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan *jump shoot* tergantung pada model latihan dan koordinasi mata tangan. Dengan adanya interaksi, kita tidak dapat begitu saja

menyimpulkan bahwa model latihan barrier hop lebih efektif dibandingkan dengan model latihan box jump, tanpa memperhatikan bergantung pula pada jenis koordinasi mata tangan. Begitu juga dengan keterampilan jump shoot mahasiswa pada kategori koordinasi mata tangan rendah, koefisien rata-rata menunjukkan bahwa keterampilan jump shoot mahasiswa yang menggunakan model latihan barrier hop lebih besar dari pada mahasiswa yang menggunakan model latihan box jump.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian dan implikasi yang telah diuraikan, maka muncul saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Dosen Pengempuh MK Bola Basket
Menerapkan pengembangan metode pembelajaran dan latihan guna meningkatkan capaian pembelajaran serta memberikan variasi pembelajaran, bereksplorasi dalam metode untuk menemukan bentuk pembelajaran terbaru.
2. Bagi untuk pembaca
Memberikan masukan serta memperkaya hasil penelitian yang telah ditulis peneliti, dan mengembangkan penelitian untuk hasil penelitian menjadi lebih baik lagi.
3. Saran Bagi Peneliti
Memperdalam dan mempertajam hasil penelitian untuk mengembangkan metode-metode yang dapat meningkatkan proses serta hasil belajar dan menambah kajian demi pengembangan hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen L. Edwards. (1985). *Experimental Design in Physical Research Fifth Edition*, New York: Harper & Row, Inc.
- Frank M. Verducci. (1980). *Measurement Concepts in Physical Education*, St. Louis Missouri: Mosby Company.
- Giorgio Gandoifi. (2009). *National Basketball Coaches Association-NBA Coaches Playbook_ techniques, tactics, and teaching point-Human Kinetics*.
- JoseL. Arias-Estero. (2013). "Opportunities for and Success in Dribbling, Passing, Receiving, and Shooting in Youth Basketball", *International Journal of Sports Science & Coaching* Volume 8 Number 4.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.

EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA KARATE SATLAK PRIMA TAHUN 2011-2017

Endah Sari Damayanti

Program Studi Manajemen Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

e-mail: endahsari1405@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu suatu organisasi dalam hal ini SATLAK PRIMA yang mengelola program latihan atlet khususnya cabang olahraga karate dalam mencapai prestasi setinggi-tingginya. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dan evaluasi program. Peneliti menggunakan model evaluasi CIPP (*Context, Input, Process, and Product*). Permasalahan dalam penelitian ini adalah adanya hal yang tidak terduga dalam proses pembinaan latihan yang menyebabkan proses latihan tidak berjalan dengan rencana yang sudah dibuat. Sehingga target tidak dapat dicapai dengan maksimal.

Kata Kunci: metode evaluasi, satlak prima, model kualitatif

Abstract

This research is aimed to help the body intuition on this case SATLAK PRIMA who managed the programme of sports athlete especially Karate National team in order to get the best performance with a existed programme. This study is using description to qualitative methodology and evaluation. Researcher used evaluation methodology with CIPP (Context, Input, Process, and Product). Some issues on this study were unpredictable target that can caused delaying the result of each Karate athlete. Therefore, the achievement is not as predicted.

Keywords: research-based paper, evaluation methodology, satlak prima, qualitative design

PENDAHULUAN

Manajemen olahraga di Indonesia cukup baik perkembangannya, sudah banyak pemusatan-pemusatan latihan, dari mulai kabupaten, provinsi, hingga nasional. Tujuan didirikannya pemusatan tersebut adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga dimasing-masing daerah. Para atlet tidak hanya disediakan fasilitas untuk berlatih saja, tetapi diberikan fasilitas untuk sekolah khusus olahragawan dengan kurikulum yang hampir sama bahkan sama dengan sekolah negeri lainnya. Jadi tidak hanya non akademik saja yang dilatih tetapi akademiknya pun diajarkan. Selain itu mereka benar-benar difokuskan dalam

suatu lingkungan, dengan diberikannya asrama/ wisma atlet yang dekat dengan tempat berlatih dan sekolahnya.

Pembangunan olahraga jangka panjang pun sudah dilakukan dengan berbagai cara pada akhir-akhir ini, seperti pembentukan pusat-pusat pendidikan dan latihan olahraga bagi pelajar dan mahasiswa, serta program-program seperti Indonesia Bangkit, Garuda Emas, dan Pelatnas yang dilakukan KONI Pusat. Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) serta Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM), yang bertujuan untuk mengembangkan prestasi jangka panjang sejak usia sekolah (pelajar dan mahasiswa).

Hasil evaluasi terhadap program-program sebelumnya seperti Indonesia Bangkit, Garuda Emas, Program Atlet Andalan pun mendapatkan hasil yang kurang memuaskan dan harus mencakup semua cabang olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang menghambat pembinaan adalah kinerja pengurus organisasi dan bantuan atau dukungan dari pemerintah yang belum maksimal. Masih ditemuinya sebagai permasalahan seperti sistem penyeleksian atlet yang belum baik, kurang kesadaran dari pengurus akan tanggung jawab sehingga mereka bekerja secara lambat, koordinasi antar individu dari masing-masing bagian dan lain sebagainya. Pada dasarnya, program harus didasari oleh pondasi manajemen yang kuat.

Dalam pelaksanaan Pelatnas pun tidak jauh berbeda, waktu yang ditentukan tidak sesuai dengan konsep pembinaan jangka panjang yang sebenarnya. Pemusatan latihan dimulai apabila sudah dekat dengan waktu pelaksanaan suatu event olahraga. Sebuah program yang diberikan dalam waktu relatif singkat dan kualitas dari proses pemusatan latihan belum maksimal. Hal ini terjadi karena sulitnya masalah birokrasi, keuangan, sampai hal kecil seperti perijinan atlet untuk meninggalkan sekolah atau pekerjaannya. Mengumpulkan atlet dalam mengikuti pemusatan latihan selalu menjadi masalah dalam memulai suatu program pemusatan latihan itu sendiri.

Asumsi yang muncul dari pusat pelatihan di atas adalah menghasilkan atlet yang berprestasi yang siap mengharumkan nama bangsa membawa Indonesia ke podium teratas di event olahraga Asia maupun dunia. Namun pada kenyataannya, pola manajemen di dalam

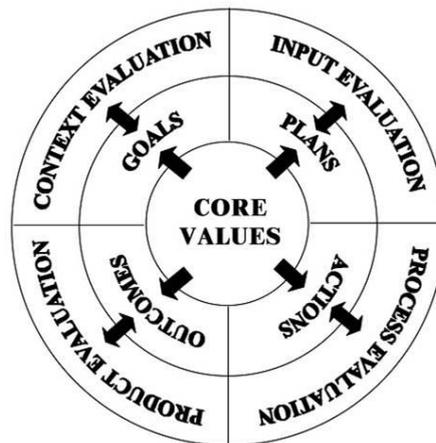
pelaksanaan suatu konsep yang matang sangat menentukan perkembangan prestasi olahraga nasional Indonesia akhir ini. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, maka diperlukan evaluasi program-program sebelumnya, dan dibahas kelemahan serta kelebihan untuk program selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan metode evaluasi program. Tujuan penelitian tersebut untuk mengevaluasi implementasi program latihan cabang olahraga karate oleh SATLAK PRIMA, dengan unsur-unsur pokok yang harus ditemukan sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, maka penelitian akan menggunakan model evaluasi CIPP. Menurut Daniel L Stuflement CIPP adalah kerangka kerja yang komprehensif untuk melakukan evaluasi formatif dan sumatif program, proyek, personil, produk, organisasi, kebijakan, dan sistem evaluasi.

Model CIPP yang digunakan untuk menentukan membuat atau mempertahankan suatu program memiliki tujuan-tujuan yang dapat diukur, metode juga hubungan untuk pembuatan keputusan dalam perubahan proses di tiap- tiap tahap jenisnya.

Pengumpulan data dan pendeskripsinya didukung oleh teori sebagai acuan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Komponen Kunci dari Model Evaluasi CIPP

Sumber: Stufflebeam Shinkfield, *Evaluation Theory, Models, & Applications*, (San Francisco: Jossey Bass, 2007)

Setelah mengetahui tujuan dari fungsi-fungsi evaluasi barulah dapat dipilih model evaluasi yang tepat untuk menggali fungsi-fungsi dari Program Indonesia Emas. Evaluasi harus mendorong perbaikan, memberikan catatan akuntabilitas, dan mempromosikan peningkatan pemahaman akan fenomena yang ditinjau, untuk itu penulis membutuhkan suatu model evaluasi yang tepat digunakan untuk menjelaskan perkembangan suatu masalah yang dievaluasi.

Dari berbagai model evaluasi yang ada, model CIPP merupakan model evaluasi yang memberi manfaat untuk melihat apakah program telah berjalan dengan yang direncanakan. Pada model CIPP pelaku evaluasi biasanya tidak berhubungan langsung dengan program yang akan dievaluasi, akan tetapi dapat bekerja dengan salah seorang yang terlibat langsung dalam program tersebut. Selain itu, pelaku evaluasi harus dapat bekerjasama dengan orang-orang yang bekerja sebagai staff dalam pelaksanaan program. Hal ini perlu dilakukan agar pelaku evaluasi dapat menentukan dan mendapatkan segala informasi dan juga

untuk interpretasi data yang akan digunakan untuk pengambilan keputusan. Model CIPP akan maksimal pelaksanaannya jika ada kerjasama yang baik antara pelaku evaluasi dengan pelaksana sebuah program.

Tujuan evaluasi program model CIPP adalah untuk keperluan pertimbangan dalam pengambilan sebuah keputusan/kebijakan. Fungsi dari evaluasi model CIPP yaitu membantu penanggung jawab program tersebut (pembuat kebijakan) dalam mengambil keputusan apakah meneruskan, modifikasi, atau menghentikan program. Apabila tujuan yang ditetapkan program telah mencapai keberhasilannya, maka ukuran yang digunakan tergantung pada kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Langkah-langkah Pelaksanaan Evaluasi CIPP sebagai berikut, menetapkan keputusan yang akan diambil, menetapkan jenis data yang diperlukan, mengumpulkan data, menetapkan kriteria mengenai kualitas, menganalisis dan menginterpretasi data berdasarkan kriteria, memberikan informasi kepada pihak penanggungjawab program atau

pengambil keputusan untuk menentukan kebijakan.

Berdasarkan uraian tentang model CIPP, maka yang dipilih sebagai model evaluasi adalah model evaluasi CIPP. Alasan penggunaan model ini adalah untuk menggambarkan secara menyeluruh konsep manajemen dan implementasi dari cabang olahraga karate Program Indonesia Emas.

Desain evaluasi CIPP melalui deskripsi tahapan evaluasi yakni konteks (*Context*), Input (*Input*), proses (*Process*) dan hasil (*Product/ Output*). Pada tahapan konteks (*Context*) kebijakan mutu Program merujuk pada profil Program Indonesia Emas yang didasarkan atas Peraturan Presiden No. 22 tahun 2010 tentang Program Indonesia Emas dan Program Kerja Satlak PRIMA Atlet Utama dan Muda tahun 2015.

Pada tahapan masukan (*Input*) yaitu Atlet, Pelatih, infrastruktur, fasilitas/sarana, manajemen program. Pada tahapan proses meliputi Penerapan manajemen Program PRIMA. Pada tahapan hasil (*Product/ Output*) yakni prestasi atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan paparan data yang diperoleh dapat dilihat penilaian dari setiap komponen yang dievaluasi pada program SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, bahwa secara keseluruhan sudah sesuai dengan aspek yang dievaluasi tersebut, maupun ada beberapa komponen atau aspek yang masih tidak tepat waktu, dan kurang dalam kualitas maupun kuantitasnya. Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas lagi dalam penjabaran tabel tersebut, maka akan ditafsirkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Evaluasi Context

Evaluasi *context* dilakukan dengan menggunakan studi observasi dan mengumpulkan dokumentasi yang dilakukan oleh evaluator serta didukung hasil wawancara dengan salah satu pengambil kebijakan SATLAK PRIMA. Aspek yang menjadi fokus penelitian pada evaluasi ini adalah upaya untuk menggambarkan dan merinci lingkungan, kebutuhan yang tidak terpenuhi, populasi dan sampel yang dilayani, dan tujuan proyek., subfokus dari evaluasi *context* meliputi dua hal yaitu: 1) Mengetahui Landasan penyelenggaraan SATLAK PRIMA cabang olahraga Karate , 2) Mengetahui kebutuhan kelengkapan perangkat dalam pembinaan dan pengembangan atlet nasional SATLAK PRIMA, 3) Tujuan dari pembinaan dan pengembangan atlet nasional pada SATLAK PRIMA.

Berdasarkan atas hasil observasi, wawancara, dokumentasi penilaian tentang landasan penyelenggaraan SATLAK PRIMA cabang olahraga Karate dinilai sudah sesuai dengan kebijakan yang sudah ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa komponen evaluasi dalam landasan penyelenggaraan SATLAK PRIMA cabang olahraga Karate yang terdapat pada tahapan evaluasi konteks ini secara keseluruhan dinilai sesuai dalam pelaksanaan SATLAK PRIMA cabang olahraga Karate

Berdasarkan hasil perolehan penilaian tentang kelengkapan perangkat dalam pelatihan cabang olahraga karate SATLAK PRIMA menurut penilaian evaluator sudah sesuai hanya tinggal di *update* secara berkala.

Berdasarkan hasil penilaian tentang tujuan menerapkan standar nasional pembinaan dan pengembangan atlet

nasional pada PRIMA, dari tiga point penilaian evaluator semua telah sesuai dalam penerapan standar nasional pembinaan dan pengembangan atlet nasional pada PRIMA.

Dari keseluruhan hasil pengamatan evaluator yang ada dalam evaluasi konteks diantaranya landasan penyelenggaraan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, kelengkapan perangkat, menerapkan standar nasional pembinaan dan pengembangan atlet nasional pada PRIMA sudah sesuai dengan aspek yang dinilai evaluator.

2. Evaluasi Input

Evaluasi berikutnya pada pelaksanaan program SATLAK PRIMA cabang olahraga karate adalah evaluasi *input*, yang meliputi: 1) Sistem perekrutan atlet dan pelatih 2) Kelengkapan dan kualitas kondisi sarana dan prasarana yang digunakan 3) Perencanaan mengenai perangkat latihan.

Dalam sistem perekrutan sudah sesuai dengan aspek yang dinilai, hanya saja, dari pihak atlet dan pelatih kadang tidak tahu menahu alasan mereka dipilih dan tidak dipilih karena tidak diberitahukan secara terbuka oleh PB FORKI dan Tim Seleksinya sendiri.

Pada komponen kedua, semua sudah sesuai dengan aspek yang dinilai dan dinilai baik, karena semua tempat tinggal dan tempat latihan sudah tersedia dengan baik dan layak

Mengenai komponen ketiga, perangkat latihan ini, dapat kita lihat bahwa semua persediaan sudah ada, hanya saja, untuk kelayakan alat latihan saat evaluator melakukan observasi kondisinya masih layak, tetapi dalam waktu dekat (kurang lebih 1 minggu) alat tersebut harus segera diganti. Ketersediaan

dan kelayakan alat latihan dan program sangat menunjang peningkatan kualitas teknik atlet dalam performanya di pertanadingan nanti, sehingga harus sebaik mungkin diberikan dukungan kepada Atlet dan Pelatih di lapangan.

Berdasarkan hasil evaluasi *input* secara keseluruhan, yang meliputi: 1) Sistem perekrutan atlet dan pelatih 2) Kelengkapan dan kualitas kondisi sarana dan prasarana yang digunakan 3) Perencanaan mengenai perangkat latihan, dapat diambil kesimpulan bahwa komponen-komponen evaluasi yang terdapat pada tahapan *input* dinilai sudah sesuai dalam penyelenggaraan program SATLAK PRIMA cabang olahraga karate ini hanya ada beberapa hal yang terkendala, tetapi tetap tersedia atau dilaksanakan.

3. Evaluasi Process

Evaluasi ini berupaya mengakses pelaksanaan dari rencana untuk membantu staf program melaksanakan aktifitas dan kemudian membantu kelompok pemakai yang lebih luas menilai program dan menginterpretasikan manfaat, yang meliputi 1) Proses pelaksanaan program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, 2) Adanya Evaluasi program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate.

Hasil penilaian evaluator dalam pelaksanaan program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate ini sudah berjalan dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen evaluasi pelaksanaan program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate yang terdapat pada tahapan proses ini dinilai sudah sesuai dengan pedoman penyelenggaraan program latihannya.

Pada komponen ini sudah sesuai dengan aspek penilaian yang dibuat oleh evaluator, sehingga evaluasi program latihan dianggap sudah efektif untuk para atletnya.

Berdasarkan hasil evaluasi proses secara keseluruhan, yang meliputi: 1) Proses pelaksanaan program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, 2) Adanya Evaluasi program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, sudah berjalan dengan sesuai aspek yang diobservasi, walaupun tidak benar-benar

100% sesuai rencana, ada kendala nonteknis salah satunya seperti hasil wawancara dengan pelatih.

4. Evaluasi *Product*

Pada evaluasi produk ini terdapat satu komponen yang dinilai yaitu mengetahui hasil capaian program SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, yang terdiri dari lima subkomponen hasil pertandingan SEA Games dari tahun 2011 sampai 2017 serta event-event internasional yang diikuti.

Tabel 1. Hasil SEA Games 2011

PERINGKAT	NEGARA	MEDALI			TOTAL MEDALI
		EMAS	PERAK	PERUNGGU	
1	Indonesia	10	2	4	16
2	Malayasia	4	2	7	12
3	Vietnam	3	8	3	14
4	Thailand	0	2	3	5
5	Philippines	0	1	6	7
6	Brunei	0	1	1	2
7	Myanmar	0	1	1	2
8	Laos	0	0	3	3
9	Singapore	0	0	1	1
TOTAL		16	16	27	59

Indonesia menjadi Juara Umum pada cabang olahraga ini, dengan perolehan 10 medali emas, 2 medali perak, dan 4 medali perunggu dengan total 16 medali dari 59 medali yang diperebutkan.

Bila dilihat dari evaluasi produk, hasil sangat memuaskan dan sesuai karena menjadi juara umum, sehingga program latihan yang dilakukan selama ini memang progres untuk para atletnya

Tabel 2. Hasil SEA Games 2013

PERINGKAT	NEGARA	MEDALI			TOTAL MEDALI
		EMAS	PERAK	PERUNGGU	
1	Malaysia	7	3	5	15
2	Vietnam	3	3	7	13
3	Indonesia	2	7	7	16
4	Myanmar	2	2	6	10
5	Thailand	2	0	4	6
6	Philippines	1	1	1	3

7	Brunei	0	1	1	2
8	Laos	0	0	0	3
TOTAL		17	17	34	68

Pada SEA Games tahun 2013 ini Indonesia menduduki peringkat tiga, kalah dengan negara Malaysia dan Vietnam. Indonesia meraih total 16 medali dari 68 medali yang diperebutkan. Perolehan medali tim Indonesia adalah 2 medali emas, 7 medali perak, 7 medali perunggu

Apabila dibandingkan dengan hasil SEA Games tahun 2011, peringkat

Indonesia menurun, dari juara umum menjadi peringkat tiga, total medali yang diraih sama sebanyak 16, hanya saja berbeda distribusi pada Emas, Perak, dan Perunggu. Dan nomor yang diperebutkan pada ajang ini lebih banyak dari pada tahun 2011.

Tabel 3. Hasil Asian Games 2014

PERINGKAT	NEGARA	MEDALI			TOTAL MEDALI
		EMAS	PERAK	PERUNGGU	
1	Japan	3	1	3	7
2	Iran	3	0	2	5
3	Kazakhstan	2	3	1	6
4	Malaysia	2	0	2	4
5	Chinese Taipei	2	0	1	3
6	Kuwait	1	1	1	3
7	China	0	2	2	4
8	Uzbekistan	0	1	2	3
9	Vietnam	0	1	1	2
10	Hongkong	0	1	0	1
	Indonesia	0	1	0	1
	Jordan	0	1	0	1
	Saudi Arabia	0	1	0	1
		0	1	0	1

Untuk SEA Games 2015 tidak ada cabang olahraga Karate yang dipertandingkan di Singapura, tetapi mengikuti event internasional lainnya seperti Asian Games 2014, dan mendapatkan 1 medali perak pada nomor kata perorangan putra dari total 52 medali yang diperebutkan, peraih medali perak tersebut adalah Fidelys Lolobua. Atlet

tersebut ditahun 2013 pada ajang SEA Games hanya mendapatkan perunggu pada nomor Kata Beregu Putra, di tahun 2014 dapat meningkatkan prestasinya dengan meraih perak pada ajang yang lebih tinggi di Asian Games 2014. Dan Indonesia mendapatkan peringkat 10 pada ajang ini.

Tabel 4. Hasil SEA Games 2017

PERINGKAT	NEGARA	MEDALI			TOTAL MEDALI
		EMAS	PERAK	PERUNGGU	
1	Malaysia	7	2	4	13
2	Vietnam	5	3	6	14
3	Indonesia	3	3	7	13
4	Thailand	1	5	5	11
5	Philippines	0	3	4	7
6	Myanmar	0	0	4	4
7	Brunei	0	0	1	1
TOTAL		16	16	31	63

Pada SEA Games 2017 hasil peringkat yang didapati oleh Tim Karate Indonesia sama seperti SEA Games tahun 2013 yaitu peringkat 3 kalah dengan negara Malaysia dan Vietnam dengan perolehan total medali 13 terdiri dari 3 emas, 3 perak, 7 perunggu, dari total 63 medali yang diperebutkan.

Hasil Event-Event Internasional

Pada 3rd SEAKF Championship 2014 di Vietnam, Indonesia mendapatkan peringkat 3 dan masih kalah dari Malaysia dan Vietnam, dengan total 12 medali dari total keseluruhan 32 medali yang diperebutkan, terdiri dari 2 medali emas, 2 medali perak, dan 8 medali perunggu.

Pada WKF Premier League 2014 di Okinawa-Japan, hanya mendapatkan 1 medali perunggu pada nomor kumite kelas -60 kg putra atas nama Suryadi nomor Kumite -60 kg Putra. Sementara Srunita Sari mendapat peringkat 7 dan Cok Istri mendapat peringkat 5 di nomornya masing-masing.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Evaluasi Context

Pada tahap evaluasi *context* penyelenggaraan program SATLAK PRIMA cabang olahraga karate dinilai sudah sesuai dengan pedoman

penyelenggaraan Program SATLAK PRIMA Cabang Olahraga Karate, berdasarkan dari hasil 3 komponen evaluasi yang diperoleh yaitu mengetahui landasan penyelenggaraan SATLAK PRIMA cabang olahraga Karate, mengetahui kebutuhan kelengkapan perangkat dalam pembinaan dan pengembangan atlet nasional SATLAK PRIMA, tujuan dari pembinaan dan pengembangan atlet nasional pada SATLAK PRIMA.

2. Evaluasi Input

Ditahap evaluasi *input* penyelenggaraan program SATLAK PRIMA cabang olahraga karate juga sudah sesuai dengan semua aspek penilaian yang dievaluasi, berdasarkan 3 komponen yang dievaluasi yaitu sistem perekrutan atlet dan pelatih, kelengkapan dan kualitas kondisi sarana dan prasarana yang digunakan, dan perencanaan mengenai perangkat latihan. Hanya ada sedikit catatan pada komponen ketiga yaitu mengenai ketersediaan dan kelayakan alat latihan yang harus segera *update* agar para pelatih dan atlet bisa menggunakannya secara maksimal.

3. Evaluasi Process

Evaluasi *Process* ini mengevaluasi 2 komponen dari penyelenggaraan program

SATLAK PRIMA cabang olahraga karate, yaitu proses pelaksanaan program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate dan adanya Evaluasi program latihan SATLAK PRIMA cabang olahraga karate. Dari 2 komponen itu sudah sesuai dengan yang dievaluasi oleh evaluator, hanya sedikit atau kurang dari 10% hal nonteknis yang bisa terjadi dilapangan saat proses latihan berlangsung.

4. Evaluasi *Product*

Pada evaluasi *product* yang meliputi satu hal yaitu mengetahui hasil capaian sesuai target yang telah ditetapkan oleh SATLAK PRIMA cabang olahraga karate pada penyelenggaraan program SATLAK PRIMA ini sudah sesuai dengan target yang direncanakan, hal itu sudah sesuai dengan rencana latihan yang dibuat tim pelatih. Saat menjadi tuan rumah menjadi juara umum, dan selebihnya mempertahankan diri dilingkaran tiga besar perolehan medali.

DAFTAR PUSTAKA

Dani Wardani. (2009). *Bermain Sambil Belajar*. Jakarta: Edukasia

Ki Fudyartanta. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Rahmad Darmawan dan Ganesha. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepak Bola Possession*. Pamulang: Kick Off Media

Somadayo. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Yanuar dan Susilo. (2017) "*Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Togethe (NHT) Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola,*" *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol.02 (02)

**PENGARUH METODE LATIHAN GAYA KOMANDO, GAYA EKSPLORASI DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PEMAIN
BULUTANGKIS CLUB PB FORTUNA PASIR ROKAN HULU, RIAU**

Lolia Manurizal¹, Made Armade²

Universitas Pasir Pengaraian

e-mail: loliamanurizal90@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa para pemain Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau ketika melakukan *smash* sering kali gagal, selain itu metode latihan belum sistematis dan kemampuan teknik pemain masih belum sempurna. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi penelitian ini adalah pemain Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau yang berjumlah 79, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 73 orang pemain, kemudian dilakukan pembagian kelompok 27% tingkat kecerdasan emosional tinggi dan 27% tingkat kecerdasan emosional rendah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan *Smash* dimana memberikan kesempatan kepada sampel sepuluh kali melakukan *smash* dengan tujuan kotak yang telah ditentukan serta dinilai oleh *judge*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Metode latihan gaya Komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Smash* dari pada metode latihan gaya eksplorasi, (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *Smash*, (3) Pada tingkat kecerdasan emosional tinggi, metode latihan gaya Komando lebih efektif dari pada metode latihan gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan *Smash*, (4) Pada tingkat kecerdasan emosional rendah, metode latihan gaya Eksplorasi tidak efektif dari pada metode latihan gaya Komando untuk meningkatkan kemampuan *Smash*.

Kata Kunci: Pengaruh Metode Latihan, Kecerdasan Emosional, Kemampuan *Smash*

Abstract

Based on the observations of the researcher in the field showed that the players of PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, RIAU when performing smash often fail, moreover method of training was not systematically and ability of player technique was still not perfect. This research aimed to show the influence of Command method, Exploration and emotional intelligence toward smash ability. This research was quasi-experimental research; population of the research was PB Fortuna Pasir Rokan Hulu, Riau totally in 79 students, while the samples of this research were 73 students after was distributed into group, 27% high level of emotional intelligence and 27% low levels of emotional intelligence. The instrument of the research was smash ability tests which gave an opportunity to sample to do ten times smash which purposed to specified boxes and assessed by judge evaluation. After analyzing the data the results of data analysis showed that: 1) there is a difference in group training method between group with command and exploration, (2) there is interaction between training method and emotional intelligence in their influence on smash capabilities, (3) the high level of emotional intelligence, command methods more effective than exploration methods in smash

capabilities, (4) furthermore, in the low of learning emotional intelligence, exploration methods is more not effective than command method in smash capabilities

Keywords: Effect of Exercise Methods, Emotional Intelligence, Smash Ability

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok permainan. Dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, lapangan bulutangkis berbentuk empat persegi panjang dibagi dua sama besar yang dipisahkan oleh net yang terentang dari tiang net di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan dalam permainan bulutangkis adalah raket sebagai alat pemukul serta *shuttlecocks* sebagai bola yang dipukul kemudian bulutangkis merupakan olahraga dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relative lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Kabupaten Rokan Hulu merupakan salah satu daerah yang tidak pernah absen mengirim atletnya pada kejuaraan tingkat wilayah maupun nasional khususnya di Pasir Pengaraian yang mempunyai peran aktif dalam kemajuan prestasi bulutangkis. Di Rokan Hulu telah banyak berdiri PB (Persatuan Bulutangkis) salah satu diantaranya adalah Club PB Fortuna yang berlatih dilapangan indor dengan jadwal latihan empat kali dalam satu minggu namun demikian, dalam hal prestasi altet bulutangkis Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu belum dapat menunjukkan prestasi yang terbaik, artinya masih minim prestasi. Sebagai bukti diantaranya pada kejuaraan Daerah tahun 2007 hanya semifinaslis atau satu mendali perunggu, pada tahun 2008 hanya mendapat 1 mendali perak dan satu perunggu, pada kejuaraan se-Provinsi Riau tahun 2009 hanya satu mendali perak dipartai tunggal

dan pada kejuaraan se-Provinsi Riau tahun 2010 hanya mendali perak dipartai tunggal (Club PB Fortuna Rokan Hulu).

Berdasarkan pengamatan yang selama ini peneliti lakukan, pada saat pemain CLUB PB Fortuna Rokan Hulu, saat pertandingan dan saat latihan terlihat kemampuan teknik dasar yang masih belum dikuasai dengan baik seperti teknik pukulan *smash*, *drive*, *dropshot*, *lob*, *servis*, *net play*, olah kaki dan pola-pola pukulan sehingga pemain tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Yang jelas menonjol adalah pada pukulan *smash*, mengingat pukulan *smash* merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting dalam permainan bulutangkis untuk mendapatkan poin dan meraih prestasi yang lebih baik. Pukulan *smash* bertujuan untuk menjatuhkan dan mematikan *shuttlecock* di daerah lawan dengan secepatnya kemudian peneliti pun mewawancarai pelatih Club PB Fortuna menyatakan, kemampuan *smash* pemain Club Pb Fortuna Pasir Rokan Hulu, masih kurang maksimal, banyak pukulan yang dilakukan sangat lemah dan terlalu keras atau tidak sempurna sehingga menguntungkan bagi lawan, dengan tujuan menjatuhkan *shuttlecock* di lapangan depan lawan sering kali *shuttlecock* menyangkut di net atau tidak melewati net dan sering juga laju *shuttlecock* terlalu tinggi di atas net sehingga menguntungkan bagi lawan. Di dalam bulutangkis, setiap pukulan memerlukan serangkaian koordinasi gerak tubuh yang kompleks begitu juga dengan pukulan *smash*. Faktor-faktor kondisi fisik

penunjang pukulan *smash* juga harus diperhatikan diantaranya daya ledak otot lengan, kelentukan dan koordinasi dengan tujuan pukulan ini dapat dilakukan dengan sempurna dan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

Pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang direncanakan dengan matang dan terprogram akan mempengaruhi prestasi bulutangkis seperti yang diharapkan. Namun, prestasi tidak semudah membalikan telapak tangan. Oleh sebab itu, perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi. Syafruddin (1996:22) menyatakan bahwa: "Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, metode latihan, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya".

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi untuk mendapatkan kemampuan *smash* yang baik diantaranya seperti teknik pukulan, kekuatan genggaman tangan, strategi permainan, koordinasi, program latihan, tinggi badan, kecepatan, kekuatan fisik, daya ledak dan kelentukan, metode latihan, dalam proses latihan banyak metode yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pengajaran seperti contoh: metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi. Gaya komando adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pelatih, sedangkan gaya eksplorasi adalah kegiatan latihan yang berpusat pada pemain. Faktor kecerdasan emosional pemain yang perlu

diperhatikan juga, kecerdasan emosional adalah kemampuan memantau, mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Kemampuan atau keinginan pemain dalam menguasai perasaan emosional yang timbul dalam dirinya bisa saja mempengaruhi hasil pencapaian latihan. Dari beberapa penelitian yang ada, bahwa semua komponen yang disebutkan mempengaruhi kemampuan *smash*, namun masih belum bisa ditentukan dengan pasti komponen mana yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan *smash*, khususnya pada pemain bulutangkis di Club PB Fortuna Rokan Hulu. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian terhadap masalah yang ditemukan di atas.

Aspek Psikologis juga sangat berpengaruh dalam permainan bulutangkis, juara atau menang adalah tujuan pemain dalam suatu pertandingan, tapi untuk menjadi juara sejati tidaklah mudah, ada beberapa faktor yang mendorong seorang pemain bulutangkis agar bisa menjadi juara, misalnya faktor pelatih, pelatih sangat penting di dalam suatu pertandingan karena peran pelatih disini untuk memberi semangat dan strategi apa yang perlu dilakukan, tapi yang terpenting adalah peran psikologis dari dalam diri pemain itu sendiri. Walaupun teknik pemain sudah bagus jika saat bermain mentalnya menurun maka pemain tersebut akan sulit mengatur permainan, psikologi olahraga adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar

dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya. Ada beberapa aspek yang berpengaruh dalam psikologi olahraga, antara lain: Berfikiran positif, kecerdasan emosional, penetapan sasaran, motivasi, emosi, kecemasan, kepercayaan diri, komunikasi, konsentrasi, evaluasi Diri.

Menurut Rothig dalam Syafruddin (1996:15) "Menggambarkan suatu proses pengajaran atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam pelaksanaan yang berulang-ulang melalui tuntutan yang bervariasi". Menurut Syafruddin (2011:21) menjelaskan bahwa "Latihan merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental".

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mendefinisikan latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap pemain yang melakukan aktivitas olahraga salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan di bidang olahraga yang ditekuni, dengan demikian latihan yang baik dan benar akan memberikan efek terhadap apa yang ingin dicapai termasuk dalam peningkatan kemampuan *smash* dalam bulutangkis. kemudian menurut Lutan (1998:31) "Untuk setiap komponen, dianjurkan, guna mencapai derajat kebugaran yang memadai, keseringan melakukannya adalah 3 hingga 4 kali selama per minggu.

Lutan (2002:82) mengatakan "sejak perencanaan sampai pada pelaksanaan, sepenuhnya bergantung pada perintah pelatih". Hal ini berarti pemain hanya mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperagakan oleh pelatih. Mostton (2008:27) mengatakan hal yang sama "Itu berarti bahwa peran pelatih adalah membuat semua keputusan sebelum latihan dimulai sampai setelah latihan. Peran pemain adalah menampilkan, mengikuti dan mematuhi". Setiap gerakan yang ditampilkan melalui demonstrasi yang diberikan oleh pelatih, kemudian setiap keputusan mengenai lokasi, postur, waktu mulai, bentuk irama, waktu berhenti, durasi, dan interval dibuat oleh pelatih. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikatakan bahwa gaya komando adalah gaya yang keseluruhan isi latihan ditentukan oleh pelatih. Pemain hanya menirukan dan melaksanakan semua perintah dan aturan pelatih.

Keterampilan melatih yang sangat menunjang terhadap keberhasilan penerapan gaya komando adalah kemampuan pelatih dalam memberikan penguatan (*reinforcemen*). Kualitas penguatan yang diberikan pelatih akan sangat memberikan pengaruh kepada kualitas respon dan gairah latihan pemain. Bentuk-bentuk penguatan yang dapat dilakukan bisa dalam bentuk kata-kata pujian seperti bagus, tepat, hebat dll. Bentuk kontak fisik, dengan menepuk pundak pemain, mengusap kepala, acungan jempol dll.

Banyak orang mengkritisi gaya komando sebagai gaya yang tidak demokratis, tidak berpihak kepada pemain. Namun demikian untuk materi-materi ajar yang masih mengandung unsur-unsur teknik yang kuat dan

mengharapkan hasil belajar yang relatif homogen maka gaya komando masih dianggap lebih unggul dibandingkan dengan gaya-gaya lainnya

Lutan (2002:85) mengatakan “gaya Eksplorasi merupakan kebalikan paling ekstrim dari gaya komando yang sepenuhnya bergantung pada pelatih”. Jika dalam gaya komando seluruh inisiatif pelaksanaan tugas dan pemecahan masalah bergantung sepenuhnya kepada pelatih namun dalam gaya eksplorasi keseluruhan inisiatif dan solusinya ditemukan sendiri oleh pemain. Dalam kegiatan ini para pemain berlatih pada kelompoknya untuk memecahkan persoalan, membuat kesimpulan untuk dilaporkan keseluruhan pemain.

Tahir Djide Dkk (2005:30) menyatakan “Pukulan *smash* adalah pukulan *overhead* (atas) yang di arahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh”. Pengertian istilah *smash* atau yang lebih dikenal dengan pukulan ke daerah lawan merupakan suatu usaha untuk mendapatkan poin. Selanjutnya Purnama (2010:21) menjelaskan “Pukulan *smash* merupakan pukulan *over head* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola melucur tajam menukik”.

Kunci keberhasilan dalam melakukan *smash* adalah dengan melalui beberapa fase yang tersusun secara sistematis. Seorang pemain harus mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur *impact* perkenaan yang tepat pada saat *shuttlecock* berada di atas kepala dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap.

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Menurut Goleman (1996) “emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran

yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”. Sedangkan menurut Banowati dalam Gunarsa (1989:156) mengemukakan bahwa “emosi adalah keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu obyek atau situasi eksternal”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa emosi dapat direfleksikan dalam perilaku, pengalaman, keadaan mental dan pergolakan fikiran emosi juga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku manusia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode latihan gaya Komando, Eksplorasi dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Untuk melihat kecerdasan emosional pemain Club PB Fortuna Rokan Hulu digunakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan analisis kuantitatif. Setelah itu akan dilanjutkan dengan *desain faktorial* 2x2.

