

*Jurnal*

# PENJASKESREK

Volume 6, Nomor 2, Oktober 2019



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

**Jurnal Penjaskerek**  
Volume 6, Nomor 2, Oktober 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**

Didi Yudha Pranata, M.Pd

**Sekretaris Penyunting**

Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani

**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 STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 6, Nomor 2, Oktober 2019 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Model Latihan Teknik Dasar Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia SMP, merupakan hasil penelitian dari Arrahman, Firmansyah Dlis, dan Yasep Setia Karnawijaya (Universitas Negeri Jakarta).
2. Model Pembelajaran Lari Cepat Berbasis Permainan Usia 10-12 Tahun, merupakan hasil penelitian dari Muhammad rizwan, Bambang KS, dan Fahmy Fachrezzy (Universitas Negeri Jakarta).
3. Analisis Pelaksanaan Manajemen Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Bagi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tarung Derajat Kota Banda Aceh 2019, merupakan hasil penelitian dari Munzir (STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh).
4. Analisis Pembangunan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau Ditinjau Dari *Sport Development Indeks* (SDI), merupakan hasil penelitian dari Ridwan Sinurat dan Romika Rahayu (FKIP Universitas Pasir Pengaraian).
5. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Passing dalam Sepakbola (Studi eksperimen untuk ssb aldas prima inalum usia 14 - 16), merupakan hasil penelitian dari Ricky Alfredo Silaban, Iman Sulaiman, dan Taufik Rihatno (Universitas Negeri Jakarta).
6. Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* dalam Permainan Bola Voli, merupakan hasil penelitian dari Tuti Sarwita (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
7. Program Pengalaman Lapangan (Magang) Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, merupakan hasil penelitian dari Edi Azwar (Universitas Serambi Mekkah).
8. Pengaruh Latihan *40-Yard Square-Carioca* dan *Snake Jump* Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola, merupakan hasil penelitian dari Zakir Burhan, Imam Marsudi, dan Yonny Herdyanto (Universitas Negeri Surabaya).
9. Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, dan Keseimbangan Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB, merupakan hasil penelitian dari M. Asri Ashari (Universitas Negeri Surabaya).
10. Model Latihan *Passing* Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Pemula Tingkat SMP, merupakan hasil penelitian dari Teguh Dwi Prasetya, Sudradjat Wiradihardja, Bambang Krida Suwarso, dan Widiastuti (Universitas Negeri Jakarta).
11. Pengaruh Latihan *Barbell Curl* dan *Shoulder Press* Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan, merupakan hasil penelitian dari Taufiq Hidayat, Yonny Herdyanto, dan Fransisca Januarumi (Universitas Negeri Surabaya).
12. Pengaruh Metode Latihan *Guided Discovery* dan Metode *Series Of Play* Terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putri Rokan Hulu, merupakan hasil penelitian dari Lolia Manurizal dan Laily Fitriana (Universitas Pasir Pengaraian).
13. Model Latihan Senam Irama Berbasis Media Kursi Pada Karyawan, merupakan hasil penelitian dari Fadlu Rachman, Samsudin, Fachmy Fachrezzy (Universitas Negeri Jakarta).

14. Evaluasi Model Modifikasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Usia 10-17 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Banda Aceh, merupakan hasil penelitian dari Irfandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena).
15. Analisis Evaluasi Manajemen Pelatihan Klub Olahraga Atletik Nomor Lari, Lompat dan Lempar Binaan Dispora Provinsi Aceh, merupakan hasil penelitian dari Zikrur Rahmat dan Irfandi (STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh).

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

Banda Aceh, Oktober 2019

Ketua Penyunting

**Daftar Isi**

|   | Halaman |
|---|---------|
| Dewan Redaksi   | i       |
| Kata Pengantar  | ii      |
| Daftar Isi  | iii     |
| Arrahman, Firmansyah Dlis, dan Yasep Setia Karnawijaya<br>Model Latihan Teknik Dasar Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak<br>Usia SMP  | 152     |
| Muhammad rizwan, Bambang KS, dan Fahmy Fachrezzy<br>Model Pembelajaran Lari Cepat Berbasis Permainan Usia 10-12 Tahun   | 159     |
| Munzir<br>Analisis Pelaksanaan Manajemen Pemusatan Pendidikan dan Latihan<br>Olahraga Bagi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) Tarung Derajat<br>