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan tertutup Club PB Fortuna Rokan Hulu Menurut Arikunto (1997:8) mengatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa pemain PB Putri Mayang Kota Jambi berjumlah 79 orang yang terbagi menjadi tiga kelas, terdiri dari 73 orang putra dan 6 orang putri. Populasi dalam penelitian ini hanya pada pemain putra saja dengan alasan karena terdapat perbedaan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain putri.

a. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. "Teknik ini dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri dalam penentuan jumlah sampel". (Margono, 2003:128). Berdasarkan beberapa pertimbangan dalam pengambilan sampel, maka yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah pemain putra yang aktif mengikuti latihan bulutangkis berjumlah 73 orang. Alasannya karena terdapat perbedaan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain putri.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka penulis menetapkan sampel dalam penelitian ini adalah 73 orang pemain putra yang memiliki pengalaman berlatih rata-rata selama 4 sampai 5 tahun. Setelah hasil tes kecerdasan emosional diperoleh barulah dilakukan metode *matching* untuk membagi menjadi empat kelompok sampel, dengan cara mengurutkan nilai kecerdasan emosional, adapun cara membuat klasifikasi kelompok dengan teknik prosentase (*post hoc blocking*) yaitu: rangking skor dari yang tertinggi sampai yang terendah, diambil 27 % urutan rangking sebelah atas dinamakan kelompok tinggi, 27 % urutan rangking sebelah bawah dinamakan kelompok rendah. Dari hasil rangking skor kecerdasan emosional tersebut didapatkan 40 orang sampel yang dibagi menjadi 10 orang setiap selnya atau kelompok sampel.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan *analisis Varians (ANOVA)* dua jalur dan dilanjutkan dengan *Uji Tukey* apabila ditemukan interaksi antara variabel metode latihan dengan variabel kecerdasan emosional. Oleh karena penelitian ini dengan rancangan faktorial 2x2 maka analisis datanya menggunakan

teknik Anava dua jalur, dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$. Sebelum data diolah menggunakan teknik *Analisis Varians*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan Anava, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dan *Uji Homogenitas Varians* menggunakan *Uji Bartlet* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan secara deskripsi data kecerdasan emosional dan data peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis pada persatuan bulutangkis Putri Mayang Kota Jambi yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada 8 (delapan) kelompok anggota yang skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis perlu dideskripsikan secara terpisah. Berikut disajikan deskripsi data kecerdasan emosional dan data peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis anggota dari delapan kelompok tersebut

1. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Komando Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A₁B₂)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 24 dan skor terendah 15, rata-rata skor 19,2 dan simpangan baku 2,70. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 30 dan skor terendah 21, rata-rata skor 24,6 dan simpangan baku 2,63. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash*

dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 6, skor terendah 4, rata-rata skor 5,4 dan simpangan baku 0,84. Distribusi frekuensi

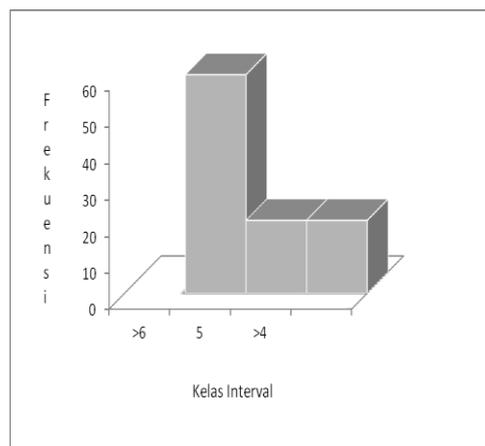
kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Rendah yang Diberi Metode latihan gaya Komando

No	Kelas Interval (B ₂)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>6	6	60
2	5	2	20
3	>4	2	20
		10	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 2 orang (20%) berada pada kelompok rata-rata, 6 orang pemain bulutangkis (60 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang pemain bulutangkis (20 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang berada di atas

rata-rata lebih tinggi dari yang di bawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis sangat tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Smash

2. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Tinggi (Kelompok A₂B₁)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 22 dan skor terendah 14, rata-rata skor 18,9 dan simpangan baku 2,64. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10)

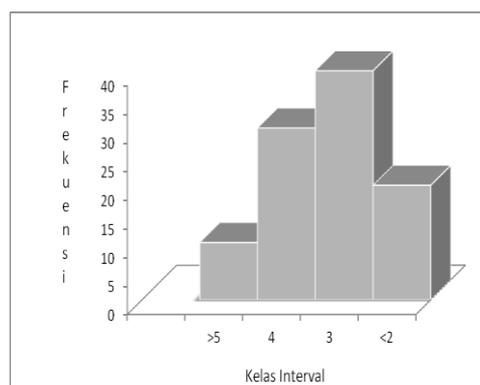
skor tertinggi 25 dan skor terendah 18, rata-rata skor 22,2 dan simpangan baku 2,04. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 5, skor terendah 2, rata-rata skor 3,3 dan simpangan baku 0,95. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Tinggi yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi.

No	Kelas Interval (B _i)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>5	1	10
2	4	3	30
3	3	4	40
4	<2	2	20
		10	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 4 orang (40%) berada pada kelompok rata-rata, 4 orang pemain bulutangkis (40 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang pemain bulutangkis (20 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang berada di atas

rata-rata lebih tinggi dari pada dibawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis cukup tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut



Gambar 2. Histogram Kemampuan Smash

3. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A₂B₂)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 22 dan skor terendah 17, rata-rata skor 20,4 dan simpangan baku 1,71. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-*

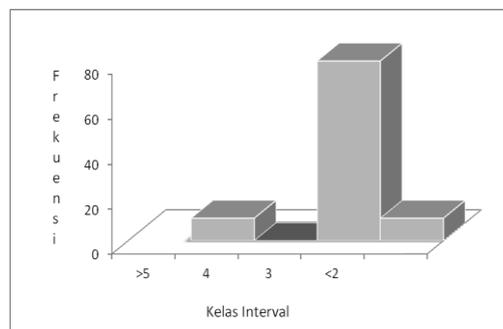
test) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 25 dan skor terendah 21, rata-rata skor 23,5 dan simpangan baku 1,27. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 5, skor terendah 2, rata-rata skor 3,1 dan simpangan baku 0,74. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Rendah yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi

No	Kelas Interval (B ₂)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>5	1	10
2	4	0	0
3	3	8	80

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 8 orang (80%) berada pada kelompok rata-rata, 1 orang pemain bulutangkis (10 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 1 orang pemain bulutangkis (10 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash*

pemain bulutangkis yang berada di atas rata-rata sama pada dibawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis cukup tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 3. Histogram Kemampuan Smash

Pengujian Persyaratan Analisis Varians

Pengujian Hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANAVA)

dua jalur. Sebagai Persyaratan untuk itu diperlukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dengan taraf nyata (α)=0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika $L_{observasi}$ (L_o) yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_{tabel} (L_t) dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila L_o yang diperoleh lebih kecil dari L_t secara sederhana dapat digunakan rumus sbegai berikut:

$H_o = \text{ditolak jika } L_o (L_{observasi}) > L_t(l_{tabel}),$
sebaliknya

$H_o = \text{diterima jika } L_o (L_{observasi}) < L_t(l_{tabel}),$

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan *Smash* Dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	N	L_o	L_t	Kesimpulan
A ₁	20	0,1724	0,190	Normal
A ₂	20	0,0751	0,190	Normal
B ₁	20	0,1539	0,190	Normal
B ₂	20	0,1075	0,190	Normal
A ₁ B ₁	10	0,2300	0,258	Normal
A ₁ B ₂	10	0,2255	0,258	Normal
A ₂ B ₁	10	0,2388	0,258	Normal
A ₂ B ₂	10	0,2443	0,258	Normal

Uji Homogenitas Varians

Persyaratan analisis lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: (a) pengujian homogenitas data kemampuan *smash* dari dua kelompok perlakuan yaitu antara kelompok metode latihan gaya Komando dan kelompok metode latihan gaya Eksplorasi (A₁ dan A₂), (b) pengujian homogenitas data kemampuan *smash* kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kelompok kecerdasan emosional rendah (B₁ dan B₂), (c) pengujian homogenitas data ke empat sel dalam rancangan penelitian yaitu kelompok sel A₁B₁,A₁B₂,A₂B₁,A₂B₂.

Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok Perlakuan

Dibandingkan dengan harga F-tabel pada taraf signifikasni $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S^2) terbesar adalah 0,69 dan varians terkecil adalah 0,58. Indeks homogenitas varians antara kelompok yang diuji (F_h) adalah 2,12 sedangkan $F_t(0,01: 19,19)$ adalah 3,00 dengan demikian $F_h < F_t$ yang berarti bahwa kedua varians tersebut homogen.

Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok A₁ dan A₂ adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A₁ Dan A₂

Kelompok	Varians	F _h	F _t	Keterangan
A ₁	0,69	1,19	3,00	Homogen
A ₂	0,58			

Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok kategori Kecerdasan Emosional

Pengujian homogenitas varians dua kelompok kategori Kecerdasan Emosional pada penelitian ini juga dilakukan dengan menghitung F-Ratio antara varians terbesar dengan varians terkecil dari kelompok yan diuji dengan cara membagi varians terbesar dengan varians terkecil.

Hasil perhitungan dibandingkan dengan harga F-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S²) terbesar

adalah 2,16 dan varians terkecil adalah 1,99. Indeks homogenitas varians antara kelompok yang diuji (F_h) adalah 1,09 sedangkan F_t(0,01 :19,19) adalah 3,00 dengan demikian F_h<F_t yang berarti bahwa kedua varians tersebut homogen. Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas, dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok B₁ dan B₂ adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas varians Kelompok B₁ dan B₂

Kelompok	Varians	F _h	F _t	Keterangan
B ₁	2,16	1,09	3,00	Homogen
B ₂	1,99			

Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Sel

Uji Homogenitas varians dari keempat kelompok data perlakuan dilakukan dengan menggunakan uji bartlett. Kriteria pengujiaannya adalah terima Ho jika X² hitung lebih kecil dari X² tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Keempat kelompok perlakuan yang dimaksud adalah ;(1) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya Komando dengan kecerdasan emosional

tinggi (A₁B₁), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya Komando dengan kecerdasan emosional rendah (A₁B₂), (3) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi dengan kecerdasan emosional tinggi (A₁B₁), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi dengan kecerdasan emosional rendah (A₁B₂). Rangkuman hasil uji bartlett terhadap keempat kelompok di atas disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	Varians terpisah	Varians Gabungan	Harga B	X^2_h	$X^2_{t(0,95)(3)}$	Keterangan
A ₁ B ₁	0,46	1,90	16,84	1,90	2,15	Homogen
A ₂ B ₁	0,71					
A ₁ B ₂	0,90					
A ₂ B ₂	0,54					

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa H_0 diterima ($X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$). Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan varians antara ke empat kelompok yang diuji atau dengan perkataan lain bahwa kelompok data kemampuan *smash* yang diuji ternyata homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik ANAVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey. Penggunaan teknik ANAVA dua jalur

bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) Perbedaan pengaruh metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi terhadap kemampuan *smash*, (2) pengaruh interaksi adalah pengaruh kombinasi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Hasil perhitungan analisis data dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil ANAVA Dua Jalur Terhadap Data

Sumber Varians	dK	SS	MS	F	F _t
					$\alpha=0,05,$
Antar metode latihan (A)	1	55,22	55,22	95,21	4,08
Antar Kecerdasan Emosional (B)	1	2,45	2,45	4,22	4,08
Interaksi (A x B)	1	2,79	2,79	4,81	4,08
Dalam Sel	40	23,13	-	-	
Total Direduksi	43	-	-	-	

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* antara pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando dan

pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 95,21 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando terdapat

perbedaan jika dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi.

- Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *smash*, ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 4,81 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan

kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis.

Dengan terbuktinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Perhitungan lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

Kelompok Yang Di Bandingkan	DK	Q_n	$Q_{t(\alpha=0,05)}$	Keterangan
A_1 dan A_2	2,40	276,4	4,98	Signifikan
B_1 dan B_2	2,40	29,41	4,98	Signifikan
A_1B_1 dan A_2B_1	4,40	100	3,83	Signifikan
A_1B_2 dan A_2B_2	4,40	95,83	3,83	Signifikan

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* antara pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando dan pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 95,21 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando terdapat perbedaan jika dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *smash*

pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi.

- Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *smash*, ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 4,81 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis.

Dengan terbuktinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh interaksi antara metode latihan

dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Perhitungan

lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji *Tukey*

Kelompok Yang Di Bandingkan	DK	Q_h	$Q_{t(\alpha=0,05)}$	Keterangan
A ₁ dan A ₂	2,40	276,4	4,98	Signifikan
B ₁ dan B ₂	2,40	29,41	4,98	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4,40	100	3,83	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	4,40	95,83	3,83	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂), ternyata diterima. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁ = 5,55 lebih tinggi dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂ = 3,20, dengan hasil Anava lanjut *Tukey* $Q_h = 276,4 > Q_t = 4,98$.
- Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*, ternyata diterima. Hal ini berarti bahwa peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis ditentukan oleh interaksi antara metode latihan yang digunakan dan kecerdasan emosional pemain bulutangkis yang mengikuti proses latihan.
- Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional tinggi, kemampuan *smash*

yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁B₁) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂B₁), ternyata diterima. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁B₁ = 5,70 lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂B₁ = 3,30 ($Q_h = 100 > Q_t = 3,83$).

- Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional rendah, kemampuan *smash* yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂B₂) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁B₂), ternyata ditolak. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁B₂ = 5,40 lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂B₂ = 3,10 ($Q_h = 95,83 > Q_t = 3,83$)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut

- Metode latihan gaya komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan

kemampuan *smash* dari pada metode latihan gaya eksplorasi.

2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*
3. Pada tingkat kecerdasan emosional tinggi, metode latihan gaya komando lebih efektif dari pada metode latihan

gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

4. Pada tingkat kecerdasan emosional rendah, metode latihan gaya eksplorasi tidak efektif dari pada metode latihan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Goleman, Daniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Gunarsa, Singgih D & dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli & dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*.
- Purnama, Kunta Sapta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka

MENINGKATKAN KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET MELALUI METODE BERMAIN

Tenten Nurba as¹, James Tangkudung², Nofi Marlina Siregar³, Widiastuti⁴

^{1),2),3) 4)} Universitas Negeri Jakarta

e-mail: tentennurbaas1@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui bisa atau tidaknya meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket melalui metode bermain. Karena siswa mendapatkan kekalahan pada saat pertandingan di Kabupaten Garut dan disebabkan oleh kurangnya keterampilan *dribbling*, dilihat dari siswa saat menggiring bola sering dicuri oleh lawannya pada saat pengamatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan dengan desain Kemmis dan Mc. Taggart meliputi empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Yang terdiri dari beberapa siklus dengan prosedur ini jika siklus kesatu tidak mencapai target sebesar 80%, maka dilakukan siklus kedua dan seterusnya hingga tercapai 80%. Hasil yang diperoleh dari data awal siswa yang lulus sebanyak 6 orang (30% dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler) dengan nilai terendah 43.8 dan nilai tertinggi 81.3. setelah diberi tindakan pada siklus I maka terdapat peningkatan sebanyak 10 orang (50%) dengan nilai terendah 54.2 dan nilai tertinggi 82.3. dikarenakan belum memenuhi standar yang diinginkan peneliti maka dilanjutkan dengan siklus II. Hasil tes keterampilan *dribbling* bola basket pada siklus II sebanyak 17 orang (85%) yang lulus dengan nilai terendah 72.9 dan nilai tertinggi 86.5. maka terdapat peningkatan pada setiap siklus dengan latihan melalui metode bermain. Karena pada siklus II target keberhasilan telah tercapai maka peneliti tidak melanjutkan penelitian pada siklus berikutnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Kadungora.

Kata Kunci: Bola Basket, Dribbling, Metode Bermain

Abstract

The purpose of this research was carried out to find out whether exercise can be used or cannot be used through basketball dribbling skills play improvement method. Students were defeated at the match in Garut and it was caused by a lack of dribbling skills. It can be seen from the students when their dribbling was often stolen by their opponent. The Kemmis and Mc. Taggart design are used as a method of this research. Taggart includes four stages, namely planning, action, observation, and reflection. It consists of several cycles. By this procedure, if one cycle does not reach the target of 80%, then do the second and so on until the cycle has been reached 80%. The results obtained from the data beginning from students who graduated. They are 6 people (30% of all students who follow the extracurricular activities) with the lowest value is 43.8 and the highest value is 81.3. After giving an action on cycle I, then there is an increasement as much as 10 people (50%) with the lowest value is 54.2 and the highest value is 82.3. It meets the standards desired researchers. It continued with a cycle II. The results of the skills tests of dribbling a basketball on cycle II as many as 17 people (85%) who graduated with the lowest value of 72.9 and the highest value of 86.5. Thus, there is an increasement in the exercise with each cycle through the playing method. Because of the cycle II is sued, the target has been reached. Then, the researchers do not continue to research on the next cycle. Thus, it can be concluded that exercise with the playing method can improve the skills of a basketball dribbling at a Junior High School basketball-playing Country 1 Kadungora.

Keywords: Basketball, Dribbling, Playing Methods

PENDAHULUAN

Peneliti mengamati hasil pertandingan bola basket antar siswa sekolah menengah pertama yang diadakan di Kabupaten Garut. Peneliti mengamati setiap pertandingan sekolah yang berasal dari kecamatan kadungora. Pada saat itu sekolah yang berasal dari kecamatan kadungora yang selalu berakhir kekalahan oleh sekolah yang berasal dari kota garut.

Keterampilan *dribble* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, "*dribble* adalah suatu cara membawa bola" (Agus Salim, 2007:62). Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai. Cara Keterampilan *dribbling* yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda. Adapun cara melakukannya :

1. Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola
2. Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
3. Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
4. Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
5. Gerakan lengan hampir seluruhnya.
6. Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
7. Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas

sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.

8. Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
9. Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
10. Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Marta Dinata (2006:24) mengemukakan: "Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda". Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda agar berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda. Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri. Kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan *dribble* sebagai berikut:

1. otot-otot tegang saat melakukan gerakan Sendi yang di pergunakan untuk sumbu gerak tidak pada siku
2. Saat bola bergerak keatas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi
3. Pandangan tidak kearah bola, tetapi mengarah disekitarnya.

Saat *dribble*, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan ke bawah dengan kondisi jari terbuka.

“Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau kiri tanpa melihat bola” (PERBASI, 2006:18)

Keterampilan *dribble* di bagi beberapa macam, yaitu :

1. *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

2. *Between-the-legs dribble*

Dribble jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatcepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

4. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bias dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5. *Reverse dribble*

Dribble yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah

satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PERBASI, 2006:19).

Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Karena kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Oleh karena itu keterampilan *dribble* baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kirimempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan dalam permainan bola basket.

Pertandingan pertama *team* SMPN 1 kadungora berhadapan dengan SMPN 2 garut. *Quarter* pertama selisih poin yang tidak terlalu jauh dan hampir saling menyusul. Bahkan *team* dari kadungora dapat memimpin dengan selisih empat poin dari *team* garut dan berjalan sangat seru. Menginjak *quarter* kedua *team* dari garut menggunakan strategi *man to man defence* sehingga membuat atlet dari kadungora harus banyak *dribbling* untuk melewati lawan. Sayangnya *dribbling* atlet dari sekolah kadungora masih jelek sehingga bola banyak yang tercuri oleh lawan dan membuat poin menjadi cukup jauh ketinggalan.

Masuk *quarter* ketiga permainan mulai seimbang lagi karena *team* dari garut tidak melakukan strategi *defence* seperti sebelumnya. Terjadinya penambahan poin yang saling membalas sampai akhir *quarter*

ketiga dan pertandinganpun berjalan dengan seru karena kedua *team* saling menambah angka. *Quarter* keempat yang merupakan *quarter* terakhir pada pertandingan ini *deffence* dari *team* garut menjadi sangat ketak sehingga *team* kadungora harus memakai teknik *dribbling* untuk melewati lawan dan untuk membuat celah agar bisa menambah poin. Tetapi kurangnya keterampilan dari merka membuat bola sering dicuri lagi oleh *team* lawan yang membuat hasil akhir berujung dengan kekalahan.

Kesimpulan untuk *team* SMP 1 Kadungora masih kurang dalam melakukan teknik *dribbling*. Sehingga menghasilkan kekalahan pada hasil akhir pertandingan. Maka perlu adanya latihan kembali untuk memperbaiki keterampilan *dribbling* untuk atlet dari SMP 1 Kadungora. Metode latihan adalah suatu cara yang terprogram dengan baik yang fungsinya sebagai alat untuk menyajikan serangkaian kegiatan olahraga dalam usaha meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak yang dilakukannya. Tujuan utama dari latihan dalam olahraga yaitu untuk meningkatkan kinerja fungsi organ dan meningkatkan gerak tubuh supaya di level terampil. Untuk melatih latihan keterampilan dengan cara mengulang, mengulang dan mengulang (*drilling*) agar atlet menjadi hafal bagaimana melakukan koordinasi gerakan itu secara akurat.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa

dilakukan melalui proses belajar. Latihan keterampilan yang khususnya sesuai dengan cabang olahraga sangat diperlukan untuk mendukung pada saat pertandingan. Latihan terbaik adalah bermain dan berlatih sesering mungkin, ketika anda berlatih dan memainkan permainan anda dapat melatih, melempar, menangkap, menggiring dan berlatih memasukan bola ke ring. Seseorang yang sering melakukan latihan banyak memiliki kesempatan terbaik untuk membuat kemajuan dalam latihan .Tetapi jika Anda melihat kelemahan di daerah tertentu, beberapa latihan tambahan akan diperlukan. pada kegiatan belajar gerak melalui tahapan-tahapan yang meliputi tahap kognitif, tahap asosiatif dan tahap otomatis.tahap kognitif merupakan tahap awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengenal agar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari. Tahap asosiatif merupakan tahap menyempurnaan pembelajaran. Pada tahap ini siswa berusaha untuk memperbaiki kesalahan dan menyesuaikan sesuai konsep yang diajarkan.Tahap otomatis yang merupakan tahap terakhir dalam tahapan gerak.tahap otomatis merupakan tahapan siswa sudah menuju otomatis dalam melaksanakan gerakannya dengan artian siswa tidak harus berpikir terlebih dahulu untuk melakukan gerakan. Bahkan untuk usia sekolah menengah pertama yang merupakan usia yang pas untuk latihan penghususan.

Tabel 1. Tahap Usia Dalam Olahraga Bola Basket (Bompa)ⁱ

Cabang olahraga	Usia Mulai Latihan	Usia Dimulainya Latihan Spesialisasi	Usia Prestasi Tertinggi Dicapai
Bola Basket	10-12	14-16	22-28

Proses latihan akan lebih baik apabila anak merasa senang dan tidak terlalu membebani pada tahap usia sekolah menengah karena ketika terjadi trauma maka latihan tidak akan dilanjutkan oleh anak. Peneliti mencoba menerapkan metode bermain untuk berlatih *dribbling* bola basket. Inti dari bermain merupakan aktivitas digunakan sebagai hiburan. Bermain juga bisa me-refresh otak menjadi kesenangan dari kegiatan sehari-hari yang penat apalagi siswa sekarang yang memulai belajar dari pagi hingga sore. Maka sangatlah penting permainan yang harus diterapkan kepada anak agar anak tidak kehilangan masa-masa kecilnya. Sekaligus mencari jati dirinya dalam melakukan gerak. Begitupun kreatif pelatih yang harus ditingkatkan agar permainan bisa menjadikan latihan yang menunjukkan tujuan memperbaiki keterampilan *dribbling* bola basket sebagai judul penelitian ini.

Sesuai dengan tehnik bermain bola basket pada saat menyerang (*offence*) tidak cukup dengan *passing* dan *shooting*. Maka perlu adanya *dribbling* untuk memancing pertahanan lawan agar ada celah untuk teman satu *team* melakukan *lay up shoot* atau tidak ada yang ngehadang pada saat melakukan *shooting*. *Dribbling* merupakan salah satu teknik penting di dalam permainan bola basket karena ketika anda ingin bergerak atau ingin berlari maka harus sambil melakukan *dribbling*. Teknik *dribbling* di dalam permainan bola basket sama pentingnya dengan teknik *passing* dan *shooting*. Ketika susah untuk *passing* ke teman dan *shooting* tidak memungkinkan maka pemain harus melakukan *dribbling* untuk memancing pertahanan lawan atau mendekati ring untuk melakukan *shooting*. Bahkan tidak bisa dikatakan pemain bola

basket kalau tidak bisa menguasai bola yang salah satunya dengan teknik *dribbling*. *Dribbling* yang benar menurut para ahli (1) pandangan yang selalu melihat ke depan untuk melihat ruang kosong, (2) tubuh dibungkukan sedikit untuk mempertahankan dan menyeimbangkan badan, (3) tangan yang *dribbling* dibuka selebar bahu dan tidak rapat dengan badan, (4) tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola dari curian lawan, (5) jatuhan bola diayunkan bukan ditepuk (6) pantulan bola tidak jauh dari jangkauan tangan (7) lutut ditekuk (8) kaki dibuka selebar bahu seperti membentuk kuda-kuda.

Terdapat macam-macam *dribbling* yang akan menjadi acuan tindakan pada saat latihan diantaranya:

1. *Dribbling crossover* yang merupakan pemindahan bola dari tangan kiri ke kanan ataupun sebaliknya dan dilakukan di bawah lutut.
2. *Dribbling between legs* yang merupakan pemindahannya melewati kolong kaki.
3. *Dribbling behind-the-back* yang merupakan pemindahannya di belakang badan.
4. *Low dribbling* yang merupakan penguasaan bola pada saat *dribbling* di tempat dan bola paling tinggi selutut.
5. *Dribbling stop-and-go* merupakan *dribbling* sambil berlari cepat lalu berhenti dan berlari lagi. Teknik ini diperlukan control bola yang sangat bagus.

Speed dribbling pandangan ke depan dan posisi badan tegap dan pada saat mendribble bola dalam keadaan cepat, jatuhan bola didepan dan di samping.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (Action Research). Dengan menggunakan desain penelitian model Kemmis dan McTaggart yang berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*).ⁱⁱ pada setiap putaran. Pada penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai Instrumen kunci, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap siklus. Sampel penelitian ini yaitu siswa laki-laki SMP Negeri 1 Kadungora yang mengikuti ekstrakurikuler. Waktu pemberian tindakan dimulai dari tanggal 2 Juli 2018.

Pada tahap perencanaan pertamanya peneliti observasi awal yang berupa: (1) menentukan tempat penelitian, (2) meminta data awal kepada pelatih sebelumnya, melakukan diskusi dengan evaluator atas hasil tes dribbling bola basket, (3) peneliti menyiapkan strategi untuk latihan dribbling bola basket, (4) peneliti membuat instrument agar pada tahap pengamatan berjalan dengan lancar. Untuk tahap selanjutnya yaitu tindakan yang akan diberikan pada siklus pertama yaitu permainan ganggu orang, permainan tempat raja, permainan kucing kup, permainan kejar mengejar, dan permainan jalak ikan. Apabila nilai siswa belum mencapai target yang diinginkan maka pemberian siklus kedua. Tindakan yang akan diberikan pada siklus kedua yaitu permainan pris-prisan, permainan *dribbling* estafet, permainan lewati benteng, permainan *handball* yang dimodifikasi, dan permainan *dribbling point*. Selanjutnya tahap pengamatan yang dilakukan sebagai dokumentasi yang muncul pada saat

pelaksanaan tindakan bersama prosesnya. Observasi merupakan landasan untuk refleksi tindakan saat itu dan dijadikan orientasi untuk tindakan yang akan datang. Mencatat segala perubahan yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Tahap yang selanjutnya yaitu kegiatan refleksi ini merupakan evaluasi, mengingat dan mendiskusikan kembali hasil pengamatan selama tindakan berlangsung. Kurangnya yang ditemukan pada siklus sebelumnya untuk menjadi dasar penyusunan rencana tindakan siklus berikutnya. Sehingga siklus berikutnya bisa berjalan lebih baik dari sebelumnya.

Indikator Keberhasilan dari penelitian ini adalah apabila proses latihan dengan pendekatan strategi latihan dapat meningkatkan keterampilan dribbling bola basket. Secara lebih rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Meningkatnya hasil keterampilan dribbling bola basket dengan penerapan permainan bola yang dilakukan oleh atlet.
2. Suasana latihan lebih kondusif dan menarik bagi atlet sehingga atlet menjadi lebih termotivasi dalam latihan (khususnya bola basket).
3. Peneliti mampu mengemas serta menyajikan materi yang menyenangkan untuk siswa.

Penelitian ini berhasil apabila:

1. Terdapat peningkatan keterampilan dribbling bola basket.
2. Sebagian besar (80%) atlet aktif dalam proses latihan dribbling bola basket.
3. Suasana latihan lebih kondusif dan menyenangkan.

Untuk mengambil data peneliti memerlukan instrument tes keterampilan

1. Siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri Kadungora berjumlah 20 siswa.
2. Kurangnya pengetahuan dari pelatih mengenai teknik bola basket khususnya *dribbling* menyebabkan materi yang diberikan kepada siswa menjadi tidak bervariasi.
3. Siswa banyak yang merasa jenuh terhadap latihan yang diberikan sehingga peneliti menemukan siswa yang *dribbling* tidak terkoordinasi antara pandangan, badan, tangan, yang *dribbling*, tangan yang tidak *dribbling*, jatuhan, pantulan, lutut dan kaki.

Sebelum peneliti memberikan tindakan terhadap siswa, peneliti terlebih dahulu melihat data awal keterampilan *dribbling* bola basket dan hasil gerak dasar siswa ketika melakukan tes *dribbling* bola basket. Hal ini untuk mengetahui tingkat ketuntasan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Berikut deskripsi hasil *dribbling* bola basket keterampilan dari siswa.

Maka peneliti mengetahui bahwa data awal terdapat 6 siswa (30%) yang lulus dengan nilai minimal 43.8, nilai maksimal 81.3 dan rata-rata nilai dari semuanya 63.8. Setelah perencanaan ditentukan untuk dibuat tindakan maka peneliti memulai tindakannya dan dilakukan tes kembali hingga pemberian tindakan selesai. Berikut data hasil tes keterampilan *dribbling* pada siklus pertama.

Tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwasannya dengan memberikan tindakan adanya peningkatan. 10 siswa (50%) yang belum memenuhi kriteria dan 10 orang mencapai kriteria dengan skor paling tinggi yaitu

82.3. skor yang minimal 5.4 dan rata-rata dari keseluruhan yaitu 70.2. dikarenakan belum mencapai kriteria yang diinginkan peneliti yaitu sebanyak 80% dari jumlah siswa maka dilanjutkan dengan siklus kedua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan tindakan adanya peningkatan. 3 siswa yang belum memenuhi kriteria dan 17 orang mencapai kriteria dengan skor paling tinggi yaitu 85.5. skor yang minimal 72.9 dan rata-rata dari keseluruhan yaitu 80.3. sesuai dengan rencana penelitian ini dinyatakan berhasil karena sudah mencapai 80% keseluruhan siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket yang merupakan salah satu teknik pada permainan bola basket. Gabungan antara metode bermain di dalam latihan merupakan hal yang menarik agar siswa merasa senang pada saat latihan. Begitupun dengan metode bermain bisa menghilangkan pandangan siswa bahwasanya latihan merupakan hal yang membosankan dan terasa amat melelahkan. Metode bermain ini mendorong kreativitas guru atau pelatih agar bisa membuat program latihan yang menyenangkan dan membuat dampak positif bagi siswa.

Penerapan latihan dengan metode bermain tidak hanya untuk keterampilan *dribbling* bola basket saja. Metode bermain dapat diterapkan pada latihan teknik yang lainnya. Intruksi dan pengawasan pada saat bermain harus diperhatikan agar proses latihan berjalan dengan efektif dan memberikan dampak positif. Penelitian ini akan lebih baik lagi apabila didukung

dengan sarana dan prasarana yang memadai untuk latihan. Diharapkan bagi guru atau pelatih untuk mempunyai idea atau gagasan yang kreatif dan inovatif

dalam membuat metode latihan agar berguna untuk meningkatkan kualitas olahraga di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sofyan Hanif. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Amber. Vic, (2012). *Petuntuk untuk Pelatih dan Permainan Bola Basket*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya
- Boesing. Bart. (2009). *Training Basketball*, USA: Meyer & Meyer Verlag
- Bompa. (2011). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Hardback: Human Kinetics
- Critical Participatory Action Research, Singapore: Springer, 2014
- H.J.S. Husdarta. (2011). *manajemen Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Iman Sulaiman Zamzami, eko Juli Fitriyanto. (2013). *Teori dan Praktek Permainan Bola Basket Indonesia*, Banten
- Oliver. Jon,. (2009). *Dasar Dasar Bola Basket*. PT Intan Sejati
- Widiastuti. (2015). *Tes pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo
-

MODIFIKASI ALAT DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN TOLAK PELURU

Haris Suharyan¹, Widiastuti², Samsudin³

^{1),2),3)} Universitas Negeri Jakarta

e-mail: icank_becks@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tolak peluru siswa SMAN 4 Pandeglang dalam muatan olahraga menggunakan modifikasi alat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan model Kemmis dan Mc. Taggart dengan 4 tahapan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan tolak peluru dan observasi. Hasil penelitian modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa. Siswa yang lulus KKM tes keterampilan tolak peluru siswa tindakan siklus I adalah sebanyak 20 orang (56%) dari prasiklus hanya 8 orang (22%). Selanjutnya, hasil tes keterampilan tolak peluru pada siklus II adalah 30 orang (83%). Dengan demikian modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa.

Kata Kunci: Modifikasi alat, Keterampilan Tolak peluru, Penelitian Tindakan

Abstract

This study aims to determine the improvement of bullet skills of students of SMAN 4 Pandeglang in sports loads using tool modifications. This study uses the action research method model Kemmis and Mc. Taggart with 4 stages, namely the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The instrument used in this study was a bullet resistance skill test and observation. The results of tool modification studies can improve student bullet resistance skills. Students who passed the KKM test of the bullet repulsion skills of the students in the first cycle were as many as 20 people (56%) from the pre-cycle only 8 people (22%). Furthermore, the results of the bullet rejecting skill test in the second cycle were 30 people (83%). Thus the modification of the tool can improve students' bullet resistance skills.

Keywords: Modification tools, Bullet Reject Skills, Action Research

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakannya dengan mata pelajaran yang lainnya adalah aspek utama yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang

pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Rusli Lutan berpendapat bahwa pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Artinya, selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk dapat selalu bergerak. Melalui pengalaman itu, maka akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh jika seorang anak sudah memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Hal ini karena, keterampilan gerak yang ditampilkan oleh anak akan sangat tergantung pada kemampuan gerak dasar yang telah dimilikinya. Seorang anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, akan relatif jauh lebih cepat dalam mempelajari suatu keterampilan tertentu, dibandingkan dengan anak yang kemampuan gerak dasarnya rendah. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar anak, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus diberikan secara baik dan teratur. Pendidikan jasmani merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak. Pada umumnya pendidikan jasmani yang dilakukan disekolah-sekolah didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan yang sebenarnya.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga melempar dalam atletik dimana sang atlet akan melemparkan sebuah bola besi sejauh mungkin dari titik lempar menuju titik pendaratan dengan menggunakan teknik tertentu dan aturan main yang telah ditetapkan. Olahraga tolak peluru bisa dilakukan di lapangan indoor ataupun outdoor.

Sebagai salah satu olah raga cabang lempar, tolak peluru merupakan satu-satunya yang bisa dilakukan di lapangan indoor karena tidak seperti lempar cakram misalnya, tolak peluru tak membutuhkan area pendaratan peluru yang luas, karena sejauh ini belum ada atlet yang sanggup melempar hingga melebihi jarak 25 meter.

Tolak peluru merupakan salah satu olah raga berat yang tidak bisa dilakuka sembarangan, meski olah raga ini terkesan

sepele, yakni hanya melakukan tolakan bola besi dan selesai.

Rata-rata para juara dunia baik untuk kelas laki-laki atau perempuan, memiliki postur tubuh yang besar dan memiliki energi kuat untuk melakukan tolakan meski banyak juga atlet tolak peluru yang memiliki postur tubuh sedang.

Faktor penentu dalam tolak peluru secara umum ada 2, yakni teknik dan postur tubuh atlet.

Memang tak bisa dipungkiri bahwa atlet berbadan besar cenderung memiliki energi besar dan cocok untuk olah raga ini, namun bukan berarti atlet bertubuh sedang atau bertubuh kecil tidak bisa melakukannya, asalkan tolak peluru ini dilakukan dengan teknik yang baik serta dilakukan dengan energi besar (soal energi bisa dilatih tanpa harus selalu berkaitan dengan ukuran tubuh), maka hasil tolakan akan juga jauh.

Dalam olahraga tolak peluru, ada beberapa aturan yang tidak boleh dilanggar oleh peserta. Berikut ini merupakan 9 point peraturan tolak peluru:

1. Atlet boleh memasuki lingkaran tolakan dari arah mana saja. Biasanya para atlet memilih untuk masuk lingkaran dari sisi belakang dan samping.
2. Atlet tolak peluru hanya memiliki waktu 60 detik untuk menyelesaikan pertandingan setelah namanya dipanggil.
3. Atlet tidak diperkenankan menggunakan sarung tangan, namun masih boleh menggunakan pelindung ruas jari (taping) selama pertandingan.
4. Atlet harus menahan peluru dengan menggunakan lehernya selama ia melakukan gerakan untuk tolakan.

5. Peluru harus dilontarkan hanya dengan menggunakan satu tangan dengan posisi lebih tinggi dari bahu.
6. Atlet hanya boleh melakukan gerakan tolakan di dalam lingkaran saja, ia menyentuh kakinya sedikit saja di luar batas lingkaran, maka ia dinyatakan diskualifikasi.
7. Peluru harus mendarat pada sektor area pendaratan yang disediakan (34.92 derajat).
8. Atlet harus meninggalkan lingkaran setelah melakukan lemparan hanya dengan melewati sisi lingkaran bagian belakang.
9. Atlet hanya boleh meninggalkan lingkaran setelah peluru mendarat.

Permainan dan olahraga adalah salah satu pokok bahasan dalam materi pendidikan jasmani, namun hal ini juga dapat dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang dalam meraih prestasi. Tetapi akan menjadi suatu hambatan dalam prosesnya apabila sarana dianggap sebagai penghambat dalam latihannya. Seperti cabang atletik pada nomor tolak peluru. Salah satu permasalahannya adalah ketakutan, keraguan serta gerak dasar siswa pada saat melakukan praktik tolak peluru, mengingat media peluru yang sebenarnya memiliki massa yang cukup berat bagi para siswa sebagai pemula serta dapat beresiko mengakibatkan cedera jika salah dalam proses penggunaannya.

Modifikasi sarana atau alat merupakan salah satu solusi serta alternatif untuk dapat mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi oleh para siswa pada saat proses latihan. Dalam hal ini menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman berpendapat bahwa "Lakukan

modifikasi peralatan, apabila peralatan yang digunakan diduga sebagai penghambat dari keberhasilan proses belajar". Sebagaimana Sumbara Hambali modifikasi secara umum dapat diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik.

Modifikasi peralatan dalam proses latihan sangat penting bagi siswa. Dengan memodifikasi sarana latihan, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi oleh siswa dapat teratasi. Dalam modifikasi alat pembelajaran, anak akan dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran, seperti halnya media pembelajaran ialah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Melalui modifikasi peralatan diharapkan para siswa akan memperoleh suasana latihan yang baru. Dengan peralatan yang sederhana dan menarik tentunya akan menjadi perhatian bagi siswa yang dapat membangkitkan motivasi latihannya. Proses latihan yang menarik bagi siswa, tentunya akan memberikan rangsangan semangat latihan lebih aktif lagi dalam mengikuti proses program latihannya. Jika siswa sudah aktif bergerak dalam mengikuti program latihan, maka secara tidak langsung, akan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasarnya. Apakah benar melalui modifikasi alat, keterampilan siswa akan meningkat lebih optimal? Untuk membuktikannya maka perlu dilakukan sebuah penelitian untuk hal itu. Dengan kata lain, bahwa sarana

juga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan dalam proses latihan.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis didalam pencapaian tujuan latihan. Dengan kata lain, lengkap atau tidak lengkapnya suatu sarana dan prasarana dapat turut mempengaruhi terhadap hasil maksimal atau tidaknya dalam ketercapaian tujuan dari proses latihan itu sendiri. Sarana yang lengkap dapat mempermudah bagi seorang pelatih untuk dapat mengejar target-target yang ingin dicapai dari tujuan latihan. Begitupun sebaliknya, jika sarana yang ada kurang mendukung untuk proses latihan maka target-target yang telah ditetapkan oleh pelatih akan sulit untuk dicapainya.

Ini pula yang terjadi pada proses latihan tolak peluru di SMA Negeri 4 Pandeglang yang tergabung dalam ekstrakurikuler atletik. Kondisi nyata disekolah ini memang memiliki media peluru yang tersedia cukup memadai bagi suatu proses latihan, tetapi hanya saja hasil dari proses latihan atletik pada nomor tolak peluru tidak terlalu baik, hal ini dilihat dari data nilai hasil tes keterampilan tolak peluru sebelumnya. Kebanyakan para siswa mengalami ketakutan, keraguan serta gerak dasar yang kurang baik pada saat proses latihan tolak peluru berlangsung. Hal ini dikarenakan para siswa masih pemula yang tidak terbiasa menggunakan media peluru yang sebenarnya dengan beban massa peluru yang dianggap terlalu berat bagi para siswa, sehingga gerak dasar dan teknik dalam tolak peluru tidak terlalu sempurna sehingga hasilnya pun tidak terlalu baik. Dilihat dari penjelasan diatas maka sudah terlihat suatu gambaran bahwa dalam proses latihan

atletik pada nomor tolak peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya ketercapaian dari tujuan program latihan tersebut menjadi sulit untuk dapat tercapai.

Dari kondisi tersebut proses latihan tolak peluru pada siswa SMA Negeri 4 Pandeglang yang tergabung dalam ekstrakurikuler atletik banyak mengalami permasalahan yang berakibat pada kurangnya prestasi yang diraih oleh siswa cabang atletik pada nomor tolak peluru. Siswa banyak yang belum berhasil menguasai keterampilan tolak peluru. Hal ini karena, menurut Widiastuti juga dijelaskan bahwa gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.ⁱ Dengan demikian keterampilan gerak, khususnya tolak peluru perlu koordinasi dan kontrol yang baik.

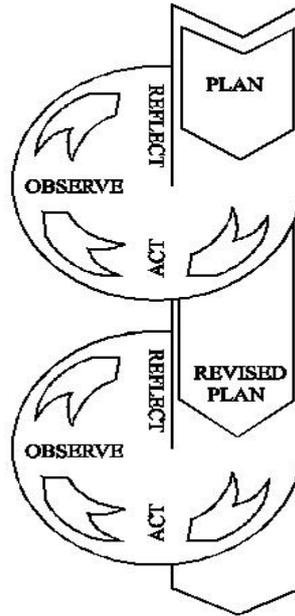
Dari data yang didapat, peneliti menyimpulkan bahwa kurang dari 50% siswa yang mampu mencapai berhasil. Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh seorang pelatih. Melihat dari permasalahan diatas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru yang sebenarnya, dengan media alternatif modifikasi tersebut harus dapat menambah nilai positif dari hasil proses latihan tolak peluru tersebut. Tujuan modifikasi dalam proses latihan olahraga ialah (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti latihan, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Setelah melihat dasar permasalahan yang ada, alat sarana yang dianggap tepat sebagai alternatif untuk menggantikan media peluru yang sebenarnya, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki teknik gerak dasar keterampilan yang benar pada saat melakukan gerakan awal dari memegang peluru hingga pada saat proses tolakan dalam hal ini yang akan digunakan adalah bola softball dan bola basket. Dilihat dari karakteristik bola softball yang hampir mirip secara ukuran dan bentuk dengan peluru yang sebenarnya sehingga teknik pegangan peluru dapat dilakukan dengan lebih baik lagi mengingat proses untuk dipegang sangat ringan diangkat dan memiliki resiko lebih rendah melukai diri dan yang lainnya, maka hal ini lah yang menjadikan bola ini dianggap lebih tepat jika digunakan sebagai alat alternatif untuk proses latihan tolak peluru, serta bola basket yang memiliki karakteristik dari segi massa beratnya cukup tetapi memiliki ukuran bola yang lebih besar, hal ini akan sangat membantu para siswa dalam mempermudah proses pada saat melakukan gerakan menolak pelurunya sehingga siswa dapat lebih percaya diri

dalam melakukan gerak dasar keterampilan tolak peluru serta tidak merasa takut dan ragu lagi pada saat melakukan tolakannya, Hal ini akan dapat meningkatkan gerak dasar serta teknik dalam melakukan tolakan yang benar, dari uraian diatas tentunya akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan modifikasi alat pengganti peluru yang sebenarnya sehingga hasil latihan tolak peluru tersebut dapat lebih meningkat lagi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat melakukan perbaikan dan perubahan pembelajaran. Oleh karena itu, metode yang tepat dalam penelitian ini adalah metode *action research*. Dua dasar proses yang saling berkaitan dalam *action research* menurut Baumfield, yaitu identifikasi fokus penelitian dan penyusunan pertanyaan beserta eksplorasi melalui siklus *action research*.ⁱⁱ Metode proses penelitian tindakan ini adalah metode proses siklus (putaran spiral) yang mengacu pada metode penelitian tindakan Kemiss dan Taggart yang dalam satu siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi.



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kemmis dan Mc. Taggart

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil lokasi di SMA Negeri 4 Pandeglang, lokasi tempatnya berada di Jalan Raya Labuan KM. 29 Kecamatan Menes Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Pelaksanaan penelitian ini direncanakan akan dilakukan selama dua bulan, yaitu pada rentang antara bulan februari sampai dengan bulan april 2018.

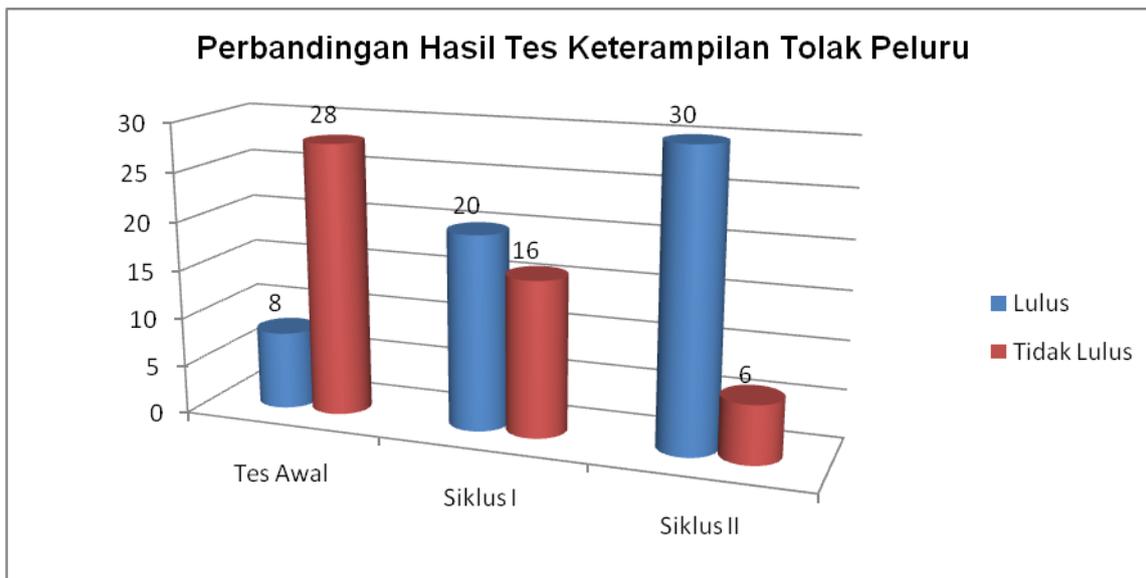
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan kelas

yang dilakukan dalam 2 siklus. Setiap pertemuan terdiri dari beberapa tahap, yaitu: 1) tahap perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) observasi, dan 4) refleksi. Pada siklus II tahap-tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada siklus sebelumnya yaitu siklus I. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa hasil keterampilan tolak peluru dan data non tes yang terdiri dari hasil observasi. Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 dan Gambar 2 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Pencapaian Penilaian Keterampilan Tolak Peluru

No	Kategori	Nilai kelulusan	Tes Awal		Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%	F	%
1.	Tuntas	> 75	8	22	20	56	30	83
2.	Belum Tuntas	< 75	28	78	16	44	6	17
Σ			36	100	36	100	36	100



Gambar 2. Diagram Batang Perbandingan hasil Tes Keterampilan Tolak Peluru

Dalam penelitian ini upaya yang ditingkatkan adalah keterampilan tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat melalui pembelajaran olahraga di SMA Negeri 4 Pandeglang. Penjelasan hasil penelitian ini disajikan dalam paparan berikut.

Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Siklus I

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada siklus I, peningkatan keterampilan tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat belum tercapai dengan maksimal. Peningkatan keterampilan tolak peluru pada siklus I sebesar 34% yang mencapai KKM. Jumlah siswa yang mencapai KKM pada observasi data awal sebanyak 8 orang dari 36 orang (22%). Setelah menerima perlakuan dengan memodifikasi alat yang mencapai KKM sebanyak 20 orang (56%). Angka 56% menunjukkan belum tercapainya target dari penelitian ini. Hal ini dikarenakan peneliti telah melakukan kegiatan latihan secara ideal, namun tahapan kegiatan siswa belum disampaikan dalam proses latihan. Ada

beberapa catatan dari kolaborator, di antaranya adalah peneliti harus lebih memperhatikan kondisi siswa ketika mengikuti proses latihan supaya lebih tertib dan teratur. Selain itu, peneliti juga harus lebih kreatif dalam menyajikan proses latihan sehingga dapat membangkitkan semangat latihan bagi siswa.

Kurang maksimalnya hasil pembelajaran, karena pembelajaran masih memiliki beberapa kelemahan yang paling mendasar yaitu kurang terstrukturnya pembelajaran. Sebagaimana Ericsson, Krampe, dan Tesch - Romer dalam buku William Edwards menyimpulkan bahwa yang paling efektif situasi belajar adalah mereka yang sangat terstruktur, dan dimana siswa terlibat dalam kegiatan dengan tujuan mengembangkan keterampilan gerak.ⁱⁱⁱ Selain itu, fisik, teknik dan mental juga masih belum terbentuk dengan baik, sebagaimana Dwi Rizki Ambarwati mengemukakan bahwa keterampilan tolak peluru, tidak cukup hanya dilatih dari segi tekniknya saja melainkan tiga unsur lainnya yaitu fisik, teknik dan mental yang harus dilatih

sehingga sehingga memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan tolak peluru.

Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru Siswa Siklus II

Peningkatan keterampilan tolak pada siklus II sebesar 27%, dari siklus I yang mencapai KKM sebanyak 20 orang (56%) meningkat pada siklus II sebanyak 30 orang (83%) sudah mencapai kategori baik, maka penelitian tindakan kelas inipun dihentikan pada siklus II. Hal ini karena peneliti telah melakukan ketentuan dalam proses latihan secara baik. Peneliti juga lebih kreatif dalam memberdayakan seluruh siswa. Hal ini terlihat dari variasi-variasi proses latihan yang dilakukan. Selain itu, siswa mengikuti permainan lebih tertib dan teratur sehingga tujuan dari program latihan dapat tercapai. Peneliti lebih kreatif dalam menyajikan modifikasi alat sehingga lebih bervariasi dan dapat memberikan motivasi kepada siswa terutama mengenai bagaimana cara membangkitkan semangat latihan siswa. Dalam siklus II ini penggunaan modifikasi alat sudah dapat dipahami oleh siswa, hal tersebut dapat terlihat dari siswa yang melakukan tolak peluru dapat dilakukan dengan baik.

Hasil penelitian ini sangat relevan dengan penelitian yang di lakukan oleh Sabiis 2012 "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Media Bola Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Kertosari Kec. Ulujami Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012". Berdasarkan dari hasil observasi awal pada siswa kelas V SD negeri 01 Kertosari Kec. Ulujami Kab. Pemalang, ditemukan permasalahan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan tolakan dengan baik serta masih takut dengan menggunakan sarana peluru yang sebenarnya. Untuk mengatasi

kesalahan seperti berikut maka penulis melakukan tindakan dengan menggunakan media modifikasi alat dengan bola plastik sebagai pengganti media pembelajaran tolak peluru untuk bisa memotivasi siswa agar lebih berani dan percaya diri lagi.

Begitu pula Penelitian yang di lakukan oleh Ariana Eka Puja Rahayu, 2013 "Pengembangan Model Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Modifikasi Alat Bantu Peluru Kayu Berwarna Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Magelang Tahun 2013". Dari hasil Observasi dan tes yang di lakukan pada siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Magelang, Hasil belajar siswa dalam Pembelajaran gerak dasar tolak peluru kurang dari 50% yang dinyatakan tuntas dan sisanya di nyatakan belum tuntas. Oleh sebab itu peneliti menggunakan modifikasi alat dengan menggunakan kayu berwarna untuk memperbaiki teknik tolakan dengan tujuan agar hasil belajar siswa dapat meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilihat dari data hasil perhitungan tes yang telah diperoleh dari tes awal hingga tes akhir dengan jumlah sampel 36 orang siswa. Ternyata etelah menggunakan modifikasi alat dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru pada siswa SMA Negeri 4 Pandeglang, hasilnya mengalami peningkatan sebesar 83% atau lebih dari setengah jumlah sampel sehingga sudah dapat dikatakan bahwa siswa melakukan keterampilan tolak peluru dengan baik dan benar.

Penelitian ini juga memberikan gambaran yang jelas bahwa dengan penerapan latihan dengan menggunakan memodifikasi alat ternyata dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para guru untuk dapat meningkatkan keterampilan

tolak peluru siswa SMA Negeri 4 Pandeglang maupun disekolah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana Eka Puja Rahayu. (2013). *Pengembangan Model Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Modifikasi Alat Bantu Peluru Kayu Berwarna Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Magelang*. Semarang: UNNES, 2013.
- Rusli Lutan. (2001). *“Asas-asas Pendidikan Jasmani”*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000) *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sabiis. (2012). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Media Bola Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Kertosari Kec. Ulujami Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012*. Semarang: UNNES
- Sumbara Hambali. 2013. *Modifikasi Pembelajaran Penjas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yoyo Bahagia. (2008). *Media dan Alat Pembelajaran*. Surabaya, E-Lebrary
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sumbara Hambali. (2013) *Modifikasi Pembelajaran Penjas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Baumfield, Vivienne. (2009). *Action Research di Ruang Kelas*, Jakarta: PT. Indeks, 2009
- William Edwards, William H. (2010) *Motor Learning and Control from Theory to Practice*, California State University: Wadsworth
-

PENGEMBANGAN KARTU PENGUKUR KOMPETENSI SISWA SMP PADA PEMBELAJARAN PJOK DI KECAMATAN TAEBENU KABUPATEN KUPANG

Soni Frenki Tamonob

Universitas Negeri Surabaya
e-mail: sonitamonob82@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menghasilkan sebuah produk berupa kartu pengukur kompetensi siswa Sekolah Menengah Pertama pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Produk tersebut mencakup seluruh kompetensi inti dan kompetensi dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tingkat Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini mengacu pada model penelitian dan pengembangan (*research and development*). Teknik analisis presentase sebagai teknik analisis data. Hasil validasi ahli pembelajaran satu dan dua menunjukkan bahwa produk tersebut layak diuji cobakan. Hasil uji coba lapangan satu dan dua menunjukkan bahwa produk kartu pengukur kompetensi siswa Sekolah Menengah Pertama pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang layak untuk digunakan.

Kata Kunci: Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Evaluasi, Penilaian, dan Pengukuran

Abstract

The purpose of this research was to develop and produce a product in the form of a card measuring the competence of middle school students First to the study of physical education of sports and health in Kupang Regency Taebenu. These products cover all core competencies and competency of the basic subjects of physical education of sports and health of the junior high school level. This study refers to the model of research and development (research and development). As a percentage of the engineering analysis techniques of data analysis. The results of the validation study one and two experts showed that the products were worth tested cobakan. Field trial results one and two indicate that measuring the competence card products middle school students First to the study of physical education of sports and health in Kupang Regency Taebenu worth to.

Keywords: Sports and health physical education teachers, Evaluation, Assessment, and Measurement

PENDAHULUAN

Guru merupakan faktor penting dalam mencapai keberhasilan suatu proses belajar mengajar. Guru merupakan motivator serta pembimbing bagi siswa dalam melakukan kegiatan belajar sehingga tanpa guru maka proses belajar mengajar tidak akan berjalan. Menurut Asmani (2014) mengatakan bahwa guru merupakan kunci sebuah pendidikan.

Guru merupakan inspirator dan motivator bagi siswa dalam mengukir masa depannya yang baik.

Penilaian dan evaluasi hasil belajara peserta didik merupakan salah satu tugas pokok yang harus dilakukan oleh guru dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab sesuai mandat dari UU No 14 tahun 2005 yang mengatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan

tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik.

Berdasarkan hal tersebut maka evaluasi dan penilaian merupakan tugas mutlak yang harus dilakukan oleh guru dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang tenaga pendidik karena evaluasi tidak hanya berfungsi untuk melihat hasil belajar siswa tetapi juga untuk mengetahui keberhasilan atau kinerja dari guru tersebut dalam melaksanakan proses pembelajaran sehingga kedepannya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki kinerjanya seperti yang diungkapkan oleh Arisandi (2014) bahwa penilaian dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan materi oleh siswa yang telah diajarkan guru. Penilaian dilakukan bukan hanya semata-mata untuk kepentingan pelajar saja, tetapi untuk kepentingan pendidik juga, karena dengan adanya penilaian pendidikan, dapat memberikan informasi penting yang membantu guru menyesuaikan dan meningkatkan praktik pengajaran mereka. Sedangkan menurut Amirono dan Daryanto (2013) mengatakan bahwa kemampuan melakukan evaluasi pembelajaran merupakan kemampuan dasar yang mutlak harus dimiliki oleh setiap guru dan calon guru. Berdasarkan hal tersebut maka evaluasi dan penilaian menjadi tugas pokok yang harus dilakukan oleh guru.

Dalam dunia pendidikan, penilaian dan evaluasi memegang peran serta kedudukan yang sangat penting, sebagaimana yang dituangkan dalam UU No. 20 tahun 2003 pasal 57, bahwa evaluasi dilakukan dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara

pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, sedangkan Reynolds & Cecil R (2010) mengatakan bahwa penilaian adalah prosedur sistematis untuk mengumpulkan informasi yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan tentang karakteristik siswa.

Dalam pendidikan secara umum dan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara khusus terdapat 3 aspek yang harus dinilai sesuai dengan kurikulum 2013 (K13) yakni aspek sikap, aspek kognitif dan aspek psikomotor yang sudah dikembangkan menjadi 4 kompetensi. Keempat kompetensi tersebut adalah kompetensi sikap spiritual (KI 1), kompetensi sikap sosial (KI 2), kompetensi pengetahuan (KI 3), dan kompetensi keterampilan (KI 4). Melakukan penilaian terhadap 4 kompetensi siswa secara bersamaan tentu membuat guru mengalami kesulitan terutama untuk guru-guru PJOK yang mana melakukan penilaian hanya memfokuskan pada hasil akhirnya saja tanpa melihat proses yakni penilaian kompetensi keterampilan, sebagaimana yang diungkapkan oleh Komarudin (2016) bahwa dalam memahami keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru cenderung menggunakan penilaian tradisional yakni tes standar atau tes buatan guru, sementara pelaksanaannya terlepas dari konteks karena tidak mepedulikan proses. Sedangkan hasil monitoring dan evaluasi pelaksanaan kurikulum 2013 menemukan bahwa 60% guru masih kesulitan dalam melakukan evaluasi dan penilaian siswa (Kemendikbud 2017).

Salah satu penyebab kesulitan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam melakukan penilaian, evaluasi, serta pengukuran hasil

belajar peserta didik terletak pada validitas dan reabilitas alat ukur yang digunakan sehingga perlu untuk dikembangkan sebuah alat ukur yang ke depannya dapat membantu guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam melakukan penilaian, evaluasi dan pengukuran hasil belajar siswa.

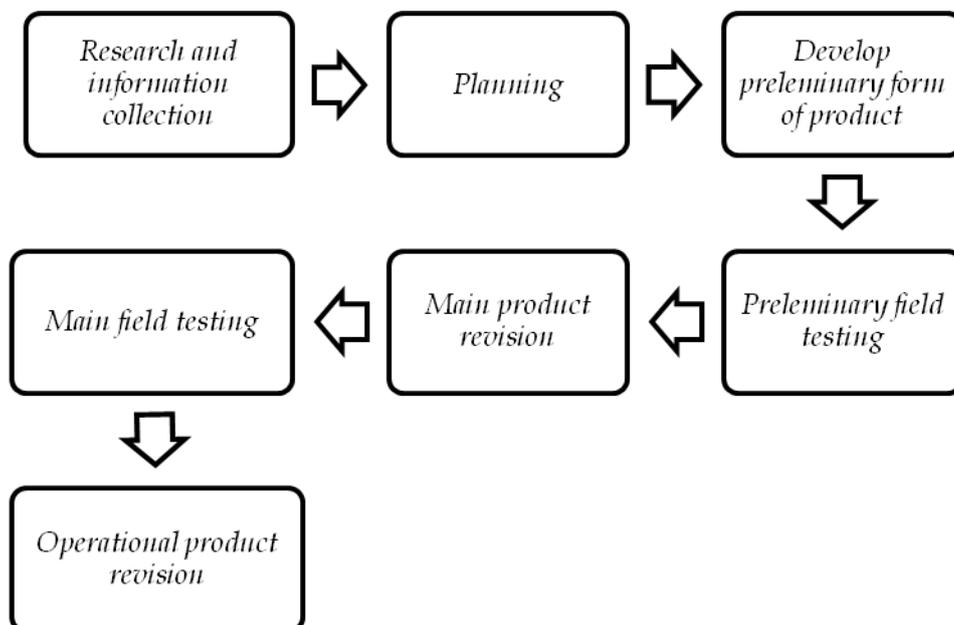
Produk Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang merupakan suatu produk yang dikembangkan berupa manual (*print out*) dan *microsoft excel* dengan tujuan untuk membantu guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) khususnya pada tingkat SMP yang ada di Kecamatan Taebenu

Kabupaten Kupang dalam melakukan satu tugas pokoknya yakni melakukan penilaian, evaluasi, serta pengukuran kompetensi siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian dan pengembangan (Research and Development). Model penelitian dan pengembangan ini mengacu pada model penelitian dan pengembangan Brog and Gall (1983) yang terdiri dari 10 langkah penelitian. Namun karena berbagai pertimbangan maka peneliti hanya mengambil 7 dari 10 langkah penelitian.

Adapun langkah-langkah atau rancangan penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan prosedur penelitian dan pengembangan

1. Pencarian dan pengumpulan informasi (*Research and information collection*)
 Pada tahap ini peneliti mempelajari beberapa literatur yang terkait serta melakukan analisis kebutuhan pada guru-guru PJOK yang ada di

- Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang.
2. Perencanaan (*planning*)
 Pada tahap ini peneliti melakukan perencanaan desain produk guna mengetahui spesifikasi produk yang

akan dibuat. Spesifikasi produk yang akan dibuat oleh peneliti berdasarkan:

- a. Kompetensi inti dan kompetensi dasar siswa SMP pada pembelajaran PJOK, serta menjabarkan setiap indikator yang ingin dicapai
 - b. Angket analisis kebutuhan dari guru PJOK atau subjek penelitian.
3. Pengembangan produk awal (*Develop preliminary form of product*)
- Tahap pengembangan produk dimulai dengan pengumpulan bahan, pengelolaan bahan, dan terakhir adalah produksi produk awal. Setelah produk diproduksi selanjutnya dilakukan validasi produk pada 2 orang ahli pembelajaran dengan tujuan untuk mendapatkan masukan atau saran-saran yang dapat digunakan untuk kesempurnaan produk serta mengetahui apakah produk tersebut layak untuk diujicobakan. Langkah selanjutnya adalah melakukan perbaikan sesuai dengan saran, tanggapan dan masukan dari para ahli pembelajaran. setelah melakukan revisi atau perbaikan maka langkah selanjutnya adalah melakukan produksi produk untuk siap diujicobakan.
4. Uji coba lapangan produk awal (*Preleminary field testing*)
- Setelah selesai produksi produk awal, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan awal. Uji coba lapangan awal akan dilaksanakan pada 2 guru PJOK yang ada di SMP Negeri 5 Taebenu. Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengetahui kelayakan dari produk tersebut sebelum digunakan.
5. Revisi produk utama (*Main product revision*)

Berdasarkan hasil uji coba lapangan awal, maka akan diketahui kelemahan dan kekurangan dari produk tersebut. Setelah mengetahui kelemahan serta kekurangan dari produk tersebut selanjutnya dilakukan perbaikan atau revisi guna melakukan uji coba lapangan utama.

6. Uji coba lapangan utama (*Main field testing*)
- Setelah melakukan revisi maka selanjutnya dilakukan uji coba lapangan utama. Pada tahap ini peneliti melakukan uji coba produk pada 5 guru PJOK dari 4 Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang yakni SMP N 1 Taebenu, SMP N 2 Taebenu, SMP N 3 Taebenu, dan SMP N 4 Taebenu.
7. Revisi produk operasional (*Operational product revision*)
- Setelah selesai melakukan uji coba lapangan utama, maka selanjutnya dilakukan perbaikan atau revisi berdasarkan data dari hasil uji coba lapangan utama. Pada tahap ini akan menghasilkan produk akhir yang sudah bisa untuk digunakan sebagai suatu alat yang dapat membantu guru-guru PJOK dalam melakukan salah satu tugas pokoknya yakni melakukan evaluasi, penilaian dan pengukuran hasil belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian dan pengembangan Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang, peneliti mengambil 7 dari 10 langkah prosedur penelitian Brog and Gall. Dalam penelitian dan pengembangan ini data yang peneliti dapatkan berasal dari pencarian dan

pengumpulan informasi, hasil validasi produk oleh para ahli, serta hasil uji coba lapangan awal dan uji coba lapangan utama.

1. Hasil pencarian dan pengumpulan informasi.

Tahap pencarian dan pengumpulan informasi merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian dan pengemangan kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Pada tahap ini ada dua cara yang peneliti lakukan, yang pertama adalah dengan mempelajari berbagai literatur yang memiliki hubungan dengan masalah yang dihadapi oleh guru-guru PJOK serta yang memiliki hubungan dengan produk yang akan dikembangkan, dan yang kedua adalah dengan cara melakukan wawancara langsung ke subjek penelitian yakni guru-guru PJOK SMP Negeri yang ada di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang serta melakukan pengisian angket analisis kebutuhan.

Ada pun tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang sering dihadapi oleh guru-guru PJOK, serta mengetahui spesifikasi atau harapan dari para guru PJOK tentang produk yang akan dikembangkan.

Hasil yang peneliti peroleh dari tahap ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Guru-guru di Sekolah Menengah Pertama pada umumnya masih mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian sesuai arahan dari kurikulum 2013
- b. Guru-guru PJOK SMP Negeri yang ada di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang mengalami

kesulitan dalam melakukan penilaian

- c. Guru-guru PJOK SMP Negeri yang ada di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian
 - d. Guru-guru PJOK SMP Negeri yang ada di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang setuju untuk dikembangkannya produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang
 - e. Guru-guru PJOK SMP Negeri yang ada di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang setuju untuk menggunakan produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang berupa manual (*print out*) dan berupa *microsoft excel*.
2. Hasil validasi produk oleh ahli pembelajaran.

Pada tahap ini peneliti melakukan validasi produk pada dua ahli pembelajaran. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui kelayakan produk sebelum dilakukan uji coba lapangan dengan cara memperoleh tanggapan serta masukan dari para ahli pembelajaran.

Berdasarkan hasil validasi produk maka ditemui beberapa kekurangan yang harus diperbaiki yakni kepadatan tulisan pada produk, kesalahan dalam penggunaan bahasa, desain produk yang masih polos, kekurangan dalam petunjuk pengisian serta ukuran dan jenis huruf yang terlalu kecil.

Selain data kualitatif yang peneliti peroleh dari para ahli pembelajaran, terdapat juga data kuantitatif yang peneliti

dapat. Berikut merupakan data kuantitatif yang peneliti dapat dari para ahli dan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Validasi Produk oleh Ahli Pembelajaran

No	Kriteria	Skor	Skor Max	%	Kategori
1	Kesesuaian judul	8	8	100	Valid
2	Desain produk	7	8	87,5	Valid
3	Petunjuuk penggunaan	7	8	87,5	Valid
4	Pengisian data siswa	8	8	100	Valid
5	Kesesuaian bahasa dengan PUEBI	7	8	87,5	Valid
6	Kejelasan kalimat	8	8	100	Valid
7	Fungsi produk	7	8	87,5	Valid
8	Pemilihan jenis dan ukuran huruf	7	8	87,5	Valid
9	Kemudahan penggunaan	7	8	87,5	Valid
10	Kesesuaian KI dan KD pada pelajaran PJOK	8	8	100	Valid
Jumlah		73	80	91,25	

Berdasarkan data dari hasil validasi produk yang dilakukan oleh ahli pembelajaran menunjukkan bahwa produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang dikategorikan valid dan layak untuk diuji cobakan.

3. Uji coba lapangan awal

Setelah peneliti selesai melakukan perbaikan atau revisi produk berdasarkan data dari hasil validasi oleh para ahli pembelajaran, maka selanjutnya peneliti melakukan uji coba lapangan awal. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengetahui kelayakan dari produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pad pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang.

Uji oba lapangan awal dilakukan pada 2 guru PJOK yang ada di SMP Negeri 5 Taebenu dan lamanya waktu

uji coba lapangan awal adalah 2 hari dimulai dari tanggal 1 sampai tanggal 2 Juni 2018 yang bertempat di gedung SMP Negeri 5 Taebenu.

Selain diperoleh data kuantitatif maka diperoleh juga data kualitatif. Data kualitatif berupa masukan dari para subyek penelitian uji coba lapangan awal. Saran-saran yang diperoleh berupa ukurn huruf yang masih kecil, terdapat kalima yang kurang jelas, pengisian identitas siswa masih terlalu sempit, serta penambahan warna pada tiap-tiap kolom. Setelah memperoleh data tersebut maka selanjutnya dilakukan revisi atau perbaikan berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba lapangan awal guna melakukan uji coba lapangan utama.

Berikut merupakan data hasil uji oba lapangan awal.

Tabel 2. Hasil Uji Coba Lapangan Awal

No	Indikator	Skor	Skor Max	%
1	Aspek Tampilan Produk	44	48	92
2	Aspek Isi Produk KI 1 dan KI 2 (kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial)	29	32	91
3	Aspek Isi Produk KI 4 (kompetensi pengetahuan)	27	32	84
4	Aspek Isi Produk KI 4 (kompetensi keterampilan)	28	32	87,5
5	Aspek Keberhasilan Atau Validitas Produk	47	56	83,9
Total		175	200	87,5

4. Uji coba lapangan utama

Setelah selesai melakukan revisi atau perbaikan berdasarkan data dari hasil uji coba lapangan awal maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba lapangan utama.

Tujuan dari tahap ini juga adalah untuk mengetahui kelayakan dari produk kartu pengukur kompetensi

siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Uji coba lapangan utama dilakukan pada 5 guru PJOK dari 4 SMP Negeri yang ada di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang yakni SMP N 1 Taebenu, SMP N 2 Taebenu, SMP N 3 Taebenu, dan SMP N 4 Taebenu.

Berikut merupakan hasil uji coba lapangan utama.

Tabel 3. Hasil uji coba lapangan utama

No	Indikator	Skor	Skor Max	%
1	Aspek Tampilan Produk	115	120	95,83
2	Aspek Isi Produk KI 1 dan KI 2 (kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial)	77	80	96,25
3	Aspek Isi Produk KI 4 (kompetensi pengetahuan)	76	80	95
4	Aspek Isi Produk KI 4 (kompetensi keterampilan)	76	80	95
5	Aspek Keberhasilan Atau Validitas Produk	127	140	90,71
Total		471	500	94,2

Selain data kuantitatif diperoleh juga data kualitatif berupa saran dan masukan dari suyek penelitian. Pada tahap ini yang menjadi saran dan masukan adalah menambahkan gambar pada produk tersebut agar terlihat menarik serta untuk *microsoft excel* ditambahkan warna pada cover depan dan dibuat warna yang berbeda-beda untuk setiap kelas.

Langkah selanjutnya yang peneliti lakukan adalah merevisi atau memperbaiki produk kartu pengukur kompetensi siswa

SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang berdasarkan saran dan masukan serta data yang diperoleh dari hasil uji coba lapangan utama.

Pada uji coba lapangan utama diperoleh nilai 94,2% sehingga produk tersebut dikategorikan valid dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur yang membantu guru-guru PJOK dalam melakukan penilaian.

5. Produk akhir

Berdasarkan semua langkah penelitian yang sudah dilewati maka penelitian ini berhasil menghasilkan sebuah produk berupa kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang berupa manual (*print out*) dan berupa *microsoft excel*.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian dan pengembangan ini mengacu pada model penelitian dan pengembangan Borg and Gall (1983) yang terdiri dari 10 langkah. Namun pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 7 langkah dari 10 langkah yakni pencarian dan pengumpulan informasi, perencanaan, pengembangan produk awal, uji coba lapangan awal, revisi produk utama, uji coba lapangan utama, dan revisi produk operasional. Pada langkah yang ke 7 sudah berhasil menghasilkan produk akhir berdasarkan data dari uji coba lapangan utama.

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang berupa manual (*print out*) dan berupa *microsoft excel*.
2. Data hasil validasi produk oleh ahli pembelajaran adalah 91,25% sehingga produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di

Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang layak diuji obakan.

3. Data dari hasil uji coba lapangan awal adalah 87,5% dengan kategori valid.
4. Data dari hasil uji coba lapangan utama adalah 94,2%. Pada tahap ini produk kartu pengukur kompetensi siswa SMP pada pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang dikategorikan valid dan layak untuk digunakan.

Pada penelitian dan pengembangan ini, peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Dalam melakukan penelitian dan pengembangan harus mengikuti setiap tahapan yang ada guna menghasilkan penelitian dan pengembangan yang baik.
2. Perlu adanya kerja sama dengan dinas pendidikan untuk lebih mensosialisasikan pemakaian produk Kartu Pengukur Kmpetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK kepada para guru PJOK.
3. Produk Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK hanya menggunakan kompetensi dasar pembelajaran PJOK sehingga guru PJOK perlu mengisi sendiri materi yang akan diajarkan.
4. Produk Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK perlu untuk selalu diperbaharui guna menyesuaikan dengan perkembangan.
5. Produk Kartu Pengukur Kompetensi Siswa SMP pada Pembelajaran PJOK di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang dapat dikembangkan lagi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirono dan Daryanto, *Evaluasi Penilaian Pembelajaran Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Gava Media, 2013
- Arisandi, *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Cerebral Palsy Kelas V.d Di SLB YPPLB Padang*. Jurnal ilmiah pendidikan khusus. No. 3 Vol. 3 Halaman 13-26, 2014
- Asmani, *Tips Menjadi Guru Inspiratif Kreatif Dan Inovatif*. Jakarta: Diva Pers, 2014
- Borg and Gall *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983
- Kemendikbud, *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan untuk Sekolah Menengah Pertama*, 2017
- Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2016
- Reynolds, Cecil R, *Measurment And Assesment In Education*. London pearson education, 2010
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

ANALISIS INDEKS PEMBANGUNAN OLAHRAGA WARGA KOTA BANDA ACEH DAN ACEH BESAR

Irfandi

STKIP BinaBangsaGetsempena
e-mail: irfandi.husein@gmail.com

Abstrak

Tujuan riset ini untuk menganalisis Indeks Pembangunan Olahraga Warga Kota Banda Aceh dan Aceh Besar, yang terbagi kedalam Empat (4) Kecamatan yang tersebar diantaranya: Kecamatan Kuta Radja, Kecamatan Kuta Alam, Kecamatan Syiah Kuala, dan Kecamatan Baitussalam, yakni dengan menggunakan regresi panel data variabel dependen Indeks Pembangunan Olahraga. Penelitian yang diuji dengan menggunakan data pada tahun 2015, 2016, 2017 dan 2018. Terdapat beberapa variabel yang diuji, data diolah yakni dengan menggunakan metode panel diantaranya: sumber daya manusia (Kecamatan Kuta Radja 40), (Kecamatan Kuta Alam 34), dan (Kecamatan Syiah Kuala sebanyak 18). Sementara ruang terbuka hijau: (Kecamatan Kuta Radja 11,651 m²), (Kecamatan Kuta Alam 15,476 m²), (Kecamatan Syiah Kuala 7,985 m²) dan Kecamatan baitussalam (17,985 m²). Sementara itu juga angka tingkat partisipasi masyarakat secara keseluruhan menunjukkan pada angka: (Kecamatan Kuta Radja 1321), (Kecamatan Kuta Alam 1784), (Kecamatan Syiah Kuala 723) dan (Kecamatan 1933). Maka, dari hasil riset ini menunjukkan bahwa Indeks Pembangunan Olahraga Warga Kota Banda Aceh dan Aceh Besar yang tersebar di empat kecamatan dalam tiga ranah tersebut masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan beberapa Kota besar lainnya yang ada di Indonesia.

Kata Kunci: *Pembangunan, olahraga, partisipasi, rendah*

Abstract

The purpose of this research is to analyze the Sports Development Index of the Residents of the City of Banda Aceh and Aceh Besar, which are divided into Four (4) Subdistricts which are scattered: Kuta Radja Subdistrict, Kuta Alam District, Syiah Kuala District, and Baitussalam District, using regression dependent variable Sports Development Index. The study was tested using data in 2015, 2016, 2017 and 2018. There were several variables tested, the data was processed using the panel method including: human resources (District of Kuta Radja 40), (District of Kuta Alam 34), and (Syiah Kuala District as many as 18). While green open spaces: (Kuta Radja District 11,651 m²), (Kuta Alam District 15,476 m²), (Syiah Kuala District 7,985 m²) and District Baitussalam (17,985 m²). Meanwhile the overall level of community participation shows the figures: (Kuta Radja Subdistrict 1321), (Kuta Alam Subdistrict 1784), (Syiah Kuala District 723) and (District 1933). So, from the results of this research indicate that the Sports Development Index of the citizens of Banda Aceh and Aceh Besar cities spread in four sub-districts in the three domains is still relatively low when compared to several other large cities in Indonesia.

Keywords: *build, sport, participation, low*

PENDAHULUAN

Dinamika kegiatan keolahragaan akan sangat ditentukan oleh SDM (Sumber Daya Manusia) yang menggerakkan roda kegiatan. Pengembangan Sumber

Daya Manusia ini sudah mengalami perubahan yang sangat berarti seiring dengan anggapan dasar yang berbeda. Dahulu SDM dianggap sebagai tenaga kerja yang diset untuk efisiensi produksi,

sehingga fungsinya sebagai instrumen. Sedangkan saat ini SDM ditempatkan sebagai modal kerja sehingga kemampuan, pengetahuan dan keterlibatannya dalam setiap pengambilan kebijakan lebih mendapat penekanan.

Dengan demikian SDM dalam olahraga yang dimaksudkan mengacu pada ketersediaan pelatih olahraga dan instruktur olahraga tertentu. 3. Partisipasi dari perspektif peerorangan dikatakan bahwa, rendahnya tingkat partisipasi berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain: (1) kegiatan olahraga yang cenderung berorientasi pada peningkatan prestasi, (2) rendahnya derajat kesehatan atau kebugaran jasmani sehingga secara psikologis merasa tidak mampu, (3) tingkat ekonomi yang rendah sehingga tidak sanggup memenuhi pengeluaran minimal untuk melibatkan diri dalam 8 kegiatan olahraga, (4) terkurasnya tenaga dan waktu akibat terlalu sibuk dalam pekerjaan. 4.

Menelaah pembangunan olahraga untuk kesejahteraan rakyat dan kejayaan bangsa tidak dapat hanya diuraikan dengan bentuk-bentuk pemikiran dan wacana. Walaupun secara metodologis pemikiran rasional obyektif dan sistematis dapat menjadi sebuah energi yang cukup besar dalam membangun *mind set* publik, khususnya tentang bagaimana dan apa saja yang harus dibangun dalam konsep olahraga (Agus Kristiyanto, 2012).

Kebugaran kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata berdampak pada pola aktivitas masyarakat. Peralatan yang serba otomatis seperti tangga elektronik dan *remote control* membuat orang relatif tidak melakukan aktivitas fisik. Hal yang sama telah melanda masyarakat yang ada di Indonesia, dimana kemutakhiran teknologi

saat ini telah mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakat.

Khusus daerah Kota Banda Aceh dan Aceh Besar untuk mengukur tingkat kemajuan perkembangan pembangunan bidang olahraga disana tergolong masih lemah, apakah ditinjau dari sumber daya manusia, ruang terbuka, partisipasi masyarakat dan indeks kebugaran jasmani yang diperoleh setelah berolahraga, dimana keadaan pemikiran masyarakat masih belum begitu memerhatikan secara lebih spesifik dan sistematis dalam melakukan olahraga, apakah belum tumbuhnya minat dan kesadaran atau memang tidak memiliki waktu untuk berolahraga.

Paradigma Pembangunan Olahraga

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN), khususnya pada Bab II, telah dijelaskan mengenai Dasar, Fungsi dan Tujuan Keolahragaan Nasional adalah sebagai berikut: 1) Keolahragaan Nasional diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, 2) Keolahragaan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat, 3) Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (Jakarta: Biro Humas

dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2007).

Pembangunan manusia lebih dari sekedar pertumbuhan ekonomi, lebih dari sekedar peningkatan pendapatan dan lebih dari sekedar proses produksi komoditas serta akumulasi modal. Alasan mengapa pembangunan manusia perlu mendapat perhatian adalah: pertama, banyak negara berkembang termasuk Indonesia yang berhasil mencapai pertumbuhan ekonomi, tetapi gagal mengurangi kesenjangan sosial ekonomi dan kemiskinan. Kedua, banyak negara.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh M. Ilham Irawan yang meneliti mengenai faktor-faktor yang

mempengaruhi indeks pembangunan manusia (IPM) di Indonesia menemukan adanya hubungan positif antara PDB, anggaran pengeluaran pemerintah, dan penanaman modal asing terhadap IPM sedangkan penanaman modal dalam negeri tidak berpengaruh signifikan tetapi memberikan pengaruh yang positif terhadap Indeks Pembangunan Manusia di Indonesia.

Dalam kasus Sulawesi Selatan sendiri, data publikasi BPS memperlihatkan bahwa secara absolut, IPM Sulawesi Selatan telah mengalami peningkatan yang cukup berarti dalam beberapa tahun terakhir, terlihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Indeks Pembangunan Manusia di Indonesia (2006-2010)

Tahun	Indeks Pembangunan Manusia
2006	68,81
2007	67,75
2008	70,22
2009	70,94
2010	71,62

Sumber: Badan Pusat Statistik, 2016

Capaian kinerja IPM Indonesia memang memiliki kecenderungan meningkat secara absolut. Namun peningkatan tersebut ternyata tidak cukup kuat untuk mengangkat posisi relatif IPM Indonesia ke level yang diharapkan. Posisi relatif Indonesia hanya bergerak dari peringkat ke-23 tahun 2007 menjadi ke-19 pada tahun 2010. Capaian ini masih tampak jauh dari posisi yang ditargetkan. Bahkan capaian ini menjadi tampak buruk mengingat berbagai dimensi pembangunan daerah lainnya justru menunjukkan kinerja yang cukup impresif,

seperti pertumbuhan ekonomi dan penurunan angka kemiskinan.

Laju indeks pembangunan manusia (IPM) Indonesia tidak secepat pertumbuhan ekonomi. Dimana laju pertumbuhan ekonomi Indonesia meningkat secara signifikan dari 6,20% pada tahun 2009 menjadi 8,18% pada tahun 2010. Sementara itu persentase penduduk miskin tahun 2009 tercatat sebanyak 12,31 persen kemudian tahun 2010 turun menjadi 10,60 persen.

Bangunan Olahraga Model *House of Sport - Cooke*

Jika mencermati substansi isi UUSKN seperti yang telah dipaparkan di atas, maka sepertinya sistem keolahragaan nasional yang akan dikembangkan mengacu pada pemikiran Geoff Cooke (1996) dengan menganut teori *House of Sport*-nya yang banyak dikembangkan negara-negara maju di dunia. Sistem keolahragaan Geof Cooke dengan *House of Sport*-nya yang membagi struktur pembinaan keolahragaan, baik dalam konteks pendidikan, rekreasi maupun prestasi. Basis pembangunan olahraga dalam *House of Sport*-nya berakar pada lingkungan keluarga, pendidikan formal di

Pendekatan Sistemik Pembangunan Olahraga

Secara sistemik, pembangunan olahraga mengharuskan keterlibatan seluruh komponen pembangunan secara masif. Pembangunan olahraga bukan sekadar urusan sederhana antar atlet dengan pelatih, antara pembina dan para pengurus organisasi olahraga, melainkan mengikat berbagai variabel relevan yang bersinggungan dengan segala aspek perikehidupan dalam masyarakat. Hasil pembangunan olahraga tidak sekadar berhabitatkan masyarakat sebagai sebuah lingkungan pasif, melainkan masyarakat yang aktif dan dinamis yang secara sadar mengerahkan potensi unggulan secara maksimal. Itulah cara pandang hakikat sistemik dalam proses pembangunan olahraga dari masyarakat. Artinya pembangunan olahraga harus dipastisakan mengarah untuk kesejahteraan masyarakat dan kejayaan bangsa.

Pertanyaan Kunci untuk Pembangunan Olahraga di Tiap Kab/ Kota/ Provinsi

Terkait dengan upaya peningkatan hasil pembangunan olahraga, maka setidaknya-tidaknya terdapat beberapa pertanyaan kunci yang perlu untuk ditelaah, yakni: 1) Bagaimanakah potensi input - proses - output keolahragannya? Ini menyangkut dengan hasil analisis SWOT yang harus dilakukan secara periodik baik tahunan, tiap dua tahun, atau kurun waktu lima tahun, 2) Bagaimanakah mempersiapkan syarat-syarat pemodelan bangunan manajemen keolahragaan, 3) Bagaimanakah *good will* dalam penyelenggaraan event olahraga, 4) Bagaimanakah keseriusan dalam mewujudkan dan mengupayakan Standar Nasional Keolahragaan, 5) Bagaimanakah mengaplikasikan amanat dan semangat UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal-pasal krusial.

SDI dan Kebijakan Pembangunan Olahraga Nasional

Pembangunan atau realisasi empirik *Sport Development Index*(SDI) sebagai sebuah paradigma baru dalam menakar pembangunan olahraga telah dilaksanakan melalui tahap-tahap yang relatif cukup panjang. Tahap-tahap tersebut telah dituangkan dalam rencana strategis pengembangan SDI.

Substansi SDI sebagai Kebijakan Standar Pelayanan Minimal Keolahragaan Nasional

Sejak lahirnya UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN), gerakan penataan keolahragaan nasional.

Kebijakan Pembangunan (*Policy Development*)

Kebijakan pembangunan dapat dikatakan sebagai asset pembangunan ekonomi dipusat pada arah kebijakan publik telah dipahami oleh sejumlah negara - negara berkembang sejak tahun 1960-an sampai saat ini. Nugroho R (2014: 83), kebijakan pembangunan memiliki tiga karakter. Pertama adalah untuk mencapai misi bangsa, kedua untuk membangun masyarakat, dan yang ketiga mengejar ketertinggalan dibandingkan dengan sejumlah Negara maju.

mendapat tantangan dan reaksi negatif dari masyarakat daerah yang bersangkutan. Untuk dapat mewujudkan keterpaduan pembangunan, maka formulasi kebijakan daerah tersebut juga harus diperhatikan kebijakan pembangunan pada taraf yang lebih tinggi, seperti kebijakan Provinsi dan Nasional.

a. Kebijakan (*Policy*)

Setiap saat pemerintah selalu dihadapkan pada berbagai macam masalah mulai dari yang bersifat sederhana sampai dengan yang bersifat rumit. Maka, dalam hal ini dibutuhkan sebuah kebijakan untuk mengatasi setiap akar permasalahan tersebut. Syarat untuk memecahkan akar permasalahan tersebut yang bersifat rumit adalah tidak sama dengan syarat dengan untuk memecahkan masalah yang bersifat sederhana. Masalah yang sederhana memungkinkan analisis yakni dengan menggunakan metode - metode yang bersifat konvensional, sementara masalah yang rumit juga menuntut analisis untuk mengambil bagian aktif dalam mendefinisikan hakikat dari akar permasalahan itu sendiri.

b. Pembangunan (*Development*)

Konsep pembangunan pada dasarnya sering digunakan pada kebijakan merumuskan keberhasilan pembangunan ekonomi. Di negara Singapura, Hongkong, Australia dan negara - negara maju yang lain arah pembangunan sering dilukiskan dalam kemajuan pembangunan Ekonomi. Kebijakan ekonomi di negara - negara tersebut umumnya dirumuskan secara konseptual yakni dengan melibatkan pertimbangan dari berbagai aspek sosial lingkungan serta dukungan mekanisme politik yang bertanggung jawab sehingga setiap kebijakan ekonomi dapat diuraikan secara transparan, adil dan memenuhi kaidah - kaidah perencanaan. Untuk itu yang terpenting adalah pengambilan keputusan juga berjalan sangat bersih dari berbagai ragam perilaku lobi yang bernuansa kekurangan (*moral hazard*) yang dipenuhi kepentingan tertentu (*vested interest*) dari sejumlah keuntungan semata (*rent seeking*). Dengan demikian hasil - hasil pembangunan dapat dinikmati oleh seluruh masyarakat secara adil melintasi batas ruang (*interregion*) dan waktu (*inter-generation*). Supryono (2013: 12).

Ruang lingkup olahraga dalam undang - undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab IV pasal 17 meliputi sejumlah kegiatan, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Adapun tiga bagian dari olahraga yaitu: amatir, olahraga profesional, dan olahraga pentandang cacat. Adapun pengertian pada Bab I pasal 1 ayat 11 sampai dengan 16 yaitu:

a. Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang

teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Sesuai dengan pasal 1 angka 11 Undang - Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

b. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah sejumlah aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan penuh kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kombinasi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk tujuan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan. Sesuai dengan pasal 1 angka 12 Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

c. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara teratur, berjenjang, berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sesuai dengan pasal 1 angka 13 Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

d. Olahraga Amatir

Olahraga amatir adalah olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegembiraan dalam berolahraga. Sesuai dengan pasal 1 angka 14 Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

e. Olahraga Profesional

Olahraga profesional adalah olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk materi atau bentuk lain yang didasarkan atas kemahiran dalam berolahraga. Sesuai dengan pasal 1 angka 15 Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Keenam poin dari ruang lingkup olahraga diatas dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi para olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Strategi apapun yang hendak diterapkan serta bentuk manajemen pembangunan seperti apa yang akan digunakan, maka orientasi pembangunan tidak boleh secara instan hanya memfokus pada lingkup olahraga saja. Strategi kebijakan pembangunan olahraga harus merupakan sebuah ayunan besar yang mampu mengakomodasikan kemajuan secara simultan lingkup olahraga tersebut.

Dalam koridor tersebut, maka orientasi membangun olahraga adalah membangun olahraga pendidikan, membangun olahraga prestasi, dan membangun olahraga rekreasi. Hanya dengan demikian tujuan pembangunan olahraga yang sebenarnya akan dapat tercapai secara efektif (Kristiyanto, A, 2012: 3). Sebagaimana telah dimandatkan dalam UUD Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4, Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia. Sportivitas disiplin, mempererat dan membina tali persatuan dan kesatuan bangsa memperkokoh

ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

a. Aspek dalam Olahraga

Dalam sendi kehidupan modern saat ini, banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga untuk tubuh. Padahal olahraga merupakan cara yang efektif untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang menganggumkan untuk kebugaran badan. Selain itu olahraga dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun kita suka melakukannya baik siang maupun malam sesuai dengan keinginan, namun olahraga juga mempunyai aspek positif dan aspek negatif.

1) Aspek Positif

Mampu menggerakkan sejumlah aktivitas sosial, ekonomi, dan politik: adanya interaksi antar manusia (individual dan kelompok), adanya suatu kegiatan jasa, adanya suatu upaya penyerapan tenaga kerja. Mampu mengangkat harga diri pelaku olahraga/atlet/pelatih/pembina/organisasi/daerah dan bangsa, kesejahteraan pembina olahraga, dan martabat bangsa di dunia internasional.

Dalam Sistem Keolahragaan Nasional yang tertuang pada Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005, Keolahragaan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Secara umum, olahraga mempunyai beberapa kegunaan diantaranya:

- a) Sebagai alat untuk persatuan dan kesatuan
- b) Sebagai maniatur kehidupan (kognitif, afektif dan psikomotor)

c) Dengan berolahraga seseorang akan sehat meliputi jasmani, rohani, sosial, tidak hanya terbebas dari sakit.

d) Berolahraga juga dapat menembus tingkatan/ tatanan masyarakat, diantaranya: status sosial, model, etika (Eldon E Snyder, 1983: 17).

2) Aspek Negatif

Aspek negatifnya, antara lain seperti masih adanya sifat kecenderungan dari banyak atlet dalam mengikuti suatu jenis pertandingan dengan menggunakan segala cara dalam upaya dalam memenangkan pertandingan/ perlombaan, misalnya tidak fair play, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar regulasi (peraturan pertandingan/ perlombaan), dan pemakaian doping. Pemakaian doping bahkan telah diatur dalam Undang - Undang

METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini merupakan suatu proses yang dilakukan secara bertahap, yakni dari perencanaan dan perancangan penelitian, menentukan fokus penelitian, waktu penelitian, pengumpulan data, analisis, dan penyajian hasil penelitian.

Populasi, Sampel/ Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah elemen penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dan secara teoretis menjadi target hasil penelitian (Sukardi, 2003:53). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Warga Kota Banda Aceh yang berjumlah 1150 orang yang dijadikan sebagai populasi.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Banda Aceh dan Aceh Besar dengan mengambil 4 Kecamatan sebagai wilayah penelitian yaitu: Kecamatan Kuta Radja, Kecamatan Kuta Alam, dan Kecamatan Syiah Kuala, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 270 orang diperoleh. Setiap kecamatan diambil sebanyak 90 orang dijadikan sebagai sampel, dibagi menjadi tiga kelompok usia yaitu: 30 orang anak-

anak terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan, serta 30 orang usia dewasa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 15 perempuan.

3. Instrument Penelitian

- b. Observasi
- c. Interview/ wawancara
- d. Sistem pembagian angket
Multistage Fitness Test (MFT)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Barikut data hasil penelitian secara resmi akan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Indeks Pembangunan Olahraga

No	Indeks Pembangunan Olahraga	Jumlah/ Skor	Ket
1.	Sumber Daya Manusia	92 orang	Sudah cukup memadai
2.	Ruang Terbuka Olahraga		
3.	Tingkat Kebugaran Jasmani	85,2	Baik Sekali
4.	Partisipasi Masyarakat	73,69%	Baik

Jadi, berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian Indeks Pembangunan Olahraga Kota Banda Aceh dan Aceh Besar, rata - rata berada pada kategori sudah cukup baik atau mencapai level 97%.

Terdapat beberapa variabel yang diuji, data diolah yakni dengan menggunakan metode panel diantaranya: sumber daya manusia (Kecamatan Kuta Radja 40), (Kecamatan Kuta Alam 34), dan (Kecamatan Syiah Kuala sebanyak 18). Sementara ruang terbuka hijau: (Kecamatan Kuta Radja 11,651 m²), (Kecamatan Kuta Alam 15,476 m²),

(Kecamatan Syiah Kuala 7,985 m²) dan Kecamatan Baitussalam (17,985 m²). Sementara itu juga angka tingkat partisipasi masyarakat secara keseluruhan menunjukkan pada angka: (Kecamatan Kuta Radja 1321), (Kecamatan Kuta Alam 1784), (Kecamatan Syiah Kuala 723) dan (Kecamatan 1933). Maka, dari hasil riset ini menunjukkan bahwa Indeks Pembangunan Olahraga Warga Kota Banda Aceh dan Aceh Besar yang tersebar di empat kecamatan dalam tiga ranah tersebut masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan beberapa Kota besarlainnya yang ada di Indonesia.



Gambar 1. Indeks Pembangunan Olahraga

SIMPULAN DAN SARAN

Dari beberapa ulasan sebagaimana yang telah disebutkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur tingkat pembangunan olahraga masyarakat tidak hanya dilakukan dengan satu indikator, yakni dengan perolehan medali, akan tetapi dapat juga dilakukan dengan mengukur tingkat pembangunan olahraga Indeks melalui SDI (*Sport Development Index*).

Spmerupakan sport Development Index merupakan istilah baru yang resmi digunakan dalam kajian olahraga Indonesiayang diklaim sebagai parameter baru untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga yang mencakup empat dimensi dalam lingkup *Sport Development Index (SDI)*, antara lain:

1. Ketersediaan Ruang Terbuka untuk Berolahraga,
2. Partisipasi Masyarakat,
3. Sumber Daya Manusia (SDM),
4. Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat,

Hasil uji dilapangan menunjukkan bahwa SDI di Kota Banda Aceh dan Aceh Besardi dalamnya terdapat 3 kecamatan yakni, 1. Kecamatan Kuta Radja, 2. Kecamatan Kuta Alam, 3. Kecamatan Syiah Kuala 4. Kecamatan Baitussalam menunjukkan persentase sebesar 54%, angka ini masih sangat rendah. Pembangunan olahraga yang berhasil akan mampu mendorong empat dimensi tersebut untuk berkembang secara lebih maju dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pustaka. Surakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Mana Jemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Instrument Pengumpulan dan Pengolahan Data Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Berkerjasama dengan Wineka Media Malang.
- Badan Pusat Statistik. 2008. *Human Development Index*. (<http://www.bps.go.id/sector/ipm/index.html>)
- Biro Humas Kemenpora, R.I. 2007. *Paradigma Pembangunan Olahraga*. Jakarta.
- Cholik Muthohir dan Maksum Ali. 2007. *Analisis Pembangunan Olahraga*. Unesa Press. Surabaya

MENINGKATKAN KETERAMPILAN DRIBBLING FUTSAL MELALUI METODE BERMAIN

Yandri Driyana Firmansah¹, Hernawan², Aan Wasan³, Widiastuti⁴

^{1) 2) 3) 4)} Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta

e-mail: driyanayandri@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk melihat peningkatan keterampilan *dribbling* futsal di Sekolah MTs Daarul U'luum PUI Majalengka melalui metode bermain. Penelitian ini menggunakan metode *Action Research* (penelitian tindakan). Model penelitian tindakan yang digunakan adalah model Kemmis dan Mc. Taggart dengan 4 proses yaitu proses (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi atau Pengamatan, dan (4) Refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Daarul U'luum PUI Kecamatan Majalengka Kabupaten Majalengka. Subjek penelitian ini berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes dan observasi. Hasil penilaian keterampilan *dribbling* futsal pada data awal sekitar 26% siswa yang mencapai nilai KKM. Pada Siklus I peneliti menerapkan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal. Hasilnya sekitar 60% siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus II terdapat peningkatan siswa yang mendapat nilai di atas KKM sekitar 83,33% siswa. Pada siklus ini dikatakan berhasil dikarenakan sudah 80% dari jumlah siswa sudah memenuhi KKM. Hasil Kinerja Peneliti pada siklus I, memperoleh persentase sekitar 93,75, pada siklus II, peneliti memperoleh persentase 100. Hasil aktivitas siswa pada siklus I, memperoleh persentase 76,6% tergolong baik, sedangkan pada siklus II, aktivitas siswa memperoleh peningkatan dengan persentase menjadi 93,33% tergolong sangat baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal.

Kata Kunci: bermain, keterampilan *dribbling*, futsal

Abstract

This research was conducted to see the improvement of futsal dribbling skills at the MTs Daarul U'luum PUI Majalengka School through playing methods. This study uses Action Research method (action research). The penelitian model of action used is the Kemmis and Mc Taggart with 4 processes, namely process (1) Planning, (2) Implementation of Action, (3) Observation or Observation, and (4) Reflection. This research was carried out at MTs Daarul U'luum PUI, Majalengka District, Majalengka District. The subjects of this study amounted to 30 students. The instrument used in this study is a test and observation instrument. The results of the assessment of futsal dribbling skills in the initial data were around 26% of students who achieved the KKM score. In Cycle I researchers applied a play method to improve futsal dribbling skills. The result is around 60% of students who achieve KKM scores. In the second cycle there is an increase in students who scored above the KKM approximately 83.33% of students. In this cycle is said to be successful because 80% of the number of students already meet the KKM .. Results Performance Researchers in the first cycle, obtained a percentage of about 93.75, in cycle II, researchers get 100 percent. Student activity on the first cycle, earn a percentage 76 , 6% is quite good, while in cycle II, students' activities to increase with the percentage to 93.33% are very good. Thus it can be concluded that the method of play can improve the skills of futsal dribbling.

Keywords: *playing, dribbling skills, futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai manfaat sangat besar dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dengan memiliki kebugaran yang baik memudahkan kita dalam melakukan aktifitas fisik, selain untuk membantu kita dalam meningkatkan kebugaran. Olahraga juga memiliki peranan penting dalam mengembangkan kemampuan psikomotor. Berbagai macam jenis olahraga yang ada di masyarakat diantaranya ada olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Jenis olahraga prestasi yang banyak digandrungi oleh masyarakat di Indonesia saat ini diantaranya sepak bola, bola voli, renang, atletik, futsal, dan lain sebagainya.

Futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dimainkan satu timnya berjumlah lima pemain, kedua tim tersebut bermain memasukan bola ke dalam gawang, dan mengumpulkan gol sebanyak mungkin agar keluar menjadi seorang pemenang. Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah mudah, karena seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga bisa menunjang permainannya dilapangan. Dalam bermain futsal teknik-teknik tersebut tidak sesederhana seperti apa yang terlihat, melakukan semua teknik tersebut dengan baik dalam sebuah pertandingan merupakan sesuatu hal yang kita bisa dapatkan dari hasil latihan yang intensif dan terprogram.

Dari beberapa teknik dalam permainan futsal teknik menggiring bola (*dribbling*) sangat dominan dan menjadi ciri khas dalam sebuah permainan futsal.

Dalam membentuk pemain agar mempunyai teknik *dribbling* futsal yang baik diperlukan sebuah proses latihan yang baik sehingga bisa membuat anak didik ataupun atlet merasa nyaman dan membuat mereka terampil dalam melakukan *dribbling*. Proses latihan memiliki peran yang sangat besar di dalam dunia olahraga terutama olahraga prestasi, karena dengan melakukan latihan secara terencana, teratur dan berulang - ulang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan mental tetapi terbatasnya variasi, kemampuan dan pengetahuan pendidik dalam mengemas proses latihan menjadi lebih menarik dan efektif selalu menjadi kendala yang terjadi dilapangan, untuk itu pelatih harus mempunyai modifikasi agar proses latihan tidak monoton .

Salah satu latihan yang berperan besar adalah bermain, dengan memasukan sebuah unsur bermain kedalam proses latihan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *dribbling* dan motivasi siswa dalam mengikuti proses latihan Futsal khususnya dalam melakukan teknik *dribbling*. Berdasarkan penelitian melalui observasi pada ekstrakurikuler futsal di Sekolah Mts Dararul U'luum PUI Majalengka, siswa banyak mengeluh karena monoton nya bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan *dribbling* futsal. Akibat dari monotonnya bentuk latihan *dribbling* berpengaruh kepada kurangnya motivasi latihan para siswa dan keterampilan gerak siswa dalam melakukan *dribbling* sehingga para siswa terlihat kurang bersemangat ketika mengikuti latihan. Faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya antusias

siswa dalam mengikuti latihan disebabkan karena pemberian materi oleh pelatih kepada siswa kurang menarik, efektif, inovatif dan masih kurangnya pemahaman pelatih dalam permainan futsal. Berdasarkan permasalahan tersebut dampak yang ditimbulkannya adalah masih banyaknya siswa yang belum memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada mata pelajaran penjas khususnya materi futsal, selain berdampak terhadap nilai siswa dampak lain yang diberikan adalah prestasi tim ekstrakurikuler futsal MTs Daarul Uluum PUI Majalengka kualitasnya masih jauh berada dibawah tim sekolah yang bertanding di turnamen antar sekolah MTs se-Kabupaten Majalengka terutama pada teknik *dribbling* futsal.

Solusi dari permasalahan buruknya pola latihan tim ekstrakurikuler futsal Mts Daarul U'luum PUI Majalengka, maka diperlukan bentuk latihan yang tidak monoton dan harus bervariasi, terutama latihan dalam meningkatkan *dribbling* futsal. Salah satunya dengan mengkombinasikan metode bermain kedalam proses latihan ke dalam latihan *dribbling*futsal. Alasan mengapa mengkombinasikan metode bermain ke dalam proses latihan *dribbling*futsal karena selama proses latihan pelatih hanya memberikan latihan melewati teman sendiri tanpa ada perpaduan dengan model latihan yang lain yang bisa membuat latihan lebih bervariasi. Sedangkan jika dikombinasikan dengan metode bermain siswa bisa melakukan bermacam - macam permainan yang tanpa mereka sadari di dalam permainan tersebut terdapat sebuah cara dari seorang pelatih untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*futsal sehingga siswa mendapatkan proses latihan yang

membantu mereka dalam meningkatkan keterampilan teknik futsal tersebut tanpa harus merasa jenuh.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, maka peneliti mempunyai sebuah solusi dalam meningkatkan efektifitas latihan *dribbling*futsal. Peneliti akan mengkombinasikan latihan *dribbling*futsal dengan pendekatan metode bermain. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah meningkatkan hasil keterampilan *dribbling*futsal menggunakan pendekatan bermain pada siswa ekstrakurikuler MTs Daarul U'luum PUI Majalengka.

METODE PENELITIAN

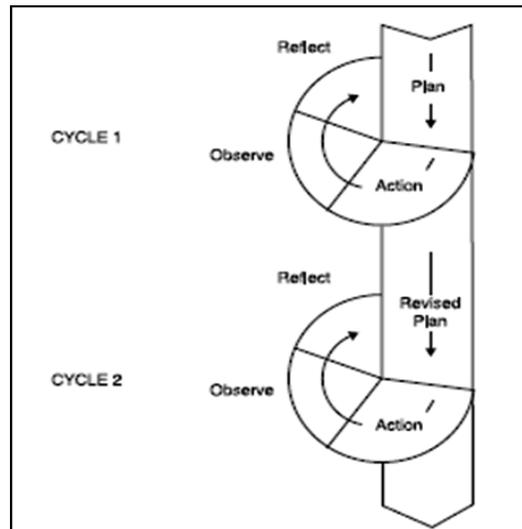
Penelitian ini menggunakan metode *Action Research* (penelitian tindakan). Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan Kemmis & Mc Taggart. Metode penelitian tindakan Kemmis & Mc Taggart berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi beberapa tahapan sesuai dengan prinsip umum penelitian tindakan setiap tahap dan siklusnya selalu dilakukan secara partisipatoris dan kolaboratif melalui proses, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi atau Pengamatan, dan (4) Refleksi pada setiap putaran atau siklus. Apabila berdasarkan hasil refleksi ditemukan permasalahan yang memerlukan tindakan berikutnya, akan dilakukan revisi ulang perencanaan pada siklus berikutnya.

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Daarul U'luum PUI Kecamatan Majalengka Kabupaten Majalengka. Subjek penelitian ini berjumlah 30 siswa.

Data yang dikumpulkan merupakan hasil keterampilan passing dan *dribbling* menggunakan lembar penilaian hasil keterampilan *dribbling* futsal. Peneliti

menyusun kisi-kisi instrumen sebagai penilaian. Indikator yang dinilai adalah

kecepatan *dribbling* futsal.



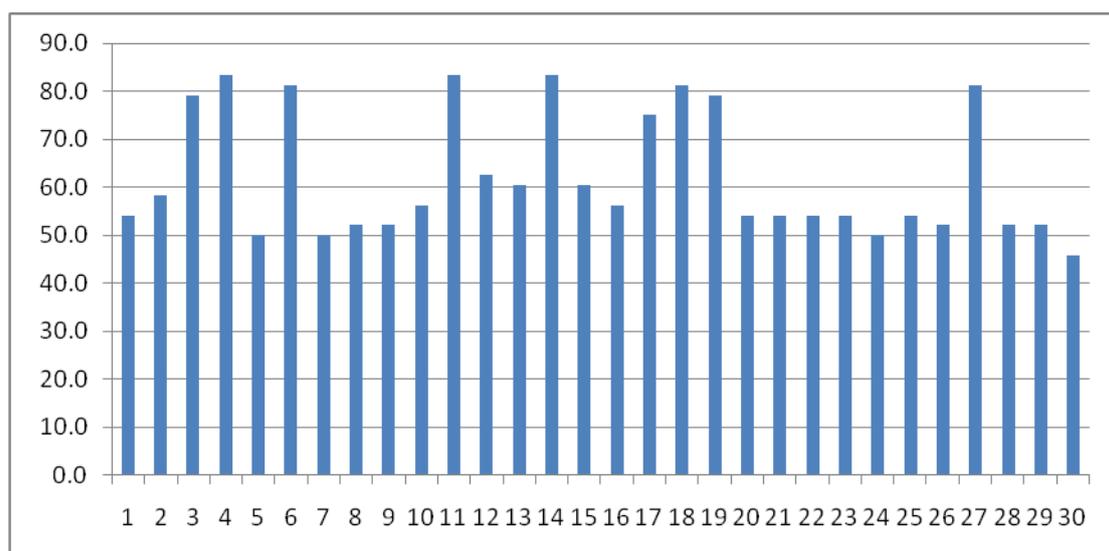
Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis & McTaggart

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Tes Keterampilan Futsal Siswa

Hasil penilaian data awal keterampilan *dribbling* futsal terdapat 22 siswa yang belum mencapai KKM dan 8

orang orang yang mencapai KKM dengan skor maksimal 83.3 serta skor minimal 50 dan rata-rata nilai 62.1, bisa dikatakan masih di bawah KKM yang ditentukan oleh peneliti.

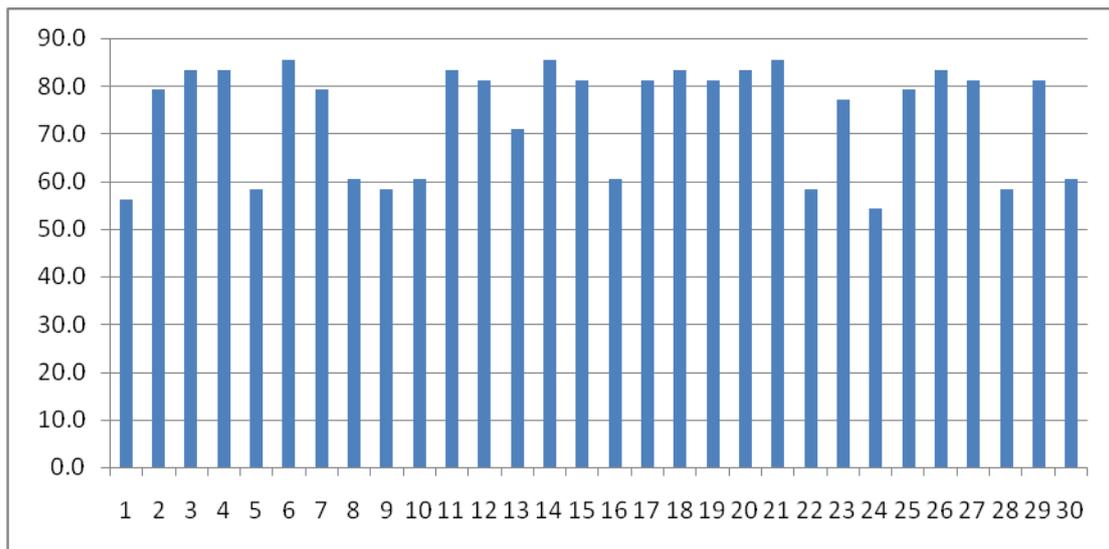


Gambar 2. Diagram Penilaian Hasil Data Awal Keterampilan Dribbling Futsal

Hasil penilaian keterampilan *dribbling* futsal pada siklus I terdapat 12 siswa yang belum mencapai KKM dan 18 orang orang yang mencapai KKM dengan skor maksimal 85.4 serta skor minimal 79.2 dan

rata-rata nilai 73.8, sehingga perlu di berikan tindakan berikutnya dikarenakan belum mencapai apa yang menjadi standar peneliti. Siswa yang tuntas belum

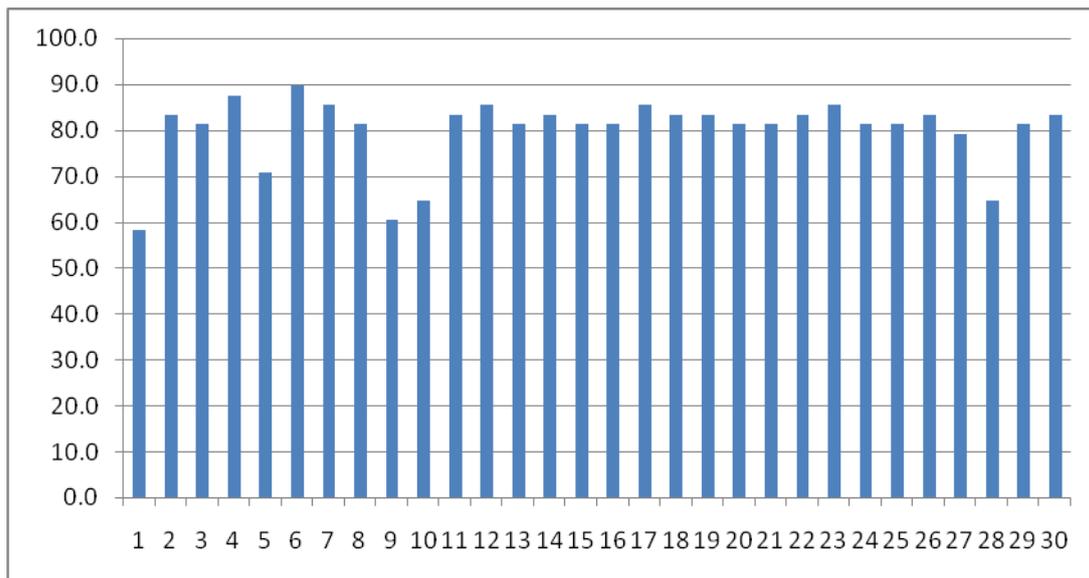
mencapai 80% dari jumlah siswa maka perlu diadakannya siklus II.



Gambar 3. Diagram Penilaian Hasil Keterampilan Dribbling Futsal Siklus I

Hasil penilaian keterampilan *dribbling* futsal pada siklus II terdapat 5 siswa yang belum mencapai KKM dan 25 orang orang yang mencapai KKM dengan skor

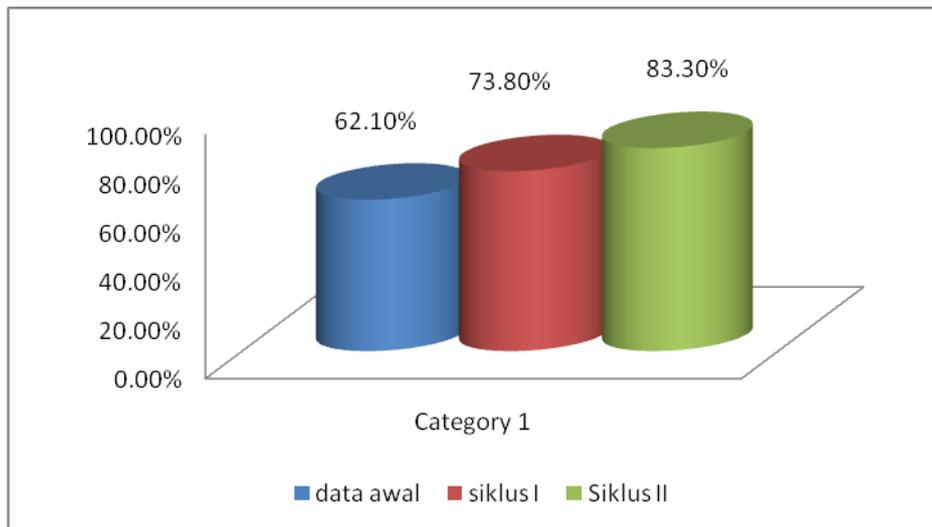
maksimal 83 serta skor minimal 85.4 dan rata-rata nilai 83.3, maka tindakan ini dikatakan berhasil dikarenakan sudah 80% dari jumlah siswa sudah memenuhi KKM.



Gambar 4. Diagram Penilaian Hasil Keterampilan Dribbling Futsal Siklus II

Berikut di bawah ini adalah perbandingan persentase siswa yang lulus

keterampilan *Dribbling*futsal tahap data awal, siklus I, dan siklus II.



Gambar 5. Perbandingan Persentase Siswa Yang Lulus Tes Keterampilan *Dribbling* Futsal Tahap Data Awal, Siklus I, Dan Siklus II

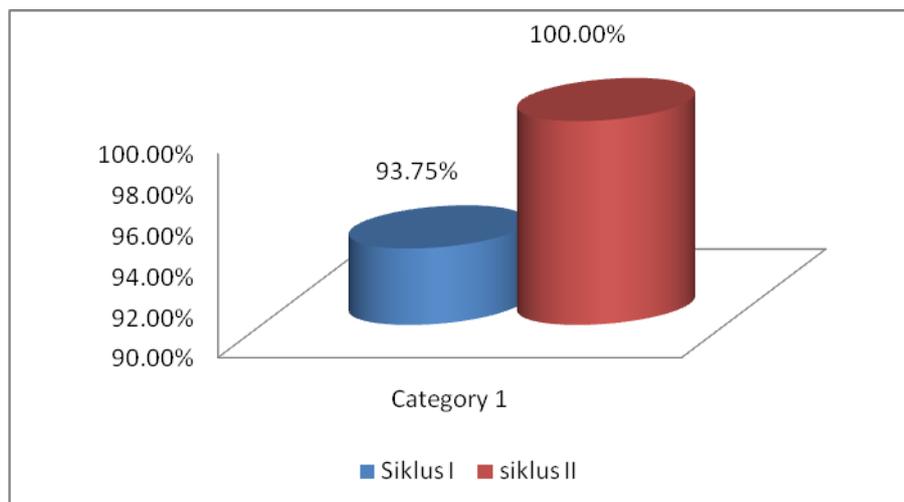
2. Kinerja Guru

Pada siklus I, peneliti sudah mampu mempraktikkan 15 dari 16 indikator pembelajaran atau persentase sekitar 93,75% sesuai dengan perencanaan yang telah disusun akan tetapi ada satu indikator harus disempurnakan oleh peneliti.

Pada siklus II, peneliti sudah mampu mempraktikkan semua indikator

proses latihan dengan persentase 100% sesuai dengan perencanaan yang telah disusun akan tetapi ada beberapa tambahan yang harus disempurnakan oleh peneliti.

Berikut di bawah ini adalah perbandingan persentase indikator yang dicapai oleh peneliti pada siklus I dan siklus II.



Gambar 6. Perbandingan Persentase Indikator Yang Dicapai Oleh Peneliti Pada Siklus I Dan Siklus II.

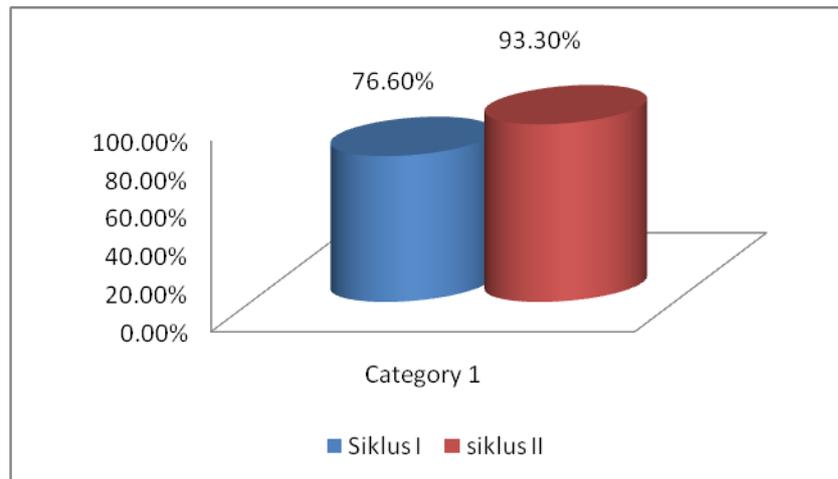
3. Aktivitas Siswa

Pada siklus I, hasil pengamatan aktivitas siswa rata-rata memperoleh

persentase 76,6% tergolong baik. Sedangkan pada siklus II, aktivitas siswa memperoleh peningkatan dengan persentase menjadi

93,33% tergolong sangat baik. Hasil tersebut telah melampaui target yang telah ditentukan. Berikut di bawah ini adalah

perbandingan persentase aktivitas siswa pada siklus I dan siklus II.



Gambar 7. Perbandingan persentase aktivitas siswa pada siklus I dan siklus II

Menurut Rahmad Darmawan keterampilan *dribbling* menjadi skill individu yang penting selain teknik *passing* dan *ball control*. Sedangkan menurut Yanuar dan Sudarso *dribbling* adalah salah satu metode memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *dribbling* merupakan sebuah aspek yang penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Teknik *dribbling* ini sangat dekat sekali kaitannya dengan sebuah permainan, karena permainan identik dengan aktifitas motorik salah satunya adalah berlari. Teknik *dribbling* sendiri merupakan sebuah keterampilan dalam membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki sebagai pengontrol. Teknik *dribbling* juga bisa digunakan sambil berlari, berbelok dan berputar dengan tujuan agar lawan tidak dapat merebut bola dari penguasaan. Maka dari itu jika teknik *dribbling* dikombinasikan dengan metode bermain akan sangat tepat sekali.

Definisi permainan sendiri menurut kamus bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat-alat tertentu atau tidak); berbuat sesuai dengan sesuka hati, berbuat asal saja.” Dan dalam dunia psikologi kegiatan bermain dipandang sebagai suatu kegiatan atau lebih luasnya aktivitas yang mengandung keasyikan (*fun*) dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas, tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut. Berdasarkan definisi permainan di atas, agar latihan teknik *dribbling* tidak membosankan maka harus dikombinasikan dengan metode bermain.

Pentingnya bermain bagi anak juga dijelaskan Ki Fudyartanta, permainan merupakan gejala umum suatu fase perkembangan biososial anak-anak yang demikian pentingnya. Oleh karena itu melatih teknik *dribbling* bagi anak-anak di bawah usia 15 tahun dengan mengkombinasikan dengan metode permainan sangatlah tepat. Berdasarkan kesamaan prinsip teknik *dribbling* dengan

konsep bermain membuat peneliti tertarik untuk menerapkan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di BAB sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Hasil penilaian keterampilan *dribbling* futsal terdapat 22 siswa yang belum mencapai KKM dan 8 orang orang yang mencapai KKM atau sekitar 26% siswa yang mencapai nilai KKM. Skor maksimal 83.3 serta skor minimal 50 dan rata-rata nilai 62,1. Pada Siklus I peneliti menerapkan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal. Adapun hasilnya yaitu terdapat 12 siswa yang belum mencapai KKM dan 18 orang orang yang mencapai KKM atau sekitar 60% siswa yang mencapai nilai KKM. Skor maksimal yang didapat yaitu 85.4 serta skor minimal 79.2 dan rata-rata nilai 73.8. Hasil tersebut belum mencapai apa yang menjadi standar peneliti. Siswa yang tuntas belum mencapai 80% dari jumlah siswa maka perlu diadakannya siklus II. Pada siklus II terdapat peningkatan siswa yang mendapat nilai di atas KKM sebanyak 25 orang dan 5 siswa yang belum mencapai

1. KKM atau sekitar 83,33% siswa yang mendapatkan nilai di atas KKM. Skor maksimal yang didapat yaitu 83 serta skor minimal 85.4 dan rata-rata nilai 83.3. Pada siklus ini dikatakan berhasil dikarenakan sudah 80% dari jumlah siswa sudah memenuhi KKM.
2. Hasil Kinerja Peneliti pada siklus I, peneliti sudah mampu mempraktikan 15 dari 16 indikator pembelajaran atau persentase sekitar 93,75% sesuai dengan perencanaan yang telah disusun akan tetapi ada satu indikator harus disempurnakan oleh peneliti. Pada siklus II, peneliti sudah mampu mempraktikan semua indikator proses latihan dengan persentase 100% sesuai dengan perencanaan yang telah disusun akan tetapi ada beberapa tambahan yang harus disempurnakan oleh peneliti.
3. Pada siklus I, hasil pengamatan aktivitas siswa rata-rata memperoleh persentase 76,6% tergolong baik. Sedangkan pada siklus II, aktivitas siswa memperoleh peningkatan dengan persentase menjadi 93,33% tergolong sangat baik. Hasil tersebut telah melampaui target yang telah ditentukan. Berikut di bawah ini adalah perbandingan persentase aktivitas siswa pada siklus I dan siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

Dani Wardani. (2009). *Bermain Sambil Belajar*. Jakarta: Edukasia

Ki Fudyartanta. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Rahmad Darmawan dan Ganesha. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepak Bola Possession*. Pamulang: Kick Off Media

Somadayo. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Yanuar dan Susilo. (2017) "*Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Togethe (NHT) Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola,*" *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol.02 (02)

**PENGEMBANGAN KARTU PENGUKUR KOMPETENSI SISWA PADA
PEMBELAJARAN PJOK DI SMA KECAMATAN LARANTUKA
KABUPATEN FLORES TIMUR NTT**

Yeremias Mamu Sare
Universitas Negeri Surabaya
e-mail: jerryko mamu@gmail.com

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menerapkan kartu pengukuran kompetensi siswa SMA pada pembelajaran PJOK serta menghasilkan sebuah produk berupa kartu pengukuran kompetensi siswa yang layak sesuai dengan kebutuhan untuk digunakan oleh Guru PJOK. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*research and development*) Brog and Gall yang memiliki sepuluh langkah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pada uji coba lapangan awal didapatkan nilai dalam kategori sangat baik (*valid*) dan hasil ujian lapangan operasional dan didapatkan dalam kategori sangat baik. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah melihat hasil data di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK di SMA layak untuk digunakan (*valid*) dalam kategori baik sekali dan dapat digunakan sebagai alat untuk membantu guru untuk menggunakan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur.

Kata Kunci: Kartu Pengukuran, Kompetensi siswa SMA, Guru PJOK SMA, Kec Larantuka Kab Flores Timur

Abstract

*The aim to be achieved in this study is to develop and apply a measurement card for the competence of Senior High School students in PJOK learning and result a product the form of an appropriate student's competence measurement card in accordance to the needs touse by PJOK Teacher This research is the development research of (research and development) research Brog and Gall which has ten stages of researches. Based on the results of the study, shows that the early field trial, it was obtained the value of 92.6% in very good categories(*valid*) and the results of the operational field test, and obtained a score of 81.9% in good categories. It can be concluded that the development of the card measuring student's competence in the learning process of PJOK in Senior High School is feasible to be used as very good categories and can be used as an item to help teacher to apply student's competency measurement card in the PJOK learning process in SMA at Larantuka Sub Districts- East Flores Regency.*

Keywords: *Measurement Card, Student's Competency, Senior High School PJOK Teacher's at Larantuka Sub Districts, East Flores Regency*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang pesat sekarang ini, akan membawa dampak kemajuan di berbagai

bidang kehidupan. Agar dapat mengikuti dan meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu usaha menciptakan sumber daya manusia

yang berkualitas adalah melalui pendidikan. Hampir seluruh dimensi kehidupan manusia terlibat dalam dunia pendidikan, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Perubahan-perubahan yang dilakukan oleh pemerintah selain dengan tujuan memperbaiki kualitas pendidikan, sesungguhnya ada tujuan yang lebih istimewa lagi yang dituangkan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Unsur-unsur yang sangat penting untuk diperhatikan oleh pemerintah untuk mencapai tujuan dari pendidikan adalah untuk meningkatkan kualitas guru. Guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam mencapai suatu proses belajar mengajar, guru sebagai motivator serta pembimbing bagi siswa dalam melakukan kegiatan belajar sehingga tanpa guru maka proses belajar mengajar tidak akan berjalan sesuai yang diharapkan. Dalam Undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen, mendefinisikan bahawa: Guru sebagai pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, melatih menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Sedangkan menurut Usman (2006, p.5) Guru merupakan jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru. Pekerjaan ini tidak bisa dilakukan oleh orang yang tidak mempunyai keahlian untuk melakukan

kegiatan atau dalam proses belajar mengajar dan dipertegas lagi oleh Asmani (2014, p.17) Guru adalah figur inspirator dan motivator murid dalam mengukir masa depannya. Guru mampu menjadikan sumber inspirasi dan motivasi bagi anak didiknya, maka hal itu menjadi kekuatan anak didiknya dalam mengejar cita-citanya besarnya dimasa depan.

Keberadaan guru sebagai salahsatu unsur dalam menentukan kualitas pendidikan di Indonesia, oleh karena itu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan PJOK yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek hidup sehat. menurut Rosdiani (2015). Proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, beriman dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Sedangkan dipertegas lagi oleh Nurhasan (2005, p.4) PJOK dalam pandangan modern adalah pendidikan menetapkan aspek jasmaniah secara tepat sehingga dapat mengembangkan daya intelektual, sosial, emosional, dan estetika pribadi.

Dalam pembelajaran PJOK, siswa diposisikan sebagai subjek atau pusat pembelajaran, dimana siswa tidak hanya mengikuti proses belajar mengajar saja namun sekaligus juga berpartisipasi dalam proses pembelajaran, contohnya: siswa mengamati jalannya proses pembelajaran kemudian siswa juga menganalisis proses tersebut. Siswa juga sebagai subjek dalam

proses pembelajaran serta memberikan pandangan bahwa siswa harus mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri, mengembangkan kedisiplinan, mampu menolong diri sendiri dan juga mampu bersosialisasi, serta mempunyai keterampilan dasar untuk jenjang selanjutnya. Sedangkan guru hanya sebagai fasilitator agar siswa mampu mengeksplorasi kemampuannya.

Salah satu tugas guru yang ada dalam Undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen adalah melakukan evaluasi dan penilaian hasil belajar yang sudah dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Arikunto (2004, p.28) mengemukakan bahwa evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu. Fungsi evaluasi adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak pengambil keputusan untuk menentukan kebijakan yang akan diambil berdasarkan evaluasi yang dilakukan. Sedangkan dalam Undang-undang No 20 Tahun 2003 pasal 58 ayat 1 menyatakan bahwa evaluasi hasil belajar dilakukan oleh pendidik untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan. Dalam proses pembelajaran, evaluasi dan penilaian memegang kedudukan yang sangat penting karena dengan adanya penilaian maka guru akan mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan yang sudah dicapai. Penilaian merupakan serangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses dan hasil belajar siswa yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, sehingga menjadi informasi yang bermakna dalam pengambilan keputusan yang dilakukan selama pembelajaran berlangsung

(penilaian proses) dan setelah pembelajaran usai dilaksanakan. Menurut Komarudin (2016, p.30) Penilaian adalah suatu kegiatan untuk memberikan berbagai informasi secara berkesinambungan dan menyeluruh tentang proses dan hasil yang telah dicapai peserta didik.

Sedangkan menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017, p.4) penilaian adalah proses pengumpulan dan pengolahan untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Proses penilaian yang baik harus berdasarkan setiap standar kompetensi yang sudah ditentukan. Kompetensi adalah seperangkat tindakan intelegen penuh tanggung jawab yang harus dimiliki seseorang sebagai syarat untuk dianggap mampu melaksanakan tugas-tugas dalam bidang tertentu. Hadriana (2012). Dalam pendidikan kompetensi merupakan kemampuan siswa saat mengikuti setiap proses pembelajaran, serta penilaian harus sesuai dengan standar kompetensi lulusan yang sudah ditetapkan. Standar kompetensi kelulusan harus dilihat dari kompetensi dasar dan tiap indikator yang sudah ditetapkan.

Tujuan dari standar penilaian dalam K13 yang mengacu pada Permendikbud No. 66 Tahun 2013 tentang standar penilaian adalah sebagai berikut:

- a. Perencanaan penilaian peserta didik sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai dan berdasarkan prinsip-prinsip penilaian
- b. Pelaksanaan penilaian peserta didik secara profesional, terbuka, edukatif, efektif, efisien, dan sesuai dengan konteks sosial budaya
- c. Pelaporan hasil penilaian peserta didik secara objektif, akuntabel, dan informatif.

Pada hakekatnya dalam proses melakukan penilaian masih saja melalaikan standar penilaian yang telah ditetapkan. Sehingga selama ini pelaksanaan penilaian masih kurang mampu untuk menggambarkan kemampuan siswa yang sebenarnya sehingga guru PJOK dalam menentukan penilaian hasil belajar hanya melihat hasil akhir saja tanpa melihat proses dalam pembelajaran. Menurut Sunjana (2010, p.22) Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar dan dikemukakan lagi oleh Wahidmurni (2010, p.18) menjelaskan bahwa seorang dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar jika ia mampu menunjukkan adanya perubahan dalam dirinya. Perubahan-perubahan tersebut diantaranya dari segi kemampuan berpikirnya, keterampilannya, atau sikapnya terhadap suatu objek. Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi guru PJOK maka perlu dikembangkan alat untuk membantu dalam proses belajar mengajar sehingga kinerja guru dalam melakukan penilaian benar-benar sesuai dengan kemampuan siswa. Kartu pengukuran kompetensi siswa menjadi solusi bagi guru PJOK untuk melakukan penilaian sesuai dengan kebutuhan di sekolah. Dalam penyusunan kartu pengukuran kompetensi siswa merupakan terjemahan dari silabus berdasarkan tiap kompetensi dasar dan kompetensi inti yang ada didalam silabus.

METODE PENELITIAN

Maksum (2002, p.79) mengemukakan bahwa penelitian pengembangan didefinisikan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang seperti dikemukakan oleh Borg and Gall (1983, p. 775). yang memiliki sepuluh langkah penelitian yaitu:

1. *Research and information collecting.* Penelitian dan pengumpulan informasi, meliputi analisis kebutuhan, review literatur, penelitian. dalam skala kecil, dan persiapan dalam membuat laporan terkini
2. *Planning.* Melakukan perencanaan yang meliputi Pendefinisian keterampilan yang harus dipelajari, perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran, dan uji coba kelayakan (dalam skala kecil).
3. *Develop Preliminary Form Of Product.* Mengembangkan produk awal yang meliputi penyiapan materi pembelajaran, prosedur/penyusunan buku pegangan dan instrumen evaluasi.
4. *Preliminary Field Testing.* Pengujian lapangan awal, dilakukan pada 1 sampai 3 yaitu wawancara, observasi dan kuesioner. Hasilnya selanjutnya dianalisis.
5. *Main Product Revision.* Melakukan revisi utama terhadap produk didasarkan pada sasaran-sasaran pada uji coba.
6. *Main Field Testing.* Melakukan uji coba lapangan utama, dilakukan 5 s/d 15 sekolah dengan 30 s/d 100 subjek. Data kuantitatif tentang *performance* subjek sebelum dan sesudah pelatihan dianalisis. Hasil dinilai sesuai dengan tujuan pelatihandan dibandingkan dengan data kelompok kontrol bila mungkin
7. *Operasional Product Revision.* Melakukan revisi terhadap produk yang siap dioperasikan, berdasarkan saran dan uji coba

8. *Operasional Field Testing*. Melakukan uji lapangan operasional, dilakukan pada 10 s/d 30 sekolah dengan 40 s/d 400 subjek. Data wawancara, observasi dan kuisioner dikumpulkan dan dianalisis.
9. *Final Product Revision*. Revisi produk akhir, berdasarkan saran uji lapangan.
10. *Dissemination and Implemenation*. Mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal dalam penelitian pengembangan ini adalah menganalisis kebutuhan yang diperlukan oleh subjek penelitian untuk mendukung dalam melakukan kegiatan pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa pada pembelajaran PJOK di SMA. Analisis kebutuhan untuk mengetahui pemahaman guru terhadap bagaimana cara menggunakan kartu kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Analisis

kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti dimana dilakukan dengan pemberian angket kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur. Tahap kedua yang dilakukan oleh peneliti yaitu tahap produksi dilakukan untuk mengembangkan dan memproduksi prodak yang akan dikembangkan. Selanjutnya, di tahap yang ketiga ini peneliti melakukan evaluasi dengan melakukan validasi produk oleh parah alih pembelajaran. Setelah produk divalidasi para alih maka peneliti melakukan uji coba lapangan I dan uji coba lapangan 2 untuk mengetahui sejauh mana prodak yang telah dibuat atau dihasilkan untuk di manfaatkan oleh Guru PJOK SMA di Kecamatan Larantuk Kabupaten Flores Timur.

Tabel 1. Hasil Validasi Produk oleh Ahli Pembelajaran

No	Kriteria	Skor	Skor Maks	%
1	Menurut bapak/ ibu apakah judul propduk ini sudah baik dan tepat?	4	4	100
2	Menurut bapak/ ibu apakah desain produk ini menarik untuk digunakan?	4	4	100
3	Menurut bapak/ ibu apakah petunjuk penggunaan produk ini sudah jelas?	3	4	75
4	Menurut bapak/ ibu apakah data siswa dalam produk tersebut sudah jelas?	4	4	100
5	Menurut bapak/ ibu apakah penggunaan kata-kata dalam produk tersebut sudah sesuai dengan EYD?	4	4	100
6	Menurut bapak/ ibu apakah kalimat-kalimat dalam produk ini sudah jelas?	3	4	75
7	Menurut bapak/ ibu apakah produk ini dapat membantu guru dalam melakukan penilaian?	4	4	100
8	Menurut bapak/ ibu apakah pemilihan jenis dan ukuran huruf dalam produk ini sudah baik dan benar?	4	4	100
9	Menurut bapak/ ibu apakah dengan menggunakan produk ini akan membantu guru PJOK dalam	4	4	100

	melakukan pengukuran kompetensi siswa? Menurut bapak/ ibu apakah produk ini sudah sesuai dengan KD dan KI Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?			
10	Kesehatan?	4	4	100
Total		38	40	95

Tabel 2. Uji Coba Lapangan 1

No	Kriteria	Skor Hasil	Skor Maks	%
Aspek Tampilan Produk				
1	Apakah desain dari produk ini menarik?	4	4	100
2	Apakah desain dari produk ini menarik untuk digunakan?	4	4	100
3	Apakah petunjuk penggunaan produk ini jelas?	4	4	100
4	Apakah petunjuk penggunaan produk ini mudah untuk dipahami?	3	4	75
5	Apakah jenis huruf yang digunakan mudah dan jelas untuk dibaca?	4	4	100
6	Apakah ukuran huruf yang digunakan mudah dan jelas untuk dibaca?	4	4	100
7	Apakah pengisian identitas siswa mudah untuk diisi?	4	4	100
Aspek Isi Produk				
8	Apakah penggunaan bahasa dalam produk ini sudah sesuai dengan EYD?	4	4	100
9	Apakah penggunaan bahasa dalam produk ini mudah untuk dipahami?	4	4	100
10	Apakah indikator-indikator yang ada dalam produk ini sudah sesuai dengan KI dan KD Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?	4	4	100
Aspek Keberhasilan Atau Validasi Produk				
11	Apakah dengan penggunaan produk ini akan mempermudah guru dalam melakukan pengukuran kompetensi siswa?	3	4	75
12	Apakah produk ini dapat berjalan baik dalam penggunaannya?	3	4	75
13	Apakah dalam produk ini sudah layak digunakan untuk mengukur kompetensi siswa?	4	4	100
14	Apakah dengan menggunakan produk ini guru dapat lebih efektif dalam melakukan penilaian?	3	4	75

15	Apakah guru sangat terbantu dengan adanya produk ini?	4	4	100
16	Apakah dengan adanya produk ini maka guru akan lebih antusias dalam melakukan penilaian yang baik?	3	4	75
17	Apakah dengan adanya produk ini dapat membantu guru untuk menyusun RPP?	4	4	100
Jumlah		63	68	92,6

Tabel 3. Hasil Uji Coba Lapangan 1 Tiap Indikator

No	Indikator	Skor	Skor Maksimal	Persentase
1	Tampilan Produk	27	28	96
2	Isi Produk	12	12	100
3	Keberhasilan Produk	24	28	85
Total		63	68	92,6

Tabel 4. Hasil Uji Coba Lapangan 2

No	Kriteria	Skor Hasil		
		N:7	Skor Maks	%
Aspek Tampilan Produk				
1	Apakah desain dari produk ini menarik?	24	28	86
2	Apakah desain dari produk ini menarik untuk digunakan?	24	28	86
3	Apakah petunjuk penggunaan produk ini jelas?	24	28	86
4	Apakah petunjuk penggunaan produk ini mudah untuk dipahami?	22	28	79
5	Apakah jenis huruf yang digunakan mudah dan jelas untuk dibaca?	21	28	75
6	Apakah ukuran huruf yang digunakan mudah dan jelas untuk dibaca?	21	28	75
7	Apakah pengisian identitas siswa mudah untuk diisi?	23	28	83
Aspek Isi Produk				
8	Apakah penggunaan bahasa dalam produk ini sudah sesuai dengan EYD?	20	28	72
9	Apakah penggunaan bahasa dalam produk ini mudah untuk dipahami?	23	28	83
10	Apakah indikator-indikator yang ada dalam produk ini sudah sesuai dengan KI dan KD Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?	22	28	79
Aspek Keberhasilan Atau Validasi				

Produk				
	Apakah dengan penggunaan produk ini akan mempermudah guru dalam			
11	melakukan pengukuran kompetensi siswa?	24	28	86
	Apakah produk ini dapat berjalan baik			
12	dalam penggunaannya?	24	28	86
	Apakah dalam produk ini sudah layak			
13	digunakan untuk mengukur kompetensi siswa?	24	28	86
	Apakah dengan menggunakan produk ini			
14	guru dapat lebih efektif dalam melakukan penilaian?	22	28	79
	Apakah guru sangat terbantu dengan			
15	adanya produk ini?	24	28	86
	Apakah dengan adanya produk ini maka			
16	guru akan lebih antusias dalam melakukan penilaian yang baik?	24	28	86
	Apakah dengan adanya produk ini dapat			
17	membantu guru untuk menyusun RPP?	24	28	86
Jumlah		390	476	81,9

Tabel 5. Hasil Uji Coba Lapangan 1 Tiap Indikator

No	Indikator	Skor	Skor Maksimal	Persentase
1	Tampilan Produk	159	196	96
2	Isi Produk	65	84	100
3	Keberhasilan Produk	166	196	85
Total		390	476	81,9

Pembahasan Hasil Uji Coba Lapangan I

Berdasarkan uji coba lapangan awal dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 30 Mei 2018 di SMA Darius Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur dimana uji coba ini dilakukan hanya satu sekolah saja dengan satu guru PJOK. Uji coba lapangan awal dilakukan guna untuk mengetahui kemampuan dan kelemahan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Adapun hasil dari uji coba lapangan awal diperoleh nilai skor 92,6 masuk ke dalam kategori valid

dan predikat sangat baik dan layak digunakan dengan catatan masih perlu dilakukan perbaikan.

Hasil ini diperoleh dari pengisian lembar validasi yang dilakukan oleh guru PJOK yang ada di SMA Darius Larantuka dalam uji coba tahap I. Mekanisme yang dilakukan dalam uji coba tahap pertama adalah dengan mengenalkan dan menjelaskan langkah-langkah dalam menggunakan pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga guru benar-

benar memahami cara menggunakan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran.

Pembahasan Hasil Uji Coba Lapangan II

Uji coba lapangan operasional dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2018 terjadi di tiga sekolah SMA Negeri 1 Larantuka, SMA Yonpol Larantuka, SMA PGRI Larantuka yang ada di kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur serta semua guru PJOK yang ada di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur.

Uji coba operasional dilakukan guna untuk mengetahui kemampuan dari kartu pengukuran kompetensi siswa yang nanti akan digunakan oleh guru SMA yang ada di kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur. Ada pun hasil dari uji coba lapangan dua diperoleh nilai skor 81,9 masuk kedalam kategori valid dan predikat sangat baik dan layak.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran untuk semua guru PJOK di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur telah melalui beberapa prosedur yang telah divalidasi oleh dua ahli pembelajaran sehingga diperoleh saran dan masukan untuk revisi produk berupa pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Hasil validasi dari dua ahli pembelajaran masing-masing memperoleh nilai 95% dan 95%

2. Setelah memperhatikan hasil validasi ahli dan saran serta masukan, revisi produk untuk dilakukan uji coba. Uji coba lapangan I yang diikuti Guru PJOK yang ada di SMA Darius Larantuka memperoleh hasil 92% uji coba lapangan II yang diikuti oleh 6 gunakan
3. Guru PJOK yang ada di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur memperoleh hasil 81,9% tatan masih perlu dilakukan perbaikan
4. Dengan dasar hasil validasi ahli dan uji coba baik dalam uji coba lapangan I dan uji coba lapangan II maka pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK di SMA Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur telah layak dan dapat dimanfaatkan
5. Guru PJOK Kecamatan Larantuka Kabupaten Flores Timur dapat memanfaatkan dengan sebaik-baiknya kartu pengukuran kompetensi siswa dalam proses pembelajaran PJOK untuk proses pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Pada tahap menyusun racangan pengembangan kartu pengukuran kompetensi siswa pada pembelajaran PJOK sangat penting untuk mematangkan perencanaan, konsep dan waktu, karena sangat berpengaruh terhadap hasil produk dan ketepatan waktu penyelesaian produk.
2. Pemanfaatan produk berupa kartu yang dikembangkan perlu kerja

sama yang sinergis antar semua guru yang ada di Kecamatan Larantuka dan pengembangan produk dari hasil penelitian ini lebih bermanfaat.

3. Produk yang di buat ini berupa kartu pengukuran kompetensi siswa perluh digunakan terus menerus untuk perkembangan dalam proses pembelajaran PJOK kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimaksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University: Surabaya
- Arikunto. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara: Yogyakarta
- Asmani. (2014). *Tips Menjadi Guru Inspiratif, Kreatif, Inovatif*. Diva Pres.Press
- Hadriana. (2012). *Pemetaan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Di Kabupaten Bengkalis Kepulauan Riau*. Prodi Bahasa Inggris FKIP Universitas Riau
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Usman. (2008). *Menjadi Guru Profesional*. PT Remaja Rosdakaria
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003: *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005: *Tentang Guru dan Dosen*
- Nurhasan. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press: Surabaya
- Rosdiani. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Alfabeta: Bandung

MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA FLOP PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

M. Hariadi Hidayat¹⁾, Firmansyah Dlis²⁾, Iman Sulaiman³⁾

^{1) 2) 3)} Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: muhammadhariadihidayat.mhh@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Flop untuk siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMP Jakarta, yang terdiri dari 20 siswa uji coba terbatas (uji coba kelompok kecil), 40 atlet uji coba utama (field testing) dan 50 Uji efektifitas model. Tahapan dalam penelitian ini adalah: (1) analisis kebutuhan, (2) perencanaan pengembangan model, (3) evaluasi ahli, (4) ujiobaterbatas (ujicoba kelompok kecil), (5) ujicobautama (ujicoba kelompok besar/lapangan), (6) ujicoba efektifitas. Ujicoba efektifitas menggunakan tespenilaian gerak Lompat Tinggi Gaya Flop untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat tinggi gaya flop siswa SMP, sebelum dan setelah perlakuan model pembelajaran lompat tinggi gaya flop. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh rata-rata pembelajaran lompat tinggi gaya flop sebesar 42,47, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran lompat tinggi gaya flop diperoleh tingkat lompat tinggi gaya flop sebesar 83,75. Maka model pembelajaran lompat tinggi gaya flop ini efektif dalam meningkatkan pembelajaran lompat tinggi gaya flop untuk siswa SMP. Berdasarkan hasil pengembangan, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Dengan model pembelajaran lompat tinggi gaya flop ini, siswa dapat mempelajari dan melaksanakan pembelajaran secara efektif dan efisien. 2) Dengan materi model pembelajaran lompat tinggi gaya flop yang telah peneliti kembangkan, siswa dapat menguasai materi teori dan praktik lompat tinggi dengan cepat dan benar.

Kata Kunci: Pengembangan, Model, Pembelajaran, Lompat Tinggi Gaya Flop

Abstract

The aim of this research and development is to produce the Flop Style High Jump learning model for junior high school students. This research uses research & development (R & D) research methods from Borg and Gall. The subjects in this research and development are Jakarta Junior High School students, which consist of 20 limited testing students (small group trials), 40 main trial athletes (field testing) and 50 Test effectiveness models. The stages in this study were: (1) needs analysis, (2) model development planning, (3) expert judgement, (4) limited testing (small group trials), (5) main trials (large group / field trials), (6) effectiveness testing. Effectiveness testing using the High Jump Style Flop motion assessment test to determine the level of high jump ability in the flop style of junior high school students, before and after the treatment of the flop style high jump learning model. From the preliminary tests performed, the average flop style jump learning average was 42.47, then after being given treatment in the form of a flop style high jump learning model, the flop style high jump level was 83.75. Then the flop style high jump learning model is effective in improving flop style high jump learning for junior high school students. Based on the results of the development, from the results of

field trials and discussion of research results it can be concluded that: 1) With this flop style high jump learning model, students can learn and carry out learning effectively and efficiently. 2) With the flop style high jump learning model material that researchers have developed, students can understand theory material and high jump practice quickly and correctly.

Keywords: *Development, Model, Learning, High Jump Flop Style*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga atletik terbagi kedalam beberapa nomor yaitu: nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat juga melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya. Cabang atletik sendiri merupakan cabang yang sangat menarik untuk dikembangkan dalam hal metode dan variasi latihan. Sesuai pendapat Houcine Benzidane dkk, (2016) *Athletics games are considered among events that attracted attention in the area of research thing which led to the improvement in various training methods.*

Lompat merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdiri dari nomor: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat tinggi merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang unik, karena awalan lompat tinggi gaya flop ini diharuskan menikung/kurva. Lompat tinggi merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik yang kurang diminati oleh siswa. Dalam lompat tinggi diperlukan penguasaan dalam 3 hal, seperti yang dijelaskan oleh James Becker dkk (2012), dimana membagi dalam beberapa fase yakni: *A high jump consists of three distinct phases: the approach run, the plant and takeoff, and the flight and bar*

clearance. Tiga fase ini adalah hal yang harus dikuasai. Pada fase lari dan melompat merupakan tahap yang penting, seperti yang dijelaskan Ch. Raja Rao (2014) bahwa *The most important and critical phases of the jump are the approach run and takeoff, the bar clearance is a direct consequence from previous phases.* Lebih jauh lagi WenZu Song (2013) menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa *the jumping speed and vertical speed influence the jumping score in a deep degree, it also validates the importance of the jumping angle.* Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pada fase selanjutnya perlu diperhatikan bahwa sudut lompatan mempengaruhi keberhasilan lompatan.

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk dapat mengembangkan model pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* pada siswa SMP. Secara operasional tujuan penelitian pengembangan ini adalah : 1) Mendapatkan model pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan dan menerapkan materi pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* pada siswa SMP. 2) Memperoleh data empiris tentang efektifitas model pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* pada siswa SMP. 3) Memberikan variasi pembelajaran gaya *flop* pada lompat tinggi.

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa buku yang berisikan model pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* khususnya untuk siswa SMP, sehingga dapat menjadi pedoman bagi

para pelatih, yaitu : 1) Efektif, artinya dimana dalam meningkatkan efektifitas dalam berlatih untuk mengembangkan pembelajaran lompat tinggi gaya *flop*, khususnya untuk siswa SMP. 2) Efisien, maksudnya kelengkapan bantuan berlatih, dimana dengan perencanaan biaya dan waktu yang tepat dapat diperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi lompat tinggi gaya *flop*. 3) Menarik, artinya dimana dalam berlatih memiliki daya tarik sehingga atlet termotivasi untuk berlatih lebih maksimal.

Penelitian pengembangan model pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* pada siswa SMP ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau *research and development* (R&D) dari Borg dan Gall. Menurut sugiyono (2011:297) metode penelitiandan pengembangan atau *research and development* (R&D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan dengan tujuan menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan yang telah di jabarkan pada pendahuluan yaitu model pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* pada siswa SMP.

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *research & development* (R&D) dari Borg and Gall (1983:775) yang tersiri darisepuluh langkah yaitu :

(1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan) (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala keci) (3)

Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi) (4) melakukan uji lapangan permulaan (menggunakan 6-12 subyek) (5) melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan) (6) Melakukan uji lapangan utama (30-100 subyek) (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama) (8) Uji lapangan dengan 40-200 subyek (9) Revisi produk akhir (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan disajikan secara deskripsi data kecerdasan emosional dan data peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis pada persatuan bulutangkis Putri Mayang Kota Jambi yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada 8 (delapan) kelompok anggota yang skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis perlu dideskripsikan secara terpisah. Berikut disajikan deskripsi data kecerdasan emosional dan data peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis anggota dari delapan kelompok tersebut

1. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Komando Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A₁B₂)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10)

skor tertinggi 24 dan skor terendah 15, rata-rata skor 19,2 dan simpangan baku 2,70. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 30 dan skor terendah 21, rata-rata skor 24,6 dan simpangan baku 2,63. Data hasil pengukuran selisih antara

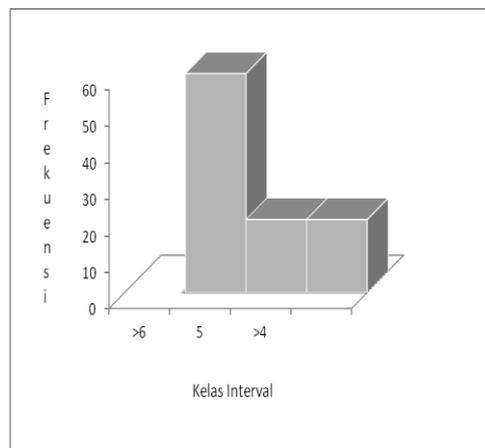
pre test dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 6, skor terendah 4, rata-rata skor 5,4 dan simpangan baku 0,84. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Rendah yang Diberi Metode latihan gaya Komando

No	kelas Interval (B ₂)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>6	6	60
2	5	2	20
3	>4	2	20
		10	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 2 orang (20%) berada pada kelompok rata-rata, 6 orang pemain bulutangkis (60 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang pemain bulutangkis (20 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang berada di atas

rata-rata lebih tinggi dari yang di bawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis sangat tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Smash

2. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Tinggi (Kelompok A₂B₁)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 22 dan skor terendah 14, rata-rata skor 18,9 dan simpangan baku 2,64. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-*

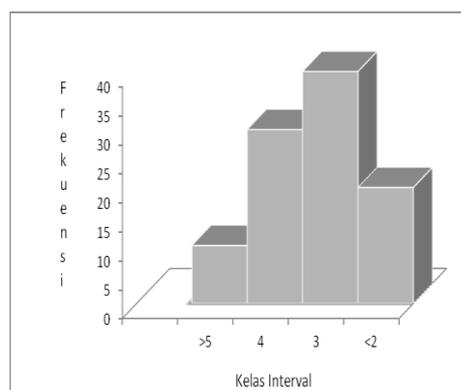
test) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 25 dan skor terendah 18, rata-rata skor 22,2 dan simpangan baku 2,04. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 5, skor terendah 2, rata-rata skor 3,3 dan simpangan baku 0,95. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Tinggi yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi.

No	kelas Interval (B ₁)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>5	1	10
2	4	3	30
3	3	4	40
4	<2	2	20
		10	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 4 orang (40%) berada pada kelompok rata-rata, 4 orang pemain bulutangkis (40 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang pemain bulutangkis (20 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang berada di atas

rata-rata lebih tinggi dari pada dibawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis cukup tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut



Gambar 2. Histogram Kemampuan Smash

3. Peningkatan Kemampuan *Smash* yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi Dengan Kategori Kecerdasan Emosional Rendah (Kelompok A₂B₂)

Data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data tes awal (*pre-test*) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 22 dan skor terendah 17, rata-rata skor 20,4 dan simpangan baku 1,71. Kemudian data hasil pengukuran kemampuan *smash* pada data akhir (*post-*

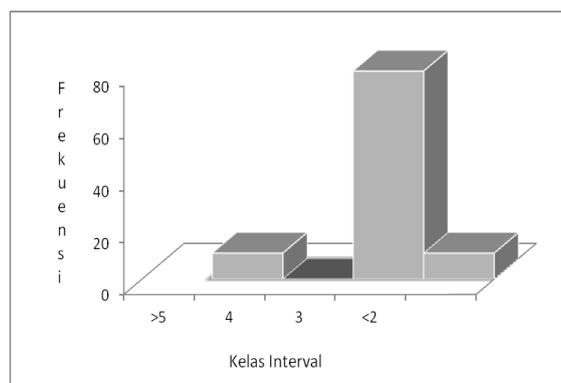
test) yang terdiri dari 10 anggota (n=10) skor tertinggi 25 dan skor terendah 21, rata-rata skor 23,5 dan simpangan baku 1,27. Data hasil pengukuran selisih antara *pre test* dan *post test* kemampuan *smash* dalam kelompok ini yang terdiri dari 10 anggota (n= 10) skor tertinggi 5, skor terendah 2, rata-rata skor 3,1 dan simpangan baku 0,74. Distribusi frekuensi kemampuan *smash* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kemampuan *Smash* Pada Kecerdasan Emosional Rendah yang Diberi Metode Latihan Gaya Eksplorasi

No	kelas Interval (B ₂)	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	>5	1	10
2	4	0	0
3	3	8	80

Dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat sebanyak 8 orang (80%) berada pada kelompok rata-rata, 1 orang pemain bulutangkis (10 %) berada di atas rata-rata dan sebanyak 1 orang pemain bulutangkis (10 %) berada di bawah rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *smash*

pemain bulutangkis yang berada di atas rata-rata sama pada dibawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis cukup tinggi. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi kemampuan *smash* di atas dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 2. Histogram Kemampuan Smash

Pengujian Persyaratan Analisis Varians

Pengujian Hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANAVA) dua jalur. Sebagai Persyaratan untuk itu diperlukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors dengan taraf nyata (α)=0,05. Kriteria pengujianya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika $L_{\text{observasi}} (L_o)$ yang diperoleh dari data

pengamatan melebihi $L_{\text{tabel}} (L_t)$ dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila L_o yang diperoleh lebih kecil dari L_t secara sederhana dapat digunakan rumus sbegai berikut:

$H_o = \text{ditolak jika } L_o (L_{\text{observasi}}) > L_t(L_{\text{tabel}}),$
sebaliknya

$H_o = \text{diterima jika } L_o (L_{\text{observasi}}) < L_t(L_{\text{tabel}}),$

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel:

Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kemampuan *Smash* dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	N	L_o	L_t	Kesimpulan
A ₁	20	0,1724	0,190	Normal
A ₂	20	0,0751	0,190	Normal
B ₁	20	0,1539	0,190	Normal
B ₂	20	0,1075	0,190	Normal
A ₁ B ₁	10	0,2300	0,258	Normal
A ₁ B ₂	10	0,2255	0,258	Normal
A ₂ B ₁	10	0,2388	0,258	Normal
A ₂ B ₂	10	0,2443	0,258	Normal

Uji Homogenitas Varians

Persyaratan analisis lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: (a) pengujian homogenitas data kemampuan *smash* dari dua kelompok perlakuan yaitu antara kelompok metode latihan gaya Komando dan kelompok metode latihan gaya Eksplorasi (A₁ dan A₂), (b) pengujian homogenitas data kemampuan *smash* kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kelompok kecerdasan emosional rendah (B₁ dan B₂), (c) pengujian homogenitas data ke empat sel dalam

rancangan penelitian yaitu kelompok sel A₁B₁, A₁B₂, A₂B₁, A₂B₂.

Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok Perlakuan

Pengujian homogenitas varians dua kelompok perlakuan dilakukan dengan menghitung F-Ratio antara varians terbesar dengan varians terkecil dari kelompok yang diuji dengan cara membagi varians terbesar dengan varians terkecil. Hasil perhitungannya dibandingkan dengan harga F-tabel pada taraf signifikasni $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S^2) terbesar

adalah 0,69 dan varians terkecil adalah 0,58. Indeks homogenitas varians antara kelompok yang diuji (F_h) adalah 2,12 sedangkan $F_t(0,01 :19,19)$ adalah 3,00 dengan demikian $F_h < F_t$ yang berarti bahwa kedua varians tersebut homogen. Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas

dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok A_1 dan A_2 adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A_1 Dan A_2

Kelompok	Varians	F_h	F_t	Keterangan
A_1	0,69	1,19	3,00	Homogen
A_2	0,58			

Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok kategori Kecerdasan Emosional

Pengujian homogenitas varians dua kelompok kategori Kecerdasan Emosional pada penelitian ini juga dilakukan dengan menghitung F-Ratio antara varians terbesar dengan varians terkecil dari kelompok yang diuji dengan cara membagi varians terbesar dengan varians terkecil. Hasil perhitungannya dibandingkan dengan harga F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S^2) terbesar

adalah 2,16 dan varians terkecil adalah 1,99. Indeks homogenitas varians antara kelompok yang diuji (F_h) adalah 1,09 sedangkan $F_t(0,01 :19,19)$ adalah 3,00 dengan demikian $F_h < F_t$ yang berarti bahwa kedua varians tersebut homogen. Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas, dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok B_1 dan B_2 adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas varians Kelompok B_1 dan B_2

Kelompok	Varians	F_h	F_t	Keterangan
B_1	2,16	1,09	3,00	Homogen
B_2	1,99			

Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Sel

Uji Homogenitas varians dari keempat kelompok data perlakuan dilakukan dengan menggunakan uji Bartlett. Kriteria pengujiaannya adalah terima H_0 jika X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Keempat kelompok perlakuan yang

dimaksud adalah ;(1) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya Komando dengan kecerdasan emosional tinggi (A_1B_1), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya Komando dengan kecerdasan emosional rendah (A_1B_2), (3) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi dengan kecerdasan emosional

tinggi (A_1B_1), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi dengan kecerdasan emosional

rendah (A_1B_2). Rangkuman hasil uji bartlett terhadap keempat kelompok di atas disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	Varians terpisah	Varians Gabungan	Harga B	X^2_h	$X^2_{t(0,95)(3)}$	Keterangan
A_1B_1	0,46	1,90	16,84	1,90	2,15	Homogen
A_2B_1	0,71					
A_1B_2	0,90					
A_2B_2	0,54					

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa H_0 diterima ($X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$). Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan varians antara ke empat kelompok yang diuji atau dengan perkataan lain bahwa kelompok data kemampuan *smash* yang diuji ternyata homogen.

Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik ANAVA dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey.

Penggunaan teknik ANAVA dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) Perbedaan pengaruh metode latihan gaya komando dan metode latihan gaya eksplorasi terhadap kemampuan *smash*, (2) pengaruh interaksi adalah pengaruh kombinasi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*. Hasil perhitungan analisis data dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil ANAVA Dua Jalur Terhadap Data

Sumber Varians	dK	SS	MS	F	Ft
					$\alpha=0,05,$
Antar metode latihan (A)	1	55,22	55,22	95,21	4,08
Antar Kecerdasan Emosional (B)	1	2,45	2,45	4,22	4,08
Interaksi (A x B)	1	2,79	2,79	4,81	4,08
Dalam Sel	40	23,13	-	-	
Total Direduksi	43	-	-	-	

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan peningkatan

kemampuan *smash* antara pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando dan pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi

ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 95,21 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando terdapat perbedaan jika dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi.

2. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *smash*, ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 4,81 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi

antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis.

Dengan terbuktinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Perhitungan lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

Kelompok Yang Di Bandingkan	DK	Q_h	$Q_{t(\alpha=0,05)}$	Keterangan
A ₁ dan A ₂	2,40	276,4	4,98	Signifikan
B ₁ dan B ₂	2,40	29,41	4,98	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4,40	100	3,83	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	4,40	95,83	3,83	Signifikan

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan ANAVA dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* antara pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando dan pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi ternyata diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 95,21 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa

kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando terdapat perbedaan jika dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi.

2. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *smash*, ternyata diterima, karena hasil

perhitungan menunjukkan $F_{hitung} = 4,81 > F_{tabel} = 4,06$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash* pemain bulutangkis.

Dengan terbuktinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa

pengaruh interaksi antara metode latihan dan kecerdasan emosional terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis, maka analisis perlu dilanjutkan dengan uji *Tukey*. Perhitungan lengkap uji *Tukey* dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil uji *Tukey* disajikan pada tabel berikut:

Tabel 10 Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

Kelompok Yang Di Bandingkan	DK	Q_h	$Q_{t(\alpha=0,05)}$	Keterangan
A ₁ dan A ₂	2,40	276,4	4,98	Signifikan
B ₁ dan B ₂	2,40	29,41	4,98	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4,40	100	3,83	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	4,40	95,83	3,83	Signifikan

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji *Tukey* di atas dapat dikemukakan bahwa:

- Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa kemampuan *smash* pemain bulutangkis yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂), ternyata diterima. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁ = 5,55 lebih tinggi dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂ = 3,20, dengan hasil Anava lanjut *Tukey* $Q_h = 276,4 > Q_t = 4,98$.
- Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*, ternyata diterima. Hal ini berarti bahwa peningkatan kemampuan *smash* pemain bulutangkis

ditentukan oleh interaksi antara metode latihan yang digunakan dan kecerdasan emosional pemain bulutangkis yang mengikuti proses latihan.

- Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional tinggi, kemampuan *smash* yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A₁B₁) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂B₁), ternyata diterima. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₁B₁ = 5,70 lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok A₂B₁ = 3,30 ($Q_h = 100 > Q_t = 3,83$).

Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada kecerdasan emosional rendah, kemampuan *smash* yang dilatih dengan metode latihan gaya eksplorasi (A₂B₂) lebih tinggi dari pada

yang dilatih dengan metode latihan gaya komando (A_1B_2), ternyata ditolak. Rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_1B_2=5,40$ lebih tinggi secara signifikan dari rata-rata skor kemampuan *smash* pemain bulutangkis kelompok $A_2B_2= 3,10$ ($Q_h= 95,83 > Q_t=3,83$).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Metode latihan gaya komando lebih efektif digunakan untuk meningkatkan

kemampuan *smash* dari pada metode latihan gaya eksplorasi.

2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kecerdasan emosional terhadap kemampuan *smash*
3. Pada tingkat kecerdasan emosional tinggi, metode latihan gaya komando lebih efektif dari pada metode latihan gaya eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan *smash*
4. Pada tingkat kecerdasan emosional rendah, metode latihan gaya eksplorasi tidak efektif dari pada metode latihan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Goleman, Daniel. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Gunarsa, Singgih D & dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, Rusli & dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Mosston, Muska. 2008. *Teaching Physical Education*.
- Purnama, Kunta Sapta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka

EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN OLAHRAGA BOLA BASKET PUTRI PROVINSI DKI JAKARTA (PELATDA) PADA PON 2016

Prisca Widiawati

Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

e-mail: priscahartono@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi Program Pembinaan Olahraga Bola Basket Putri Provinsi DKI Jakarta (PELATDA) pada PON 2016 Di Jawa Barat. merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan evaluasi menggunakan model *Context, Input, Process, and Product* (CIPP). Metode pengumpulan data secara triangulasi menggunakan kuisisioner, wawancara, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Evaluasi *Context* : kinerjanya sudah tercapai secara maksimal karena terbaginya fasilitas yang cukup baik namun waktunya cukup terlambat sebagai penghambat. 2) Evaluasi *Input*: Proses rekrutmen atlet dan pelatih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, Tersedianya dana dan sudah sesuai dengan penggunaan yang dilakukan, namun terjadi keterlambatan dalam pencairan, Tersedianya sarana dan prasarana, namun belum memenuhi standard dan kebutuhan atlet, dan terjalin komunikasi dan kerjasama yang baik antar *stakeholder* yang terkait. 3) Evaluasi *Process*: Perencanaan latihan sesuai dengan yang telah ditetapkan pada ketentuan, Pelaksanaan latihan berjalan baik dan sesuai dengan yang telah ditetapkan pada ketentuan, dan Pelaksanaan evaluasi berjalan baik. 4) Evaluasi *Product*: atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta mampu mencapai prestasi yang ditunjukkan melalui perolehan medali PERAK.

Kata Kunci: Evaluasi Program, PON Jawa Barat 2016

Abstract

The purpose of this research is to evaluate the Program of Sport Basketball of Putri DKI Jakarta (PELATDA) at PON 2016 In West Java. is a qualitative research with evaluation approach using Context, Input, Process, and Product (CIPP) model. Data collection methods are triangulated using questionnaires, interviews, and documentation studies. The results showed that: 1) Context Evaluation: its performance has been reached maximally because the division of facilities is good enough but the time is quite late as a barrier. 2) Input Evaluation: The process of recruitment of athlete and trainer in accordance with predetermined criteria, The availability of funds and is in accordance with the use done, but there are delays in disbursement, Availability of facilities and infrastructure, but not meet the standards and needs of athletes, and established communication and good cooperation among relevant stakeholders. 3) Evaluation Process: Planning exercises in accordance with the stipulated in the provisions, the implementation of the exercise goes well and in accordance with the established in the provisions, and Implementation of the evaluation went well. 4) Product Evaluation: Central Jakarta training athletes (PELATDA) are able to achieve the achievements shown through the medal of Silver.

Keywords: Program Evaluation, PON West Java 2016

PENDAHULUAN

DKI Jakarta merupakan ibu kota Indonesia yang padat penduduknya dan

sebagai pusat pemerintahan yang tersorot kinerja pegawainya. Provinsi DKI Jakarta banyak melahirkan atlet yang dapat

menembus prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Atlet yang berasal dari DKI Jakarta biasanya mempunyai kemampuan di atas rata-rata, karena pada kenyataannya sarana prasarana dan kemajuan teknologi mendukung di ibu kota dibandingkan dengan kota-kota yang tertinggal.

Atlet dari DKI Jakarta turut serta menyumbang di tim nasional, seharusnya mengangkat prestasi provinsi DKI Jakarta

dalam ajang pertandingan antar daerah atau PON. Namun dalam kenyataannya prestasi dalam ajang bergengsi nasional tim bola basket putri provinsi DKI Jakarta mengalami penurunan prestasi.

Berikut dilampirkan data prestasi tim bola basket DKI Jakarta selama 5 Periode kebelakang.

TAHUN	PRESTASI
2000 & 2004	Juara 1
2008	Peringkat 5
2012	Peringkat 3
2016	Peringkat 2

Tabel 1 Data Prestasi PON Tim Bola Basket DKI Jakarta

Pembinaan di suatu cabang olahraga bukan hanya tanggung jawab pelatih dan atlet saja, tetapi banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga di suatu daerah. Cholik (2007:132) menjelaskan dalam UU pasal 21 ayat 3 disebutkan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Berdasarkan hal ini, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pembinaan olahraga bola basket putri di Provinsi DKI Jakarta. Prestasinya yang berkompeten untuk terus naik di internasional maupun di daerah DKI Jakarta itu sendiri. Prestasi atlet sendiri merupakan aktualisasi dari beberapa faktor. Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal, yaitu faktor fisik, teknis dan psikologis. (Sudarwati, 2007:08) Maka dari itu peneliti melakukan penelitian, sehingga

tau faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan prestasi dan menurunnya prestasi di DKI Jakarta. Salah satu caranya dengan evaluasi

Dalam arti yang lebih spesifik, evaluasi berkenaan dengan produksi informasi mengenai nilai atau manfaat hasil kebijakan. Ketika hasil kebijakan pada kenyataan mempunyai nilai, hal ini karena hasil tersebut memberi sumbangan pada tujuan atau sasaran, tentunya saat terjadi suatu masalah, maka evaluasi dapat langsung mengetahui letak kesalahannya dan langsung juga mendapat solusinya, karena evaluasi mengenal dan mencari tahu dari beberapa pihak yang terkait. Pengertian evaluasi menurut Suchman dalam Arikunto (2009:01) memandang evaluasi sebagai sebuah proses menentukan hasil yang telah dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung tercapainya tujuan. Evaluasi dapat dikatakan juga sebagai jalan untuk mendapatkan hasil yang

maksimal dari beberapa perencanaan dan proses terjadinya perbaikan saat terjadinya kesalahan di tengah program atau saat mau memulai program selanjutnya.

James C. McDavid dan Laura R.L. Hawthorn menjelaskan bahwa evaluasi program adalah *“each program evaluation will also generate questions that reflect the interests and concerns of the stakeholders involved in particular evaluation processes.”*

Definisi lain dikemukakan oleh Ted A. Baumgartner, Andrew S. Jackson, Matthew T. Mahar and David A. Rowe menjelaskan *“evaluation is the use of measurement in making decisions”*. Sementara Jody Fitzpatrick (2009:25) menyatakan bahwa *“the evaluation made use of an array of quantitative and qualitative data, including employment and welfare administrative records, program case file data, staff and recipient surveys, field research, and fiscal data from a wide variety of agencies”*.

Kemudian Stufflebeam (2006:279) menyatakan evaluasi adalah penyelidikan yang sistematis dari nilai sebuah program. Selanjutnya Stufflebeam juga menyatakan Evaluasi merupakan suatu proses menyediakan informasi yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk menentukan harga dan jasa (*worth and merit*) dari tujuan yang dicapai, desain, implementasi dan dampak untuk membantu membuat keputusan, membantu pertanggung jawaban dan meningkatkan pemahaman tentang fenomena. Menurut rumusan tersebut, inti dari evaluasi adalah penyediaan informasi yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

1. KONI Provinsi DKI Jakarta, Program Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA)

Menurut Harsuki (2012:04), pada dasarnya manajemen olahraga dapat dibagi menjadi 2 (dua), yaitu: manajemen olahraga pemerintah (administrasi keolahragaan pemerintah) dan manajemen olahraga non-pemerintah atau swasta. Manajemen atau administrasi keolahragaan pemerintah dilakukan oleh Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga dan sebagian juga oleh Departemen Pendidikan Nasional khususnya yang mengenai olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Sedangkan manajemen olahraga swasta adalah manajemen yang diselenggarakan dalam institusi olahraga non-pemerintah seperti Komite Nasional Indonesia dan seluruh jajarannya. Dari perihal tersebut, manajemen kelembagaan olahraga dapat dikelompokkan ke dalam 6 (enam) bagian besar, yaitu:

- a. Manajemen olahraga pendidikan. Misalnya: untuk Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Umum dan Perguruan Tinggi
- b. Manajemen lembaga/institusi/ organisasi olahraga dalam gerakan olimpik (*Olympic movement*). Misalnya: *Olympic Council of Asia* (OCA), SEA Games Federation, Komite Olahraga Nasional, Komite Olimpiade Indonesia (KOI), Induk Organisasi cabang olahraga dan fungsional, dan perkumpulan-perkumpulan olahraga (klub)
- c. Manajemen olahraga professional. antara lain: WBO, WBA, WBC, IBF, Golf professional, Balap mobil (Formula-1), Balap Kuda, dan lain-lain
- d. Manajemen olahraga rekreasi, atau sering disebut olahraga masyarakat.

Misalnya FOMI (Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia), serta organisasi senam pernapasan seperti Persatuan Pernapasan Indonesia (PORPRI), dan lain-lain

- e. Manajemen olahraga pemerintah, seperti: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, Dinas Olahraga di Kantor Gubernur, Kabupaten, dan Kota
- f. Manajemen olahraga bisnis dan industri. (Harsuki, 2012:05)

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi (KONI Provinsi) DKI Jakarta selaku Induk Organisasi Olahraga di tingkat Provinsi DKI Jakarta merupakan manajemen lembaga/institusi/organisasi swasta yang mengusung gerakan olimpiak dalam perjalanan keorganisasiannya. Sehingga pada pelaksanaannya, KONI Provinsi DKI Jakarta walaupun bersifat mandiri pada keputusan, pendanaan, dan organisasinya, tetap perlu mengikuti nilai-nilai yang diusung oleh Induk awalnya yakni Komite Olahraga Nasional (KON), Komite Olahraga Indonesia (KOI) dan *International Olympic Council (IOC)*. (2010:19)

KONI Provinsi DKI Jakarta menaungi 43 cabang olahraga, 7 badan fungsional dan 6 KONI wilayah/Kabupaten. Pada Pekan Olahraga Nasional tahun 2012 tidak semua cabang olahraga yang dinaungi dapat dipertandingkan, hal tersebut dikarenakan hak preogratif dan dukungan fasilitas dan sarana/prasarana yang ada di provinsi penyelenggara. Maka KONI Provinsi DKI Jakarta pada kesempatan tersebut, fokus pada cabang olahraga yang akan dipertandingkan di PON XVIII/2012 Riau.

2. Pemusatan Latihan Daerah

Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) adalah sebuah program strategis pembinaan olahraga yang disusun dalam rencana kerja organisasi Komite Olahraga Nasional (KONI) Provinsi untuk meningkatkan prestasi, baik secara bertahap, berjenjang, dan berkelanjutan demi mencapai suatu tujuan yang sesuai dengan visi dan misi KONI Provinsi.

Peran strategis Provinsi DKI Jakarta (2011:01) sebagai pusat pemerintahan sekaligus sebagai kota metropolitan dengan segala dimanika aktivitas warganya termasuk kehidupan berolahraga, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta berupaya Provinsi DKI Jakarta harus kembali menjadi barometer dan tolak ukur serta terdepan dalam pengembangan olahraga dan pencapaian prestasi di Indonesia. Hal tersebut mendobrak bahwa pentingnya pembinaan jangka panjang yang berkesinambungan disertai dengan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga (*Sport Science*).

Sasaran pembinaan dari penyelenggaraan PELATDA (KONI DKI Jakarta, 2001:05) yang dilaksanakan secara intensif bagi seluruh olahragawan dari berbagai cabang olahraga disiapkan untuk membentuk Kontingen Olahraga DKI Jakarta ke PON XVIII/2012 yang tangguh serta mampu merebut kembali supremasi kedudukan terhormat sebagai Provinsi pengumpul medali emas terbanyak disamping meningkatkan kualitas prestasi/pemecahan rekor Nasional, Regional dan Internasional.

(KONI DKI Jakarta, 2001:05) Sistem pembinaan yang diterapkan pada pembinaan melalui PELATDA adalah para atlet/olahragawan dan pelatih melaksanakan program latihan secara

terpusat dan terpadu serta berkesinambungan dalam kurun waktu tertentu tanpa harus diasramakan, melaksanakan peningkatan kemampuan fisik, melaksanakan kemampuan teknik/taktik cabang, melaksanakan uji coba dan melakukan pertandingan dengan taraf Nasional, Regional atau Internasional. Hasil dari program ini ialah menggiring atlet untuk siap bertanding untuk membawa nama daerahnya pada ajang nasional.

Adapun mekanisme pelaksanaan PELATDA mengalami beberapa tahapan yaitu: 1). pemanggilan/Seleksi, 2). pemenuhan kebutuhan non teknis, 3). Pembentukan Kontingen.

3. Program yang Dievaluasi

Banyak model evaluasi yang dapat digunakan dalam evaluasi program, salah satunya adalah dengan model CIPP (*Context, Input, Process, Product*), model ini dikembangkan oleh Stufflebeam dkk.

Kunci dari evaluasi ini mengacu pada empat sasaran yaitu *Context, Input, Process, Product* seperti apa yang dikatakan dalam bukunya.

4. Evaluasi konteks

Evaluasi konteks mencakup analisis masalah yang berkaitan dengan lingkungan program atau kondisi obyektif yang akan dilaksanakan. Berisi tentang analisis kekuatan dan kelemahan obyek tertentu. Suatu kebutuhan yang dirumuskan sebagai suatu kesenjangan (*discrepancy view*) kondisi nyata (*reality*) dengan kondisi yang diharapkan (*ideality*). Dengan kata lain evaluasi konteks berhubungan dengan analisis masalah kekuatan dan kelemahan dari obyek tertentu yang akan atau sedang berjalan.

Evaluasi konteks memberi informasi bagi pengambil keputusan dalam perencanaan suatu program yang akan dilakukan pada situasi atau latar belakang yang mempengaruhi perencanaan program pembinaan itu sendiri. Selain itu, konteks juga bermaksud untuk bagaimana membuat rasionalnya suatu program pembinaan yang baik dan benar. Analisis ini akan membantu dalam merencanakan keputusan, menetapkan kebutuhan dan merumuskan tujuan program secara lebih terarah dan demokratis.

Dapat disimpulkan bahwa evaluasi konteks adalah suatu proses evaluasi dalam menentukan tujuan dari sebuah program yang akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini yang akan dievaluasi dalam komponen konteks adalah tujuan dan landasan diadakannya program PELATDA cabang olahraga bolabasket putri provinsi DKI Jakarta.

5. Evaluasi masukan (Input)

Evaluasi input meliputi analisis personal yang berhubungan dengan bagaimana penggunaan sumber-sumber yang tersedia, alternatif-alternatif strategi yang harus dipertimbangkan untuk mencapai suatu program. Mengidentifikasi dan menilai kapabilitas sistem, alternatif strategi program, desain prosedur untuk strategi implementasi, pembiayaan dan penjadwalan program pembinaan prestasi tenis lapangan. Evaluasi masukan bermanfaat untuk membimbing pemilihan strategi program dalam menspesifikasikan rancangan prosedural. Informasi dan data yang terkumpul dapat digunakan untuk menentukan sumber dan strategi dalam keterbatasan yang ada. Evaluasi merupakan proses mengumpulkan dan menyajikan informasi mengenai obyek

evaluasi, dengan standar evaluasi dan hasilnya digunakan untuk mengambil keputusan. Menurut sudjana (2006:170) tujuan evaluasi masukan untuk mengidentifikasi dan mengukur kapasitas system program, desain procedural untuk melakukan strategi, anggaran dan penjadwalan. Dapat diartikan bahwa evaluasi input adalah proses untuk mengkalsifikasi apa saja yang dibutuhkan untuk mendukung dalam pencapaian tujuan dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini yang akan dievaluasi pada komponen masukan adalah a) mekanisme seleksi atlet dan pelatih. Olahraga prestasi tinggi memerlukan profil biologis khusus dengan ciri-ciri kemampuan biomotorik dan ciri-ciri psikologis yang baik. Bempa mengemukakan beberapa kriteria utama mengidentifikasi bakat yaitu; kesehatan, kualitas biomotorik, keturunan, fasilitas olahraga dan iklim serta ketersediaan ahli. Setelah melakukan pemanduan bakat langsung ke lapangan, maka atlet-atlet yang menjadi target perekrutan melakukan tes dan seleksi; b) Sarana dan prasarana, dalam rangka meningkatkan sebuah prestasi, atlet sangat memerlukan sarana dan prasarana yang memadai. Hal ini sangat penting, mengingat sarana dan prasarana olahraga sangat dibutuhkan sebagai penunjang keberhasilan atlet tersebut dalam mencapai prestasi dan penyesuaian dengan keadaan saat bertanding. Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Yang terakhir dalam evaluasi masukan adalah pembiayaan pelaksanaan program PELATDA cabang

olahraga bolabasket putri Provinsi DKI Jakarta.

6. Evaluasi Process (Proses)

Evaluasi proses merupakan evaluasi yang dirancang dan diaplikasikan dalam praktik implementasi kegiatan. Termasuk indentifikasi permasalahan prosedur baik tatalaksana kejadian dan aktivitas. Setiap aktivitas dimonitor perubahan-perubahan yang terjadi secara jujur dan cermat. Pencatatan aktivitas harian demikian penting karena berguna bagi pengambil keputusan untuk menentukan tindak lanjut penyempurnaan. Evaluasi sebagai proses menilai sesuatu berdasarkan standar obyektif yang telah ditetapkan, kemudian diambil keputusan atas obyek yang dievaluasi Tujuan evaluasi proses seperti yang yaitu:

- a) Mengetahui kelemahan selama pelaksanaan termasuk hal-hal yang baik untuk dipertahankan.
- b) Memperoleh informasi mengenai keputusan yang ditetapkan.
- c) Memelihara catatan-catatan lapangan mengenai hal-hal penting saat implementasi dilaksanakan.

Evaluasi menurut stufflebeam yang dikutip oleh Zainal Arifin menyebutkan bahwa; Process Evaluation, To Serve Planning Decision. Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk membantu melaksanakan keputusan. Pelaksanaan di lapangan akan menunjukkan apakah strategi/tahapan yang telah direncanakan dan dipersiapkan dapat berjalan dengan sesuai keinginan. Sedangkan evaluasi proses menurut Mutrofin adalah untuk membarikan umpan balik berkala pada orang yang bertanggung jawab akan segala keputusan selama implementasi. Benang merah yang akan diambil peneliti evaluasi proses

adalah pengevaluasian akan penerapan dan perencanaan yang telah disusun dan penunjang-penunjang kebutuhan yang ada.

7. Evalausi Hasil (*Product*)

Evaluasi produk merupakan kumpulan deskripsi dan "*judgment outcomes*" dalam hubungannya dengan konteks, input, dan proses, kemudian diinterpretasikan harga dan jasa yang diberikan. Evaluasi produk adalah evaluasi mengukur keberhasilan pencapaian tujuan. Evaluasi ini merupakan catatan pencapaian hasil dan keputusan-keputusan untuk perbaikan dan aktualisasi. Aktivitas evaluasi produk adalah mengukur dan menafsirkan hasil yang telah dicapai. Pengukuran dikembangkan dan diadministrasikan secara cermat dan teliti. Keakuratan analisis akan menjadi bahan penarikan kesimpulan dan pengajuan sarana sesuai standar kelayakan. Secara garis besar, kegiatan evaluasi produk meliputi kegiatan penetapan tujuan operasional program, kriteria-kriteria pengukuran yang telah dicapai, membandingkannya antara kenyataan lapangan rumusan tujuan, dan menyusun penafsiran secara rasional. Analisis produk ini diperlukan perbandingan antara tujuan, yang ditetapkan dalam rancangan dengan hasil program yang dicapai.

Stufflebeam (2014:47) Menyatakan Bahwa : "*The CIPP model is a comprehensive framework for guiding formative and summative evaluation of project, program, personnel, product, institutions, and system*".

Evaluasi produk menurut Suharsimi (2009:292-293) merupakan penilaian yang dilakukan guna untuk melihat keberhasilan suatu program dalam mencapai tujuan yang telah

ditentukan saat perencanaan. Pada tahap evaluasi ini seorang evaluator dapat menentukan rekomendasi pada evaluasi apakah program dapat dilanjutkan, ditingkatkan, atau dihentikan. Hal yang akan dievaluasi pada komponen hasil dalam penelitian ini adalah hasil program dari pembinaan baik individu maupun secara keseluruhan pada program PELATDA bola basket putri Provinsi DKI Jakarta pada PON 2016 di Jawa Barat.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini akan menggunakan pendekatan yang mengacu pada model evaluasi CIPP yaitu dengan sasaran *Context, Input, Process* dan *Product*. Dalam hal ini guna menganalisis data yang diperoleh secara mendalam dan menyeluruh dengan harapan dapat diketahui sejauh mana pelaksanaan program PELATDA Bola Basket Putri yang tergabung dalam manajemen KONI Provinsi DKI Jakarta dalam menghadapi PON 2016.

Desain evaluasi program merupakan suatu rencana yang menunjukkan bila evaluasi akan dilakukan, dan dari siapa informasi atau data akan dikumpulkan, desain ini dibuat untuk meyakinkan bahwa evaluasi akan dilakukan menurut organisasi yang teratur dan menurut aturan evaluasi yang baik.

Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi, hal ini sesuai dengan yang dijelaskan Kline dalam Hadi dan Mutrofin (2006:10) bahwa tujuan penelitian evaluasi adalah untuk mengukur hasil suatu kebijakan, program, proyek, produk atau aktifitas tertentu. Menurut Pton dalam Wirawan dalam metode penelitian kualitatif, evaluator merupakan instrument utama untuk mendapatkan data dan informasi. Ada empat elemen yang harus

dipenuhi evaluator dadlam mendapatkan data dan informasi yaitu:1) Evaluator harus berada sdekat ungkin dari orang dan situasi yang sedang diteliti agar dapat memahami dan mendalami rincian apa yang sedang terjadi. 2) Evaluator harus menangkap fakta-fakta. 3)Data kualitatif berisi sebagian besar deskripsi murni orang,aktifitas dan interaksi. 4)Data kualitatif terdiri dari kutipan langsung dari orang,meliputi apa yang mereka ucapkan dan apa yang mereka tulis.(Wirawan, 2011:154-155).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Context

SK dan Visi Misi Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Cabang Olahraga Bolabasket Putri DKI Jakarta

Berdasarkan dokumen laporan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta, SK merupakan landasan hukum yang memayungi, visi merupakan gambaran arah pembangunan yang harus diwujudkan oleh pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Upaya untuk mencapai arah pembangunan tersebut dijabarkan dalam langkah-langkah kongkrit sebagaimana tertuang dalam SK dan Visi Misi pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Untuk menjalankan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta secara terpadu, maka SK dan Visi Misi tersebut harus dipahami oleh pengurus, pengelola, pelatih, dan atlet sebagai sumber daya pendukung pelaksanaan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta yang sesuai diharapkan. Berdasarkan wawancara kepada pengelola, pelatih dan atlet. Terungkap bahwa SK dan visi misi sangatlah penting untuk mewujudkan pencapaian hasil maksimal dalam

organisasi, dan harus diketahui oleh pihak yang terlibat dalam sistem pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta.

Dengan demikian keberhasilan evaluasi *context* pada sub indikator visi dan misi pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta adalah terdapat kesesuaian pelaksanaan program pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta dengan visi dan misi yang hendak dicapai, berdasarkan pengumpulan data antara hasil wawancara, studi dokumen dan studi lapangan, maka dapat disimpulkan bahwa pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta dapat mengimplementasikan dan menanamkan kepada seluruh komponen baik itu atlet, pelatih, maupun pengelola secara baik.

Tujuan pemusatan latihan daerah (PELATDA) Cabang Olahraga Bolabasket Putri DKI Jakarta

Pembinaan tidak selamanya, melainkan dilepas untuk mandiri, meski dari jauh dijaga agar tidak jatuh lagi. Dilihat dari pendapat tersebut berarti pembinaan melalui suatu proses, hingga mencapai status mandiri. Meskipun demikian dalam rangka menjaga kemandirian tersebut tetap dilakukan pemeliharaan semangat, kondisi, dan kemampuan secara terus menerus supaya tidak mengalami kemunduran lagi. Konsep pembinaan dapat dilihat sebagai upaya perwujudan interkoneksi yang ada pada suatu tatanan dan atau penyempurnaan terhadap elemen tatanan yang diarahkan agar suatu tatanan dapat berkembang secara mandiri. Dengan kata lain, pembinaan adalah upaya-upaya yang diarahkan agar suatu tatanan dapat mencapai suatu kondisi yang memungkinkannya membangun dirinya

sendiri. Berdasarkan pemikiran tersebut di atas, maka dalam aktivitas pembinaan terdapat tiga hal pokok yang perlu diperhatikan dalam pengembangannya yaitu: (1) Pengetahuan dasar dan keterampilan intelektual (kemampuan menganalisis hubungan sebab akibat atas setiap permasalahan yang muncul); (2) Mendapatkan akses menuju ke sumber daya materi dan non materi guna mengembangkan produksi maupun pengembangan diri; dan (3) Organisasi dan manajemen yang ada di masyarakat perlu difungsikan sebagai wahana pengelolaan kegiatan kolektif pengembangan. Oleh karena itu, pembinaan adalah upaya untuk mendorong dan memotivasi sumber daya yang dimiliki serta berupaya mengembangkan dan memperkuat potensi tersebut yaitu penguatan individu dan organisasi dengan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimiliki. Pembinaan atlet juga ditujukan untuk mengikis fenomena pencapaian prestasi.

Proses pembinaan olahraga pada hakekatnya berlangsung dalam lingkungan sosial, beserta nilai-nilai yang tumbuh dan berkembang di dalamnya, sebaiknya peduli terhadap gejala perubahan itu terutama gejala perubahan nilai di kalangan kaum muda, termasuk gaya hidupnya hingga akhirnya adalah pembaharuan atau inovasi. Pembinaan olahraga di kalangan anak-anak dan remaja: (1) Berisi keragaman kegiatan, (2) Tidak terpaku kepada pendekatan cabang olahraga dengan struktur kegiatan yang kaku, (3) Pemanfaatan teori motivasi untuk mempertahankan partisipasi berjangka panjang, (4) Praktek pembinaan tidak tergesa-gesa, dan (5) Pada tingkat mikro (individual) dan makro (daerah) sebaiknya bermula dari

pembentukan sikap positif terhadap kegiatan olahraga.

Keberhasilan evaluasi *Context* pada sub indikator tujuan adalah hampir keseluruhan terdapat kesesuaian antara pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta dengan tuntutan kompetisi. Berdasarkan pengumpulan data dari hasil wawancara, studi dokumen, dan studi lapangan bentuk evaluasi pada komponen sasaran, kinerjanya sudah tercapai secara maksimal karena terbaginya fasilitas yang cukup baik namun waktunya cukup terlambat sebagai penghambat.

Evaluasi Input

Setelah mengetahui hasil perhitungan data menggunakan pendekatan kuantitatif langkah selanjutnya melakukan pengecekan data berdasarkan hasil studi dokumen dan hasil wawancara. Hasil studi dokumen dan hasil wawancara akan menjabarkan secara rinci sesuai indikator untuk memperoleh data yang benar. Adapun hasilnya peneliti dijabarkan sebagai berikut:

Sistem Perekrutan Atlet Program Pelatda Bolabasket Puteri Dki Jakarta Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016

Berdasarkan studi dokumen bahwa pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta dalam pelaksanaannya memerlukan dukungan atlet yang berkualitas. Untuk memperoleh atlet yang berkualitas maka diperlukan kesesuaian profil atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket putri DKI Jakarta dengan kriteria yang sudah ditetapkan.

Keberhasilan evaluasi *Input* pada sub indikator dukungan atlet adalah kesesuaian profil dan proses perekrutan

atlet dengan kriteria yang ditetapkan pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket DKI Jakarta. Berdasarkan pengecekan data antara hasil wawancara, studi dokumen dan studi lapangan dapat disimpulkan bahwa pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket DKI Jakarta cukup memiliki kesesuaian profil atlet dan proses rekrutmen atlet dengan kriteria yang ditetapkan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta cukup baik walaupun di posisi 5 antropometri tidak semua memiliki tinggi badan yang proposional.

Dukungan Pelatih Pada Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Cabang Olahraga Bolabasket Putri DKI Jakarta

Dalam rangka mewujudkan tujuan pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket putri DKI Jakarta maka perlu dukungan sumber daya pelatih yang handal.

Keberhasilan evaluasi *Input* pada sub indikator dukungan pelatih adalah membuktikan sebagian profil pelatih pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta sesuai dengan kualifikasi pelatih yang ada.

Ketersediaan Sarana Prasarana Pada Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Cabang Olahraga Bolabasket Putri Dki Jakarta

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet. Ketersediaan sarana dan prasarana pada pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket putri DKI Jakarta tidak diragukan lagi dengan dukungan Pemerintah DKI Jakarta.

Keberhasilan evaluasi *Input* pada sub indikator dukungan sarana dan prasarana adalah tersedianya sarana dana prasarana olahraga yang cukup baik. Berdasarkan pengecekan data antara hasil wawancara, studi dokumen dan studi lapangan dapat disimpulkan bahwa pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta mendapat dukungan sarana dan prasarana, dukungan ini diperoleh dari Pemerintah Daerah DKI Jakarta melalui KONI DKI Jakarta. Namun masih ada beberapa fasilitas yang belum mampu dimanfaatkan oleh pelatih dan atlet dalam proses latihan karena keterlambatan datangnya alat yang diajukan untuk memenuhi sarana dan prasarana yang bertujuan untuk menjang prestasi dan variasi latihan atlet sesuai dengan kebutuhan.

Dukungan Pembiayaan pemusatan latihan daerah (PELATDA) Bolabasket Putri DKI Jakarta Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016

Keberhasilan pembinaan pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket putri DKI Jakarta pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016 tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang betul-betul penting. Salah satu faktor pendukung keberhasilan tersebut adalah faktor pembiayaan dalam penyelenggaraan sesuai dengan prosedur yang dilaksanakan.

Keberhasilan evaluasi input pada sub indikator dukungan pembiayaan sesuai dengan informasi dari sosialisasi yang dilakukan Pemerintah DKI Jakarta lewat PERBASI DKI Jakarta. Berdasarkan pengecekan data antara hasil wawancara, studi dokumentasi dan studi lapangan

dapat disimpulkan bahwa pembiayaan pemusatan latihan daerah (PELATDA) cabang olahraga bolabasket putri pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016 memiliki kesesuaian dengan informasi yang ditetapkan. Walaupun dana yang cair terlambat, tetapi semua sudah teratasi dengan sangat baik.

Prosedur Program Latihan Pelatda Bolabasket Putri DKI Jakarta pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016

Pelaksanaan program latihan di pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta dievaluasi berdasarkan seluruh program latihan dan penunjang program yang ada pada program latihan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Evaluasi pada tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan program latihan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Pelaksanaan latihan yang diberikan pada atlet mengacu dari program latihan yang telah disusun dan direncanakan oleh pelatih. Program latihan disusun mulai dari program tahunan, bulanan, minggu dan harian dengan sasaran target puncak prestasi pada event Pekan Olahraga Nasional (PON). Keberhasilan evaluasi *process* pada sub indikator pelaksanaan program latihan adalah pelaksanaan program latihan berjalan dengan efektif.

Evaluasi *Process*

Perencanaan Proses Pelaksanaan Program Latihan Pada Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta

Keberhasilan evaluasi *process* pada sub indikator perencanaan latihan adalah kesesuaian perencanaan latihan dengan yang ditetapkan pada ketentuan di pemusatan latihan daerah (PELATDA)

DKI Jakarta. Berdasarkan pengecekan data antara hasil wawancara, studi dokumen dapat disimpulkan bahwa perencanaan latihan disusun berdasarkan program tahunan yang telah disampaikan oleh binpres.

Peran Tim Monitoring Dan Evaluasi Program Latihan Pelatda Bolabasket Putri DKI Jakarta Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX Jawa Barat Tahun 2016

Evaluasi juga dilaksanakan oleh tim monitoring dari PERBASI dan KONI DKI Jakarta, dengan aspek penilaian yang telah ditentukan. Hasil evaluasi ini akan menentukan berbagai rekomendasi tentang status keberhasilan dan kelanjutan program pemusatan latihan daerah (PELATDA) yang dievaluasi. Penilaian evaluasi selama menjadi atlet/atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA), akan dinilai dari segi kesetiaan, prestasi akademis dan latihan, tanggung jawab, ketaatan, kejujuran, kerjasama, prakarasa, kepemimpinan, penampilan dan disiplin oleh pelatih/asisten pelatih, guru dengan sepengetahuan penanggungjawab/ ketua pelaksana. Waktu penilaian, sekurang-kurangnya 6 (enam) bulan sekali dilakukan penilaian dan evaluasi akademis/pelatihan untuk pertimbangan pengembangan diri. Dan setiap tahun sekali dilakukan penilaian keseluruhan terhadap setiap atlet/atlet untuk bahan pertimbangan tetap dipertahankan atau didegradasi. Untuk Bidang Kepelatihan dan Akademis, evaluasi dilakukan untuk masing-masing individu terkait yaitu pelatih dan atlet.

Keberhasilan evaluasi *process* pada sub indikator evaluasi dan monitoring adalah adanya kesesuaian ketentuan evaluasi dan monitoring dengan yang

ditetapkan pada ketentuan Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Berdasarkan hasil wawancara, studi dokumen, dan studi lapangan dapat disimpulkan bahwa terdapat proses monitoring dan evaluasi di Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta dengan cukup baik.

Evaluasi *Product*

Evaluasi *product* menggambarkan dan merinci kebutuhan lingkungan yaitu kejelasan tentang prestasi atlet. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif langkah selanjutnya melakukan pengecekan data berdasarkan hasil studi dokumen dan hasil wawancara serta studi lapangan untuk mengetahui kesesuaiannya. Hasil studi dokumen dan hasil wawancara akan menjabarkan secara rinci sesuai indikator. Adapun hasilnya peneliti jabarkan sebagai berikut:

Pencapaian Prestasi Atlet Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta

Pencapaian tingkat keberhasilan pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta dapat dilihat dari hasil pencapaian evaluasi *product*. Di dalam evaluasi *product* akan terlihat hasil dari suatu proses yang dilakukan dalam suatu program. Hasil yang diharapkan seharusnya sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Prestasi atlet lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi yang diwujudkan dalam bentuk perolehan medali pada Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diikuti atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta.

Keberhasilan evaluasi *product* pada sub indikator prestasi atlet adanya perolehan medali pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Berdasarkan pengecekan data antara hasil wawancara dan studi dokumen dapat disimpulkan bahwa atlet pemusatan latihan daerah (PELATDA) DKI Jakarta mampu mencapai prestasi yang ditunjukkan melalui perolehan medali PERAK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Davidson. E. Jane. (2005). *Evaluation Methodology Basics*. United States of America.
- Handoko T. Hani, (2011). *Manajemen*. Yogyakarta: BPFE-YOGYAKARTA
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Husaini. Usman. (2006). *Manajemen Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- , KONI Provinsi DKI Jakarta. (2009). *Surat Keputusan Ketua Umum KONI Provinsi DKI Jakarta*
- , KONI Provinsi DKI Jakarta. (2001). *Petunjuk Pelaksanaan Pemusatan Latihan Daerah KONI Provinsi DKI Jakarta*.
- Mardizal, Jonny. (2013). *Evaluasi Penerapan Kebijakan Mutu Sekolah Atlet Ragunan DKI Jakarta*, Jakarta: PPS UNJ.
- Mulyatiningsih, Endang. (2011). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: PT. Alfabeta.
- Mutrofin, (2010). *Evaluasi Program Teks Pilihan untuk Pemula*. Yogyakarta: LaksBang PRESSindo.
- Stufflebeam, Daniel L. George F. Madaus , Thomas Kellaghan (ed). (2002). *Evaluation Models: Viewpoints in Educational and Human Services Evaluation, Second Edition*, (New York: Kluwer Academic Publishers.
- Stufflebeam. Daniel L, Coryn. Chris L. (2014). *Evaluation, Theory, Models and Applications*. San Francisco, Jossey-Bass:
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Wholey, Joseph, Harry T Harry. (2010). *Handbook of Practtical Progam Evaluation second edition*. San Fransisco: Josey-Bass,.
- Winarno, Budi. (2008). *Kebijakan Publik: Teori dna Proses. Edisi Revisi*. Yogyakarta: Medpress
- Yusuf, Farida. (2010). *Evaluasi Program dan Instrumen Program*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

**UPAYA MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK
MELALUI SENAM PINGGUIN DI KELOMPOK B TK. IKAL DOLOG,
LAMPINUENG BANDA ACEH**

Zikrur Rahmat

STKIP Bina Bangsa Getsempena
e-mail: zikrur@stkipgetsempena.ac.id

Abstrak

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan motorik kasar anak melalui metode senam pinguin, maka dapat di simpulkan bahwa dengan senam pinguin dapat meningkatkan motorik kasar anak kelompok B₂ di TK TK Ikal Dolog Lampineung Kota Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada gambaran observasi aktivitas anak pada siklus I jumlah perolehan dengan kategori belum muncul 20% (4 anak), kategori mulai muncul 80% (16 anak) kategori berkembang sesuai harapan dan kategori berkembang sangat baik tidak ada. Sedangkan siklus II tidak ada kategori belum muncul, mulai muncul, kategori berkembang sesuai harapan adalah 10% (2 anak) kategori berkembang sangat baik adalah 90% (18 anak) Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa metode senam pinguin dapat meningkatkan motorik kasar anak.

Kata Kunci: Meningkatkan, motorik kasar, senam pinguin

Abstract

The purpose of this study was to improve the gross motoric skills of children through pinguin gymnastics, so it can be concluded that pinguin exercise can improve the gross motoric skills of B2 children in TK TKal of Lampineung Dolog in Banda Aceh City. The results showed that in the description of observations of children's activities in the first cycle the number of acquisitions with categories did not yet appear 20% (4 children), categories began to appear 80% (16 children) categories developed according to expectations and categories very well developed none. While the second cycle there was no category yet appeared, began to appear, the category developed according to expectation was 10% (2 children) the category of very good developing was 90% (18 children) Based on these data it can be concluded that the pinguin gymnastics method can improve the gross motor skills of children.

Keywords: Achievement, motoric, pinguin gymnastic

PENDAHULUAN

Anak Usia Dini menurut Solehuddin, (2002: 12) adalah sosok individu yang sedang mengalami proses perkembangan dengan sangat pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia TK tergolong ke dalam anak usia dini yaitu anak yang berada pada rentang usia lahir sampai 8 tahun. Dimana masa prasekolah itu berkisar antara usia 4-6 tahun Rudiyanto dalam Solehuddin Unow, (2002: 23). Anak

Usia Dini dikatakan sebagai masa keemasan yaitu usia yang sangat berharga dibandingkan dengan usia-usia selanjutnya. Hadis dalam Solehuddin, (2002: 28) menambahkan bahwa anak dalam usia dini adalah anak "petualang" yang kuat dan tegar, yang senang menjelajahi berbagai kemungkinan yang ada di lingkungannya (di rumah dan sekitarnya) seraya mengembangkan seluruh aspek perkembangannya. Pendidikan Taman Kanak-kanak

bertujuan membantu anak didik mengembangkan berbagai potensi baik psikis maupun fisik yang meliputi moral dan nilai agama, sosial, emosional, kemandirian, kognitif, bahasa, fisik motorik, serta seni untuk siap memasuki pendidikan Sekolah Dasar.

Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) merupakan suatu lembaga pendidikan formal untuk anak sebelum memasuki ke jenjang pendidikan selanjutnya. Lembaga ini dianggap penting untuk mengembangkan potensi anak secara optimal. Potensi yang dikembangkan pada anak usia dini meliputi : kemampuan, kecerdasan, bakat, kemampuan fisik motorik, kognitif, bahasa, *sosio-emosional* dan spiritual. (Direktorat PAUD, 2005: 66). Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Menurut Yudha dalam Solehuddin, (2002: 11) perkembangan motorik adalah perubahan perilaku motorik yang merefleksikan interaksi antara kematangan organisme dan lingkungan setiap individu. Dilihat dari konsepnya, secara umum motorik mengacu pada pengertian gerakan. Sedangkan psikomotor merupakan gerakan-gerakan yang dialihkan melalui gerakan-gerakan elektronik dari pusat otot besar. Perkembangan motorik adalah kemajuan pertumbuhan gerak sekaligus kematangan gerak yang diperlukan lagi bagi seorang anak untuk melaksanakan suatu keterampilan.

Setiap periode usia akan menjadikan keterampilan anak bertambah. Tujuan dan fungsi perkembangan motorik adalah penguasaan keterampilan yang tergrafik dalam perkembangan menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik

terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukan efektif dan efisien. Perkembangan motorik kasar yang baik, tidak hanya didukung melalui pemenuhan status gizi saja, akan tetapi didukung juga oleh stimulasi yang diberikan perkembangan fisik yang terjadi, anak yang memasuki usia dini memiliki banyak keuntungan dalam hal fisik motorik bila dilakukan lewat permainan, senam, ataupun berolahraga. Setiap bentuk kegiatan tersebut mempunyai nilai positif terhadap perkembangan perkembangan motorik khususnya motorik kasar, meskipun perkembangan tersebut akan berbeda pada setiap anak, namun hal ini sesuai dengan perkembangannya. Pemenuhan aktivitas-aktivitas kemandirian, aktivitas bermain, dan keterampilan dalam pendidikan taman kanak-kanak akan maksimal dan baik jika diiringi dengan perkembangan motorik kasar yang baik. Melalui keterampilan motorik yang baik, khususnya motorik kasar, anak dapat melakukan aktivitas mandirinya dengan baik, dapat melakukan gerakangerakan permainan seperti berlari, meloncat, dan dapat melakukan keterampilan berolahraga dan keterampilan baris-berbaris yang diajarkan dalam pendidikan taman kanakkanak yang diikutinya. Jika keterampilan motorik kasar anak kurang baik, tidak hanya pemenuhan kemandirian aktivitasnya yang terlambat, akan tetapi hal itu juga berdampak kepada perkembangan anak yang lain seperti aktivitas sosial, perkembangan konsentrasi, dan perkembangan *motorik planning* yang juga kurang baik.

Berdasarkan kenyataan yang peneliti temukan di kelompok B TK. Khairani Gampong Lubok Batee Aceh Besar terlihat bahwa perkembangan motorik anak kelompok B masih kurang hal ini ditandai dengan kurangnya perkembangan anak dalam berdiri satu kaki, kurangnya perkembangan anak dalam mengayunkan tangan, dan kurangnya perkembangan anak dalam melakukan gerakan-gerakan senam. Senam pinguin adalah senam yang mengikuti gerakan pinguin dimana kedua tangan dihipitkan ke paha dan kedua kaki dilipat hingga diputar dengan gerakan ke kiri dan ke kanan sesuai dengan irama.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui senam pinguin di kelompok B TK. Khairani Gampong Lubok Batee Aceh Besar.

Perkembangan Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan anak yang berada pada usia 0-6 tahun. Usia dini merupakan usia yang sangat penting bagi perkembangan anak sehingga disebut *golden Age*. Anak Usia Dini sedang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang paling pesat, baik fisik maupun mental. Anak Usia Dini belajar dengan caranya sendiri. Menurut Busthomi (2012: 37) Usia dini merupakan masa yang paling baik untuk meletakkan dasar yang kokoh bagi perkembangan mental-emosional dan potensi otak anak yang akan mempengaruhi kejiwaan anak. Teori dan penelitian Daniel Goleman tentang kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence/EQ*), mengingatkan bahwa keberhasilan hidup manusia tidak semata-mata ditentukan oleh kecerdasan

intelektual (IQ) seperti yang dipahami sebelumnya, tetapi justru ditentukan oleh *emotional intelligence*. Kecerdasan emosi ini sangat terkait dengan belahan otak kanan.

Karakteristik Umum Anak Usia Dini 4-5 Tahun

Usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan masa selanjutnya. Erickson mengemukakan bahwa "masa kanak-kanak merupakan gambaran manusia sebagai manusia. Perilaku yang berkelainan pada masa dewasa dapat dideteksi pada masa kanak-kanak"

Menurut Busthomi (2012, :41). Karakteristik Umum atau sifat-sifat Anak Usia Dini, sebagai berikut:

- a. Unik, artinya sifat anak itu berbeda satu sama lainnya
- b. Egosentris, artinya anak lebih cenderung melihat dan memahami sesuatu dari sudut pandang dan kepentingannya sendiri
- c. Aktif dan Energik, artinya anak lazimnya senang melakukan aktivitas
- d. Rasa ingin tahu yang kuat dan antusias terhadap banyak hal
- e. Eksploratif dan berpetualang, maksudnya terdorong oleh rasa ingin tahu yang kuat, anak lazimnya menjelajah, mencoba dan mempelajari hal-hal baru
- f. Spontan, artinya perilaku yang ditampilkan anak umumnya relatif asli dan tidak ditutup-tutupi sehingga merefleksikan apa yang ada dalam perasaan dan pikirannya
- g. Senang dan kaya dengan fantasi, artinya anak senang dengan hal-hal yang imajinatif
- h. Masih kurang pertimbangan dalam melakukan sesuatu

- i. Daya perhatian yang pendek
- j. Bergairah untuk belajar.

Perkembangan Motorik Anak TK

Dalam buku *Anak Prasekolah* (2000) tertulis bahwa masa lima tahun pertama adalah masa pekatnya perkembangan motorik anak. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat kan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Keterampilan motorik berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otot. Oleh sebab itu, setiap gerakan yang dilakukan anak sesederhana apa pun, sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Jadi, otaklah yang berfungsi sebagai bagian dari susunan syaraf yang mengatur dan mengontrol semua aktivitas fisik dan mental seseorang. Perkembangan motorik anak TK dibagi menjadi 2 (dua):

1. Perkembangan Motorik Kasar Tugas perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar.

Senam Pinguin

Senam pinguin adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama dengan mengikuti gaya hewan pinguin, senam ini pada umumnya dilakukan secara beregu atau masal, tetapi perorangan pun bisa dilakukan. Senam

pinguin dapat dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat, alat yang biasa digunakan dalam senam pinguin yaitu bola, tali, tongkat, simpai dan gada. Banyak sekali aneka ragam permainan bagi anak-anak yang berusia 5-6 tahun dimana semua permainan yang melibatkan guru lebih mengaktifkan motorik kasar anak, salah satu permainan yang sangat menarik bagi anak adalah dengan kegiatan senam. Senam mampu meningkatkan motorik kasar dengan gerakan-gerakan tubuh seperti berlari, melompat, menggerakkan tangan, dan lain sebagainya (Mustafa 2010: 35).

Senam juga dapat meningkat keiramaan kinestetik bagi anak, kerana anak-anak dapat mengekspresikan ide dan perasaan dapat bentuk berolah raga (Armstrong dalam Tadkiroatun Musfiroh, 2008: 62). Sedangkan menurut Imam S. Hidayat (dalam Nono Hardinoto dan Eva Farida, 2007: 2) mendefenisikan senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Menurut Sari (2013) ada beberapa gerakan penting dalam senam pinguin yaitu:

1. Bicep curl adalah gerakan menekuk (*flexi*) persendian siku dan meluruskanya kembali (*extensi*), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan
2. (*bicep*) *Tricep curl* adalah gerakan meluruskan (*extensi*) persendian siku, gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan belakang (*tricep*)

Up right row adalah Gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini dibuat agar pelaksanaan proses penelitian lebih mudah dikerjakan, sehingga membantu penulis dalam pengambilan data. Pada penelitian yang mencoba menjembatani antara praktik dan teori dalam pendidikan yang bertujuan untuk mengetahui model pembelajaran metode demonstrasi dapat meningkatkan motorik halus anak di TK Ikal Dolog, Lampineung, Kota Banda Aceh. Menurut Ebbutt (2008: 12) mengemukakan "penelitian tindakan kelas adalah upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan menggunakan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut". Bentuk penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan profesionalisme guru. PTK merupakan satu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran di dalam kelas, dalam pelaksanaannya harus melalui tahapan-tahapan yang membentuk suatu siklus. Empat kegiatan yang ada pada setiap siklus dalam penelitian tindakan kelas yaitu:

1. Perencanaan tindakan
2. Pelaksanaan tindakan
3. Observasi
4. Refleksi

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Januari 2019 pada semester ke dua tahun

ajaran 2018/2019. Penelitian bertempat di TK. Ikal Dolog, Lampineung Kota Banda Aceh yang beralamat di Lampineung.

Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 172) "subjek penelitian adalah sumber data dalam penelitian". Subjek penelitian ini adalah seluruh anak usia 4-6 tahun di kelompok B TK. Kairani Lubok Batee yaitu sebanyak 20 anak yang terdiri dari 5 laki-laki dan 15 perempuan.

Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan motorik halus anak melalui metode demonstrasi anak kelompok B TK. Kairani Lubok Batee. Desain penelitian meliputi empat komponen: rencana (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflection). Keempat komponen ini merupakan langkah berurutan dalam siklus dan saling berhubungan dengan siklus berikutnya seperti di bawah ini:

Tahap 1: Perencanaan tindakan

Tahap perencanaan adalah: mengembangkan rencana tindakan yang secara kritis untuk meningkatkan apa yang telah terjadi berdasarkan permasalahan yang ada. Pada tahap ini peneliti mengadakan diskusi dengan guru kelas untuk merencanakan kegiatan senam pinguin sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan kasar pada anak Kelompok B di TK. Ikal Dolog Lampineung Kota Aceh Banda Aceh. Bersama guru peneliti memfokuskan kegiatan senam pinguin yang sesuai untuk peningkatan motorik kasar anak. Adapun indikator motorik kasar dengan menggunakan metode senam pinguin, anak mampu menirukan gerakan yang

diperagakan guru, anak lincah dalam melakukan senam pinguin, anak mampu menjaga keseimbangan anak dalam menggerakkan badan. Bersama guru peneliti.

Tahap 2: Pelaksanaan Tindakan Pelaksanaan kegiatan awal

1. Guru meminta kepada anak untuk duduk di kursi masing- masing serta membuka dengan salam dan do'a, sebelum belajar dan dilanjutkan dengan bernyanyi Bersama
2. Guru menyuruh anak untuk berbaris diluar lapangan untuk melakukan senam pinguin
3. Guru menyiapkan musik dan melakukan gerakan senam pinguin

Pelaksanaan kegiatan inti yaitu:

1. Guru memperlihatkan cara melakukan gerakan senam pinguin
2. Guru menyuruh kepada anak untuk melakukan gerakan senam pinguin yang dilakukan oleh guru
3. Anak dapat melakukan gerakan yang dilakukan oleh guru

Pelaksanaan kegiatan akhir yaitu:

1. Guru memberikan penilaian atas hasil kerja anak dengan menggunakan lembar observasi
2. Pengamatan terhadap tindakan
3. Pada tahap ini pengamat mengamati setiap kejadian yang berlangsung ketika proses pelaksanaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti, sambil melakukan pengamatan ini pengamat mengisi lembar aktivitas pada kegiatan motorik kasar dengan menggunakan senam pinguin.

Tahap 4: Refleksi terhadap tindakan

Refleksi adalah mengingat dan merenungkan kembali suatu tindakan yang sama persis seperti yang telah dicatat dalam observasi dan pretes. Hal ini dilakukan untuk berusaha memahami proses masalah, persoalan dan kendala yang nyata dalam tindakan strategis. Dalam penelitian ini, refleksi dilakukan setelah proses belajar mengajar dan pelaksanaan observasi. Apabila siklus I hasilnya tidak sesuai harapan peneliti, kemudian beru dilaksanakan siklus ke II.

Kriteria Keberhasilan

Batas kelulusan hasil penilaian mempunyai kaitan erat dengan kedua sistem penilaian. Dengan demikian, ada batas kelulusan yang berorientasi kepada penilaian acuan norma, yakni batas lulus aktual dan batas lulus ideal. Batas lulus tersebut mengisyaratkan penggunaan nilai rata-rata kelas dan simpangan baku. Disamping itu ada pula batas kelulusan yang berorientasi kepada sistem penilaian acuan patokan, yakni batas lulus purposif atau ditentukan berdasarkan kriteria tertentu (Mulyasa, 2009: 74). Nilai rata-ratanya adalah 75%.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi adalah kegiatan mengamati aktivitas anak untuk memperoleh data tentang kegiatan senam pinguin. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi.

Teknik Analisis Data

Tahapan sesudah pengumpulan data adalah analisa data. Dalam penelitian tindakan kelas analisis dilakukan penelitian sejak awal pada setiap tindakan, aspek

kegiatan yang berlangsung dari awal penelitian yaitu mulai dari observasi, perencanaan tindakan sampai dengan refleksi terhadap tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

TK Khairani Lubok Batee didirikan pada tahun 2006, dibawah naungan yayasan Al-Khairat berlokasi dijalan rel kereta api lama Km 8,5 TK Ikal Dolog Lampineung Banda Aceh sekarang ini dalam kondisi yang sangat baik dengan luas bangunan 610 m². TK Ikal Dolog Lampineung Banda Aceh sudah dapat dipandang sebagai salah satu lembaga pendidikan memiliki sarana dan prasarana yang sudah memadai. Hal ini sesuai dengan realita yang didapatkan di lapangan bahwa sarana dan prasarana sudah lengkap dengan berbagai fasilitas pendidikan dan pengajaran. Fasilitas tersebut dalam bentuk bangunan atau gedung. Jumlah tenaga pengajar (guru) pada TK TK Ikal Dolog Lampineung Banda Aceh sebanyak 17 guru.

Namun pada umumnya guru yang mengajar profesional. Bahkan secara keseluruhan dapat di pandang guru senior dalam proses mengajar. Sedangkan mengenai keadaan guru lebih jelasnya dapat dilihat pada dalam tabel berikut ini: Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan anak-anak yang belajar di TK Khairani.

Lubok Batee sebanyak 141 anak. Selanjutnya juga dapat dilihat dengan jelas bahwa lebih banyak anak perempuan apabila di bandingkan dengan anak laki-laki.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di TK Ikal Dolog, Lampienung Banda Aceh pada

bulan Januari 2019. Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan menjumpai kepala sekolah untuk mendapatkan izin penelitian sekaligus meminta izin untuk mengenal anak kelompok B₂ yang akan menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siklus I, di sini dapat kita lihat bahwa pada siklus I anak mampu menirukan gerakan yang diperagakan oleh guru sangat rendah, yaitu jumlah perolehan skor dengan katagori belum muncul 4 dengan skor rata-rata sebesar 20, jumlah perolehan skor dengan katagori mulai muncul 16 dengan skor rata-rata sebesar 80, tidak ada perolehan skor anak dengan katagori berkembang sesuai harapan, tidak ada perolehan skor dengan katagori berkembang sangar baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siklus I, di sini dapat kita lihat bahwa pada siklus I anak mampu menirukan gerakan hewan pingguin masih rendah. yaitu jumlah perolehan skor dengan katagori belum muncul 8 dengan skor rata-rata sebesar 40, jumlah perolehan skor dengan katagori mulai muncul 12 dengan skor rata-rata sebesar 60, tidak ada perolehan skor anak dengan katagori berkembang sesuai harapan, tidak ada perolehan skor dengan katagori berkembang sangar baik. Dari penelitian yang telah dilakukan dari siklus I pada indikator Anak mampu menggerakkan bada kedepan dan kebelakang, yaitu jumlah perolehan skor dengan kategori belum muncul 8 dengan skor rata-rata sebesar 40, jumlah perolehan skor anak dengan kategori mulai muncul 16 dengan skor rata-rata sebesar 80, dan, tidak ada perolehan skor dengan berkembang sesuai harapan dan kategori berkembang sangat baik.

Refleksi Hasil Penelitian Siklus I

Berdasarkan hasil yang ada pada siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan yang ditentukan yaitu 75 % sehingga perlu dilanjutkan ke siklus ke II, melihat hasil penelitian pada siklus I yang belum berhasil, maka sebelum melanjutkan ke siklus ke II perlu melakukan perbaikan diantaranya yaitu memberikan contoh yang berulang tentang senam pinguin.

Kendala yang terjadi pada Siklus I

1. Anak belum antusias karena ada anak yang masih belum mengerti dengan gerakan yang dilakukannya.
2. Senam pinguin tidak menggunakan musik, hanya menggunakan gerakan dan hitungan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada anak kelompok B₂ di TK Ikal Dolog Lampineung Kota Banda Aceh untuk meningkatkan motorik kasar anak melalui metode senam pinguin, maka dapat disimpulkan bahwa dengan senam pinguin dapat meningkatkan motorik kasar anak kelompok B₂ di TK TK Ikal Dolog Lampineung Kota Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada gambaran observasi aktivitas anak

pada siklus I jumlah perolehan dengan kategori belum muncul 20% (4 anak), kategori mulai muncul 80% (16 anak) kategori berkembang sesuai harapan dan kategori berkembang sangat baik tidak ada. Sedangkan siklus II tidak ada kategori belum muncul, mulai muncul, kategori berkembang sesuai harapan adalah 10% (2 anak) kategori berkembang sangat baik adalah 90% (18 anak) Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa metode senam pinguin dapat meningkatkan motorik kasar anak.

Berdasarkan hasil penelitian dan disimpulkan di atas, maka disarankan:

1. Diharapkan kepada guru dalam setiap melaksanakan kegiatan pembelajaran khususnya untuk meningkatkan motorik kasar anak akan lebih baik jika guru menggunakan metode senam pinguin sesuai dengan kebutuhan anak.
2. Diharapkan kepada kepala sekolah untuk mendukung upaya guru dalam menggunakan metode senam pinguin untuk meningkatkan motorik kasar anak, khususnya di TK TK Ikal Dolog Lampineung Kota Banda Aceh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bhinneka Cipta. Bandung.
- Armstrong. 2008. *Macam-macam Senam*. Gramedia Jakarta.
- Busthomi, 2012. *Perkembangan kecerdasan Anak Usia Dini*. Arruz Media Yogyakarta
- Balai Pustaka. 2000. *Buku Prasekolah*. Jakarta. Buku Balita dan Perkembangan. Gramedia Jakarta.
- Jurjanah. 2014. *Startegi Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.
- Kurikulum modifikasi permen 58. Departemen pendidikan Nasional 2009
- Melinda. 2009. *Pengembangan Motorik Kasar Anak*. Universitas Terbuka.
- Mustafa. 2010. *Media Senam Pinguin*. Universitas Terbuka.
- Mulyasa 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung. Remaja Rosda Karya
- Moeslichatoen. 1999. *Metode Pengajaran di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Departemen PK dan Rineka Cipta.
- Solehuddin, 2002. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Gramedia Jakarta

INDEKS PEMBANGUNAN OLAHRAGA (SPORT DEVELOPMENT INDEX) KABUPATEN FLORES TIMUR

Yohanes Daton Saban
Universitas Negeri Surabaya
e-mail: qsanyds29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan yaitu belum diketahuinya pembangunan olahraga di Kabupaten Flores Timur ditinjau dari aspek *Sport Development Index* (SDI). Ada empat dimensi *Sport Development Index* yang menilai sebuah proses pembangunan olahraga di Kabupaten Flores Timur dari tahun ke tahun yang selanjutnya akan mempengaruhi pengukuran indeks pembangunan olahraga di daerah. Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui tingkat partisipasi masyarakat berolahraga Kabupaten Flores Timur dalam melakukan aktifitas olahraga 2) untuk mengetahui ketersediaan ruang terbuka olahraga di Kabupaten Flores Timur 3) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki masyarakat Kabupaten Flores Timur dan 4) untuk mengetahui kuantitas dan kualitas sumber daya manusia Kabupaten Flores Timur. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian evaluasi dengan menggunakan metode kuantitatif. Sampel berjumlah 180 orang yang terdiri dari usia (7-14 tahun) 60 orang (15-24 tahun) 60 orang dan, (25-45 tahun) 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* untuk menentukan wilayah dan *cluster random sampling* untuk menentukan responden. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, serangkaian protokol *Multi Stage Fitness Test* dan, studi dokumentasi. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Indeks partisipasi 0,356, (2) Indeks ruang terbuka 0,394, (3) Indeks SDM 0,071, dan (4) Indeks kebugaran 0,138 (5). *Sport Development Index* (SDI) Kabupaten Flores Timur yaitu 0,239. Kesimpulan adalah *Sport Development Index* Kabupaten Flores Timur masih berada pada kategori rendah karena Indeks total SDI yang meliputi Partisipasi, Ruang Terbuka, SDM dan Kebugaran Jasmani masyarakat Kabupaten Flores Timur sebesar 0,239 berada direntang 0-0,499. Artinya bahwa pembangunan olahraga Kabupaten Flores Timur masih perlu diperhatikan dan dibenahi oleh pemerintahan dan semua lapisan masyarakat agar pembangunan olahraga di Kabupaten Flores Timur bisa lebih maju.

Kata Kunci: Sport Development Index

Abstract

This research is motivated by problems that have not been known about sports development in East Flores Regency in terms of the Sport Development Index (SDI) aspect. There are four aspects of Sport Development Index that assess a process of sports development in East Flores Regency from year to year which will then influence the measurement of Sport Development Index in the region. The purposes of this study are 1) to determine the level of participation of the East Flores Regency society in exercising 2) to figure out the availability of sports open spaces in East Flores Regency 3) to decide the level of physical fitness possessed by the East Flores Regency community and 4) to find out the quantity and quality of human resources in East Flores Regency. This research is included in the type of evaluation research using quantitative methods. The sample consisted of 180 people consisting of age (7 – 14 years old) 60 people (15 – 24 years old) 60 people and, (25 – 45 years) 60 people. The sampling technique uses stratified random sampling to determine the scope and cluster random

sampling to determine respondents. Data collection techniques using questionnaires, a series of Multi Stage Fitness Test protocols and documentation studies. Research data were analyzed using quantitative descriptive data analysis. The results show that (1) the participation index is 0,356, (2) the open space index was 0,394, (3) the Human Resources Index is 0,071 and (4) the fitness index is 0,138 (5). East Flores Regency Sport Development Index (SDI) is 0,239. The conclusion is that the Sport Development Index of East Flores Regency is still in the low category because the total of SDI which includes Participation, Open Space, Human Resource and Physical Fitness of the East Flores Regency inhabitants is 0,239 in the range 0 – 0,499. This means that the development of sports in East Flores Regency still needs to be addressed and concerned by the government and all levels of society so that sports development in East Flores Regency can be more advanced.

Keywords: Sport Development Index

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang seringkali dilakukan baik itu secara individu maupun secara berkelompok. Hingga saat ini aktivitas berolahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan bagi banyak orang baik untuk menunjang kesehatan, kesenangan, maupun gaya hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Howarda (2017) menunjukkan bahwa pengaturan diri sejak dini sangat penting untuk hasil kehidupan positif, dan olahraga berkontribusi untuk menghasilkan perbaikan pengaturan diri seseorang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan berolahraga sejak dini seorang akan mampu meningkatkan partisipasi dan pembawaan diri untuk kehidupan yang lebih baik lagi di masa yang akan datang (masa depannya).

Menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, menjelaskan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa setiap warga negara memiliki hak dan kewajiban yang sama dalam melakukan kegiatan berolahraga tanpa adanya diskriminasi; dengan demikian menunjukkan bahwa tingkat keaktifan setiap lapisan masyarakat sangatlah menentukan partisipasi pembangunan dalam olahraga.

Kebijakan olahraga di Indonesia yang tertuang dalam visi Kemenpora yaitu "Meningkatkan Budaya Olahraga, yang Ditandai Dengan Meningkatnya Partisipasi Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga" Kemenpora (2010) Hal ini menunjukkan bahwa tingkat partisipasi semua lapisan masyarakat sangat diperlukan dalam meningkatkan aktivitas fisik berupa kegiatan berolahraga. Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu aspek kebutuhan manusia seperti pada masa Yunani kuno yang menyatakan bahwa olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan karakter dan mentalitas suatu bangsa. Seperti kata Bungkarso pembangunan olahraga sebagai sarana untuk *nation and character building* Pradhana (2016) oleh karena itu seharusnya kita mulai meluruskan arti pembangunan olahraga yang tidak hanya bersifat simbolik. Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB)

menyatakan bahwa olahraga merupakan sebuah instrumen untuk meningkatkan mutu pendidikan dan kesehatan, pembangunan dan perdamaian. Oleh sebab itu maka sangat dibutuhkan SDM yang baik kualitas jasmani maupun rohani sebagai tolak ukur untuk kemajuan suatu negara. Kemajuan suatu daerah sangatlah ditentukan oleh kualitas SDM yang dimilikinya. Hal ini tidak terlepas dari pemerintahan dan semua lapisan masyarakat yang ada di dalamnya, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa melalui pembinaan prestasi yang setinggi-tingginya Kusnan (2013). Di negara kita Indonesia sendiri telah memiliki standar untuk mengukur kemajuan dalam pembangunan olahraga salah satu program unggulan Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga adalah konsep *Sport Development Index* (SDI) menyajikan ukuran kemajuan pembangunan olahraga yang lebih memadai dan menyeluruh dibandingkan dengan hanya ukuran tunggal yaitu medali. Menurut Mutohir & Maksun, (2007) untuk melihat kemajuan pembangunan olahraga dilihat dari empat indeks yaitu: (1) Indeks ruang terbuka, (2) Indeks sumber daya manusia (SDM), (3) Indeks partisipasi, dan (4) Indeks kebugaran.

Perihal di atas juga sangat berlaku di tingkat daerah salah satunya yaitu Kabupaten Flores Timur. Dengan melihat kondisi geografis dan keadaan kualitas sumber daya manusia di Kabupaten Flores Timur yang diukur berdasarkan Indeks Pembangunan Manusia atau *Human Development Index* (HDI). Pembangunan Manusia (IPM) Kab. Flores

Timur selama tahun 2010-2016 terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2010 (IPM) Kab. Flores Timur sebesar 57,28 dan terjadi peningkatan yang sangat pesat yakni pada tahun 2016 sebesar 61,90. Secara umum pembangunan manusia (IPM) Kabupaten. Flores Timur jauh lebih besar dibandingkan dengan 10 kabupaten. lainnya di Propinsi Nusa Tenggara Timur BPS, Flores Timur, (2017).

Berdasarkan survei awal melalui wawancara dengan kepala bidang keolahragaan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Flores Timur menyatakan bahwa kebijakan mengenai strategi pembangunan olahraga difokuskan untuk menyelamatkan kaum muda yaitu, dengan proses pembinaan pada atlet usia dini, olahraga rekreasi dan prestasi. Disamping itu juga beliau mengharapkan bahwa harus ada atlet yang berprestasi di tingkat nasional. Program pengembangan manajemen dan kebijakan olahraga di Kabupaten Flores Timur harus lebih ditingkatkan sehingga bisa mendongkrak partisipasi berolahraga masyarakat. Salah satu penyebab kurangnya tingkat partisipasi masyarakat Kabupaten Flores Timur dalam melakukan aktifitas olahraga yaitu dipengaruhi oleh kurang tersedianya sarana dan prasarana serta ruang terbuka untuk melakukan kegiatan berolahraga. Berdasarkan pendataan potensi desa tahun 2014 menunjukkan bahwa 66,89 % desa/ kelurahan di Indonesia memiliki lapangan bolavoli, 54,38 % desa/kelurahan yang memiliki lapangan sepakbola dan 42,34 % desa/kelurahan yang memiliki lapangan bulutangkis BPS RI (2014).

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain non eksperimen. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif, yaitu mendeskripsikan tingkat pembangunan olahraga dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian deskriptif (*descriptive of research*) adalah sebuah metode penelitian yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta secara akurat tentang gejala (*phenomena*) tertentu yang menjadi pusat perhatian peneliti Sriundy (2015).

2. Populasi dan sampel

Populasi adalah *universe* yaitu semesta atau keseluruhan subjek penelitian yang karakteristiknya telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dapat berupa orang, kejadian, benda, atau subjek lain yang karakteristiknya sudah diidentifikasi dan ditetapkan untuk dijadikan subjek penelitian Sriundy (2015). Karakteristik populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) perbedaan tingkat kemajuan suatu wilayah, tinggi, sedang dan rendah (2) perbedaan *gender* pria dan wanita, dan (3) perbedaan usia anak, remaja dan dewasa. Berkaitan dengan penelitian ini yang dijadikan populasi adalah keseluruhan penduduk Kabupaten Flores Timur dengan kategori usia 7-14 tahun, 15-24 tahun dan 25-45 tahun.

3. Teknik pengambilan sampel

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Flores Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*

dengan *cluster random sampling* Putra S (2014). Stratifikasi diperlukan untuk menjawab kondisi daerah dan masyarakat yang ada di Kabupaten Flores Timur yang sangat heterogen. *Cluster sampling* digunakan untuk mewakili luas wilayah yang akan dijadikan sampling sehingga akan terwakili. Komponen *cluster* yang digunakan adalah kecamatan berpendapatan tinggi, sedang dan rendah. Dari 3 kecamatan diambil 3 desa/kelurahan secara acak, dari 3 desa/kelurahan diambil 3 rw secara acak, dan dari 3 rw diambil 3 rt secara acak. *Cluster random sampling* digunakan untuk menentukan responden, dimana yang dipilih bukan individu melainkan kelompok yang kemudian disebut *cluster*. Komponen cluster kelompok usia 7-14 tahun, 15-24 tahun dan 25-45 tahun. Kategori usia anak-anak (7-14 tahun) sampelnya 20 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan, remaja (15-24 tahun) sampelnya 20 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan dan dewasa (25-45 tahun) sampelnya 20 orang yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Dengan alasan pertimbangan biaya, waktu dan lain-lain jadi jumlah seluruh subjek pada suatu Kabupaten $60 \text{ (orang)} \times 3 \text{ (kecamatan)} = 180 \text{ orang}$. Sejalan dengan pendapat Fraenkel & Wallen dalam Maksim (2012) mereka berpendapat bahwa tidak ada ukuran yang pasti beberapa jumlah sampel yang representatif itu, untuk jenis penelitian deskriptif/ survei minimal sampelnya 100 subjek. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif atau *statistic deskriptif*.

Menurut Sugiyono (2010) bahwa statistik deskriptif adalah statistik yang

berfungsi untuk mendeskripsikan atau menggambarkan terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Data dari angket dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan dianalisis secara deskriptif berbasis *Sport Development Index*. Adapun tahapan- tahapannya:

a. Penentuan indeks masing-masing dimensi dilakukan dengan menggunakan skala

b. Skala tersebut memerlukan beberapa besaran (yaitu: nilai aktual, nilai maksimal dan nilai minimum) untuk kemudian dikonversi kedalam indeks dimensi. Besarnya nilai yang mencerminkan indeks dimensi berkisar antara 0 dan 1 yang dihasilkan dari formula

1. Menghitung nilai SDI dengan cara menghitung rata-rata indeks gabungan dari setiap dimensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data hasil partisipasi berolahraga pada Kabupaten Flores Timur

Latihan/ Minggu	Kategori	Jumlah Subjek	Total	Nilai Aktual	Indeks Partisipasi	Kategori
1	Tidak Aktif	25	116	64,44		
2		62				
3		29				
4	Aktif	58	64	35,56	0,356	Rendah
5		6				
Total		180	180			

Hasil di atas menunjukkan bahwa indeks partisipasi masyarakat Kabupaten Flores Timur dengan jumlah sampel 180 orang, yang terdiri dari 90 orang laki-laki dan 90 orang perempuan dengan tingkat

partisipasi tidak aktif berolahraga sebesar 116 orang, yang aktif berolahraga sebesar 64 orang dengan indeks partisipasi berolahraga sebesar 0,356.

Tabel 2. Sumber Daya Manusia Kabupaten Flores Timur

Nama Kecamatan	Jumlah SDM	Jumlah Penduduk	Nilai Aktual	Max	Min	Indeks SDM
Larantuka	60	34.236	0,00175	0,0283	0	0,06192
Wulanggintang	31	12.088	0,00171	0,0283	0	0,09062
Solor Selatan	14	5.645	0,00248	0,0283	0	0,08763
Jumlah	105	58.013	0,00181	0,0283	0	0,07139

Hasil data diatas menunjukkan bahwa jumlah SDM Kecamatan Larantuka adalah 60 orang, dengan jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas sebesar 34.236 jiwa, nilai aktual 0,00175, nilai maksimum 0,0283, nilai minimum 0,

dengan indeks SDM sebesar 0,06192. Pada Kecamatan Wulanggintang jumlah SDM 31 orang, dengan jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas sebesar 12.088 jiwa, nilai aktual 0,00171, nilai maksimum 0,0283, nilai minimum 0, dengan indeks SDM

sebesar 0,09062, dan pada Kecamatan Solor Selatan jumlah SDM adalah 14 orang, dengan jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas 5.645 jiwa, nilai aktual 0,00198, nilai maksimum 0,0283, nilai minimum 0, dengan indeks SDM sebesar 0,08763. Total indeks SDM Kabupaten

Flores Timur dengan jumlah SDM 105 orang, dengan jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas 58.013 jiwa, nilai aktual 0,00181, nilai maksimum 0,0283, nilai minimum 0 dan indeks SDM kabupaten Flores Timur sebesar 0,07139.

Tabel 3. Indeks Ruang Terbuka Kabupaten Flores Timur

No	Nama Kecamatan	Luas Ruang Terbuka M ²	∑ Penduduk Usia 7 Tahun Keatas	Nilai Aktual	Max	Min	Indeks Ruang Terbuka
1	Larantuka	26.374	34.236	0,770	3,5	0	0,220
2	Wulanggintang	35.297	12.088	2,920	3,5	0	0,834
3	Solor Selatan	9.974	5.645	1,767	3,5	0	0,505
	Jumlah	71.645	51969	1,379	3,5	0	0,394

Hasil data diatas menunjukkan bahwa luas ruang terbuka yang terdapat pada Kecamatan Larantuka sebesar 26.374 M², jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas sebesar 34.236 dengan nilai aktual 0,770, nilai maksimum 3,5 dan nilai minimum 0, dengan indeks ruang terbuka untuk Kecamatan Larantuka sebesar 0,220. Pada Kecamatan Wulanggintang luas ruang terbuka sebesar 35.297 M², jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas 12.088, nilai aktual 2,920, nilai maksimum 3,5 dan

nilai minimum 0, dengan indeks ruang terbuka Kecamatan Wulanggintang sebesar 0,834. Dan luas ruang terbuka pada Kecamatan Solor Selatan sebesar 9.974 M², jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas sebesar 5645, nilai aktual 1,767, nilai maksimum 3,5, dan nilai minimum 0, dengan indeks ruang terbuka pada kecamatan Solor Selatan sebesar 0,505. Indeks ruang terbuka pada kabupaten Flores Timur adalah 0,394.

Tabel 4. Indeks Kebugaran Jasmani Kabupaten Flores Timur

No	Nama Kabupaten	Nilai Aktual Kebugaran			Max	Min	Indeks Kebugaran
		Anak	Remaja	Dewasa			
1.	Flores Timur	0,117	0,158	0,118	52,1	20,1	0,138

Hasil data di atas dapat dijelaskan bahwa indeks tingkat kebugaran jasmani pada Kabupaten Flores Timur, dengan nilai aktual anak sebesar 0,0117, nilai aktual remaja sebesar 0,158, nilai aktual

dewasa sebesar 0,118, nilai maksimal 52,1, nilai minimal 20,1 dengan indeks kebugaran jasmani sebesar 0,138.

Tabel 5. SDI Kabupaten Flores Timur

No	Dimensi	Indeks Dimensi	SDI Kabupaten Flores Timur
1.	Partisipasi	0,356	0,239
2.	Sdm	0,071	
3.	Ruang Terbuka	0,394	
4.	Kebugaran	0,138	

Hasil data diatas menunjukkan bahwa SDI Kabupaten Flores Timur dengan berdasarkan gabungan dari empat dimensi yakni: indeks Partisipasi 0,356, indeks SDM 0,071, indeks Ruang terbuka 0,394, dan indeks Kebugaran 0,138 sehingga diperoleh nilai SDI sebesar 0,239. Dengan demikian menunjukkan bahwa SDI Kabupaten Flores Timur masuk dalam kategori rendah yaitu 0,239 (norma SDI: 0,800-1 tinggi; 0,500-0,799 menengah; dan 0-0,499 rendah).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengolah dan analisis data serta diskusi hasil pembahasan tentang *Sport Development Index* Kabupaten Flores Timur maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat indeks partisipasi berolahraga masyarakat Kabupaten Flores Timur dalam melakukan olahraga dalam kategori rendah.
2. Ketersediaan indeks Sumber Daya Manusia (SDM) Kabupaten Flores Timur yang menjadi guru, pelatih dan instruktur olahraga dalam kategori rendah.
3. Ketersediaan indeks ruang terbuka yang digunakan masyarakat Kabupaten Flores Timur untuk masyarakat melakukan aktifitas fisik dalam kategori rendah.
4. Tingkat indeks kebugaran masyarakat Kabupaten Flores Timur dalam kategori rendah.

5. Tingkat *Sport Development Index* Kabupaten Flores Timur dalam kategori rendah.

Dari kesimpulan di atas dapat diajukan beberapa saran antara lain:

1. Untuk meningkat *Sport Development Index* suatu wilayah maka sangat diharapkan semua pihak baik itu pemerintahan, masyarakat maupun lembaga pendidikan harus bisa saling bekerja sama dan berkoordinasi untuk mengambil langkah dan tindakan yang bisa membangkitkan semangat jiwa berolahraga agar ke depannya pembangunan olahraga di Kabupaten Flores Timur jauh lebih baik lagi.
2. Tingkatan usia, wilayah dan jenis kelamin sangat memberikan perbedaan antara aspek partisipasi, SDM, ruang terbuka dan kebugaran, oleh karena itu maka aspek-aspek diatas menjadi pertimbangan untuk menentukan sebuah kebijakan dalam melakukan aktifitas fisik.
3. Perlu adanya peningkatan mutu melalui pendidikan, latihan maupun penataran pelatih dan wasit serta tenaga keolahragaan lainnya sehingga mempunyai pengalaman pengelolaan dan manajemen keolahragaan.
4. Dengan adanya ruang terbuka yang telah tersedia diharapkan agar masyarakat bisa meluangkan waktu dalam kesibukan untuk berolahraga.

5. Tiap -tiap desa/kelurahan harus memiliki satu hari khusus untuk melakukan olahraga secara bersama-sama.
6. Agar mendapatkan ketuntasan dalam penelitian ini, diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan juga pengembangan variabelnya sehingga lebih komprehensif dan luas cakupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS RI. (2014). *Penyajian Data Dan Informasi Kepemudaan Dan Keolahragaan 2014*. Kementerian Pemuda Dan Olahrag.
- BPS. (2017). *Kabupaten Flores Timur. Kabupaten Flores Timur Dalam Angka*. Online <http://florestimurkab.bps.go.id/>
- Howarda J. S, Stewart A. Vellab, Dylan P. Cliff a. (2017). *Children's sports participation and self-regulation: Bi-directional longitudinal associations*. 0885-2006/ © 2017 Elsevier Inc. All rights reserved. *Early Childhood ; Research Quarterly* 42
- Kusnan. (2013). *Olahraga dalam Membangun Kualitas Sumber daya yang Sehat (Ketahanan Tubuh Terhadap penyakit)*, (Online), (<http://www.stkipgrismp.ac.id/olah-raga-dalam-membangun-kualitas-sumber-daya-yang-sehatketahanan-tubuh-terhadap-penyakit-dan-bugar/>, diakses dari pada tanggal 28 Februari 2017)
- Kemenpora. (2010). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan olahraga 2010-2014*. Jakarta
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.*: Unesa University Press
- Maksum, A. (2007). *Statistika Dalam Olahraga*. (diktat) Surabaya : FIK Unesa
- Mutohir, T.C, dan Maksum, A. (2007). *Sport Development Index : Konsep Metedologi dan aplikasi*. Jakarta: PT Indeks
- Pradhana A. (2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 06 No.2 Edisi Oktober 2016 hal (77-82)
- Sriundy, Mahardika. (2015). *Metodologi Penelitian*: Unesa University Press
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia

**PENGARUH METODE LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ 2012)
VERSI *LOW IMPACT* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN
KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

Made Armade¹, Lolia Manurizal²

Universitas Pasir Pengaraian

e-mail: madearmade@gmail.com

Abstrak

Pembangunan Nasional dalam bidang pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, dan beradab berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Untuk menjalankan pendidikan Nasional perlu dilakukan suatu bentuk kegiatan olahraga kesehatan di Universitas, terutama bagi mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian yang dimulai dari Program Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* atau eksperimen semu. Penggunaan metode ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui hasil yang diujicobakan sehingga hubungan sebab akibat antara kelompok yang satu dengan lainnya akan menjawab masalah penelitian yang diajukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan Sirkuit dan metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling*. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, yang mana data *pre test* dengan rerata 36.20 pada *post test* meningkat sebesar 0.88 menjadi 37.08 pada *post test* dengan hasil ($t_{hitung} 6.71 > t_{tabel} 1.74$).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012), Versi *Low Impact*, Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian

Abstract

National development in the field of education is an effort to educate the nation's life and improve the quality of Indonesian people who are faithful, pious and noble and master science, technology, and art in realizing an advanced, just, prosperous and civilized society based on the Pancasila and the Law Basic State of the Republic of Indonesia in 1945. To carry out national education, a form of health sports activities at the University should be carried out, especially for University of Pasir Pengaraian students starting from the Physical Fitness Gymnastic Program (SKJ 2012) Low Impact Version. The method used in this study is a quasi-experimental or quasi-experimental method. The use of this method is adjusted to the purpose of the research, which is to find out the results being tested so that the causal relationship between the groups with one another will answer the research problem proposed. This study aims to uncover the influence of the Low Impact Version of the Exercise training method and the Physical Fitness Gymnastic (SKJ 2012) exercise method on improving physical fitness of the students of the Sports and Health Education Study Program at the University of Pasir

Pengaraian. While the sampling technique in this study used purposive sampling technique. Based on the data analysis and discussion described earlier, it can be stated several conclusions: Low Impact Physical Fitness Gymnastic Training Method (SKJ 2012) on Physical Fitness in Sports and Health Education Study Program Students at the University of Pasir Pengaraian, where the data pre test with average 36.20 in the post test increased by 0.88 to 37.08 in the post test with results ($t_{hitung} 6.71 > t_{tabel} 1.74$).

Keywords: *Physical Fitness, Physical Fitness Gymnastics (SKJ 2012), Low Impact Version, Pasir Pengaraian University Students*

PENDAHULUAN

Banyak cara yang bisa dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, di antaranya dari olahraga yang murah sampai dengan olahraga yang membutuhkan biaya. Sedangkan untuk menjaganya dapat melakukan latihan olahraga yang teratur, menjaga pola hidup sehat, serta makan makanan yang bergizi. Latihan olahraga, misalnya jogging, berenang, bersepeda, senam dan lain-lain. Sedangkan menjaga pola hidup sehat dengan cara tidak merokok, minum alkohol, bergadang, dan memakai narkoba atau sejenisnya. Selain itu, makan makanan yang bergizi seperti: sayur, daging, ikan dan buah-buahan.

Dari penjelasan di atas itu sesuai pula dengan anjuran pemerintah pada Pasal 4 BAB II Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memeperkukuh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan olahraga makna yang sangat luas. Di samping memberikan dampak kesehatan

kepada tubuh, juga dapat meningkatkan sikap afektif yang baik, serta meningkatkan pembangunan bangsa.

Menurut Lumintuarso (2013: 53) mengemukakan bahwa “Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti”. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Jadi untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok atau mengkonsumsi alkohol. Faktor-faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Makin tinggi derajat kesegaran jasmani siswa makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* merupakan program pokok dalam pembinaan kondisi kebugaran jasmani seorang siswa, Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting untuk kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Propinsi Riau khususnya di Kabupaten Rokan Hulu sudah berdiri Universitas Pasir Pengaraian yang berlokasi di Jalan Tuanku Tambusai di mana tingkat kebugaran jasmani mahasiswa belum bisa dipenuhi semaksimal mungkin, karena universitas yang tidak memiliki sarana dan prasana yang memadai untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melihat kebugaran jasmani siswa dengan cara melakukan penelitian eksperimen. Salah satunya peneliti ingin melakukan *treatment* senam kebugaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Karena sejalan dengan panji olahraga memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Menurut Syahara (2011: 62) yang mengatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah "Sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang". Selanjutnya menurut Widiastuti (2011: 13) kebugaran

jasmani adalah "Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti". Serta pendapat tersebut dipertegas lagi oleh Arsil (2000: 9) kebugaran jasmani adalah "Suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembinaan fisik (*physical stress*)".

Sedangkan Menurut Syafruddin (2011: 11) kebugaran jasmani merupakan "Prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik" dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia.

Kebugaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh mahasiswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan mahasiswa dimana mahasiswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran jasmani sendiri terdapat berbagai macam komponen yang penting

karena komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kebugaran jasmani seseorang. Komponen kesegaran menurut Lutan (2000:8) dibedakan menjadi dua macam:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a. Daya tahan paru jantung (kardiorespirasi)
 - b. Kekuatan otot
 - c. Daya tahan aerobik
 - d. Komposisi tubuh
2. Kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
 - a. Koordinasi
 - b. Keseimbangan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelincahan
 - e. *Power*

Menurut Arsil (2000:14) unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu:

1. Daya tahan Cardiovascular-respiratory
2. Kekuatan otot (*muscle strenght*)
3. Daya otot (*muscle explosive power*)
4. Kelentukan (*flexibility*)
5. Kecepatan (*speed*)
6. Kelincahan (*agility*)
7. Keseimbangan (*balance*)
8. Koordinasi (*coordination*)
9. Ketepatan (*accuracy*)

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menurut Syahara (2011:163-183) yaitu:

1. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan:
 - a. Daya tahan (*aerobik endurance*)
 - b. Kekuatan otot (*Muscular Strength*)
 - c. Daya tahan otot (*Musclea Endurance*)
 - d. Kelentukan (*Flexibility*)

e. Komposisi tubuh (*Body Composition*)

2. Komponen kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan:
 - a. Kelincahan (*Agility*)
 - b. Keseimbangan (*Balance*)
 - c. Koordinasi (*coordination*)
 - d. Daya ledak (*Power*)
 - e. Kecepatan (*Speed*)
 - f. Reaksi (*Reaction time*)

Jadi dari beberapa pendapat para ahli di atas akan kita uraikan satu persatu tentang komponen kebugaran jasmani yaitu:

1. Kekuatan

Pengertian kekuatan menurut Syafruddin (2011: 66) adalah "Aktivitas otot (adaptasi alat gerak aktif terhadap beban atau tahanan (*resistance*)". Sedangkan menurut Lumintuarso (2013: 55) "Kekuatan adalah kemampuan untuk melawan tahanan/resistan atau beban latihan fisik baik dari luar maupun dari badannya sendiri".

2. Daya Tahan

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan. Namun, secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Menurut Syafruddin (2011:66) "Dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja, maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan".

3. Daya Ledak

Pengertian daya ledak menurut Arsil (2000: 71) daya ledak adalah "kekuatan dan kecepatan kontraksi

otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat". Sedangkan menurut Bafirman & Agus (2008: 84) daya ledak adalah "Kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang dikendaki". Jadi kesimpulannya adalah, bahwa seseorang dapat melakukan gerakan dengan kemampuan maksimal namun dalam waktu yang singkat bila dalam keadaan fit atau dengan kata lain kesegaran jasmaninya baik.

4. Kelentukan

Pengertian kelentukan (*flexibility*) menurut Tangkudung, (2006: 67) menjelaskan bahwa "Keluasan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas". Sedangkan menurut Syafruddin (2011: 111) kelentukan adalah "Kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas" Dengan kelentukan tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

5. Kecepatan

Pengertian kecepatan menurut Tangkudung, (2006: 67) kecepatan adalah "kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi". Sejalan dengan kutipan di atas Syafruddin (2011: 86) Kecepatan merupakan

"Kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat.

6. Kelincahan

Pengertian kelincahan menurut Widiastuti (2011: 17) kelincahan adalah "Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya". Sedangkan menurut Arsil (2000: 138) kelincahan merupakan "Kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas"

7. Koordinasi

Pengertian koordinasi (*Coordination*) menurut Syafruddin (2011: 119) Koordinasi adalah "Kerja sama sistem pernapasan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah". Sedangkan menurut Lutan dkk (2000: 77) mengatakan bahwa Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesungkarahan dengan cepat dan efisien dan penuh ketetapan".

8. Keseimbangan

Pengertian keseimbangan menurut Ismaryati (2008: 48) "Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis, keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak misalnya, berlari, berjalan, melambung dan sebagainya".

9. Ketepatan/Akurasi

Pengertian “ketepatan (*Accuracy*) Menurut Budiwanto (2012:9) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan”. Sedangkan menurut Kent dalam Budiwanto (2012:43) “Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan”. Jadi dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya.

10. Reaksi

Pengertian reaksi menurut Reaksi Syafruddin (2011: 94) adalah “Kemampuan seseorang menjawab atau merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan yang tinggi”. Sedangkan menurut Syahara (2011: 183) reaksi adalah “Rentang waktu yang dibutuhkan antara tanda mulai sampai awal gerak yang sudah dapat diamati” Jadi reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah:

1. Faktor Makanan dan Gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makan makanan yang bergizi, dan harus dapat

dimanfaatkan oleh tubuh sebagaimana fungsi yang semestinya.

2. Faktor Usia

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kesegaran jasmaninya akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kesegaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat (cara hidup sehat)

Sudah barang tentu apabila seseorang menginginkan hidup sehat jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

5. Faktor Latihan dan Olahraga

Peningkatan kesegaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Sebab kalau kita melakukan latihan dan olahraga secara teratur maka kesegaran jasmani kita akan meningkat dan kita tidak akan mudah lelah.

6. Faktor Teknologi

Teknologi yang dipakai pada zaman sekarang ini juga mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang ini dapat dilihat dari teknologi apa yang

digunakan oleh seseorang tersebut misalnya pada olahraga fitness yang telah menggunakan teknologi yang moderen dan canggih.

Kesegaran jasmani di samping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan keadaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh latar belakang kehidupan manusia itu berbeda pula. Adapun fungsi kesegaran jasmani menurut Ismaryati (2008: 40) adalah “Kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Serta fungsi khusus kesegaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan, yaitu golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar dan mahasiswa.”

Menurut Mahendra (2000:2) “Senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai spritual. Dari pendapat diatas sudah jelas bahwa senam adalah latihan jasmani yang disusun dengan sengaja, sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

Sementara Anna (2005: 324) mengatakan senam yaitu, “bagian dari senam artistik yang merupakan materi pokok dalam garis-garis besar program pembelajaran (GBPP) pendidikan jasmani KBK tahun 2004”. Materi pokok

maksudnya di sini adalah yang telah ditegaskan dan ditetapkan oleh pemerintah untuk sekolah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Senam Kebugaran Jasmani merupakan bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani, mempunyai gerakan yang indah yang dapat membentuk manusia yang sehat jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan Sirkuit dan metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat: Pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini akan dilakukan di Gedung Aula dan Lapangan *Minni Soccer* Universitas Pasir Pengaraian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen* atau eksperimen semu. Arikunto (2007: 207) mengemukakan tentang metode eksperimen adalah “Untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat”. Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Jadi dari pendapat ahli di atas maka hal ini selaras dengan permasalahan peneliti, yang ingin mengetahui sebab-akibat dari suatu metode latihan Senam

Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas yaitu metode latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*.

Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan desain rancangan *two group pre-test and post-test*:

Tabel 1. Desain Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Kelompok Latihan	Perlakuan (latihan)	<i>Post-test</i>
T ₁	Acak	Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>	T ₂

Keterangan :

T₁ = Tes Awal

T₂ = Tes Akhir

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013:66) "Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Karena populasi peneliti relatif sedikit, maka seluruh populasi dijadikan sampel.

Pendiskripsikan data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan uji analisis uji t, terlebih dahulu yang akan dilakukan adalah uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dan Homogenitas data. Uji t digunakan untuk menguji perbedaan mean dari 2 sampel yang diambil dari populasi yang normal. Analisis uji t sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

X₁ = Mean sampel pertama

X₂ = Mean sampel kedua

D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua

D² = Kuadrat beda

∑D² = Jumlah kuadrat beda

N = Jumlah sampel

Sumber: Arikunto (2007:395)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* (X₁), sebagai variabel bebas dan Kebugaran Jasmani sebagai variabel terikat (Y) yang datanya didapat dari instrument *Balke Test* melalui melalui *pre test* dan *post test*. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviasi*), median, modus, serta histogram.

Berdasarkan hasil *pre test* kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* dengan sampel 18 (n=18), diperoleh rerata 36.20, simpangan baku, 2.06, skor *max* 39.43, skor *min* 32.23. Statistik deskriptif data Kebugaran Jasmani

Mahasiswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Data *Pre Test* Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Keterangan	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>
	<i>Pre Test</i>
Rerata	36.20
Simpangan Baku	2.06
<i>Max</i>	39.49
<i>Min</i>	32.23

Berdasarkan hasil *post test* kebugaran jasmani sesudah diberikan perlakuan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* dengan sampel 18 ($n=18$), diperoleh rerata 37.08, simpangan baku, 1.74, skor *max* 40.09, skor *min* 33.36. Statistik Deskriptif Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Data *Post Test* Kebugaran Jasmani Mahasiswa

Keterangan	Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>
	<i>Pre Test</i>
Rerata	37.08
Simpangan Baku	1.74
<i>Max</i>	40.09
<i>Min</i>	33.36

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data dari kedua kelompok *pre test* dan *post test*, ternyata H_0 diterima, dengan artian bahwa populasi berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi secara normal. Rangkuman hasil analisis uji normalitas tersebut, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

Variabel Data	N	Tes	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}
SKJ 2012 Versi <i>Low Impact</i>	18	<i>Pre Test</i>	0.1202	0.2000
		<i>Post Test</i>	0.0992	0.2000

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat dilihat rangkuman hasil analisis uji normalitas kelompok *pre test* dan *post test* pada taraf signifikansi 0.05 diperoleh hasil *pre test* $L_{\text{observasi}} 0.1202 < L_{\text{tabel}} 0.2000$, lalu pada *post test* $L_{\text{observasi}} 0.0992 < L_{\text{tabel}} 0.2000$. Apabila dilihat dari hasil uji *lilliefors* di

atas, maka $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel di atas berdistribusi normal.

Persyaratan analisis lainnya yang perlu dilakukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians.

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji F. Dari hasil analisis data, pengujian homogenitas varians dengan uji F diperoleh F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} dengan demikian kedua varian tersebut

homogeny, dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi 0.05. Rangkuman pengujian homogenitas *variens* dapat disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas

Kelompok	Varian	N	F_{hitung}	F_{tabel}
<i>Pre Test</i>	4.24	18	1.40	2.29
<i>Post Tes</i>	3.03			

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel di atas, di peroleh hasil pengujian homogenitas varians dengan uji F. Mengingat F_{hitung} (1.40) lebih kecil dari F_{tabel} (2.29) maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen.

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan analisis uji t test. Hasil perhitungan analisis data disajikan pada tabel berikut:

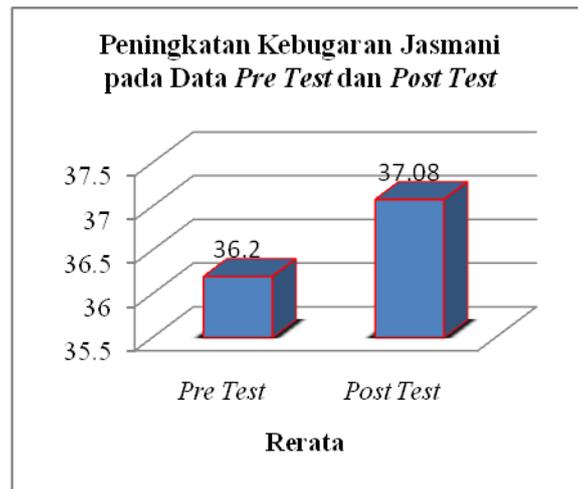
Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Peningkatan Kebugaran Jasmani

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi <i>Low Impact</i>	<i>Rerata</i>	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}
<i>Pre Test</i>	36.20	2.06	6.71	0.05	1.74
<i>Post Test</i>	37.08	1.74			

Dari hasil analisis yang telah penulis lakukan, maka diperoleh perbedaan nilai rerata antara *pre test* dengan nilai rerata *post test* latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*. Hasil *pre test* data diperoleh rerata 36.20, sedangkan *post test* menunjukkan rerata 37.08. Kemudian setelah dilakukan uji t test, maka diperoleh t_{hitung} 6.71 dan t_{tabel} 1.74 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat

dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani.

Untuk lebih jelasnya penjabaran Statistik Deskriptif Data Kebugaran Jasmani Mahasiswa hasil *pre test* dapat dilihat pada histogram 1 di bawah ini:



SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan: Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, yang mana data *pre test* dengan rerata 36.20 pada *post test* meningkat sebesar 0.88 menjadi 37.08 pada *post test* dengan hasil ($t_{hitung} 6.71 > t_{tabel} 1.74$).

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

1. Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact* dapat dijadikan alternatif bagi mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah.
2. Selain melakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi *Low Impact*,

mahasiswa juga diharapkan untuk menjaga pola makan atau melaksanakan pola hidup sehat, sehingga pengaruh latihan senam dapat bermanfaat secara baik bagi tubuh.

3. Memperpanjang waktu penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
4. Objek penelitian sebaiknya dikarantina selama penelitian agar dapat dikontrol dengan baik.
5. Peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel yang lainnya.

Penelitian ini masih banyak kekurangan, diharapkan bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2007. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman & Agus, Apri. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: FIK UNP.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2005. *UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-11.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (LANKOR). Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Depdikbut Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Statika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Supryati, 2015. Skripsi. Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani tahun 2012 terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman tahun ajaran 2014/2015.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP PRESS.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: Bumi Timur Jaya.

Jurnal

PENJASKESREK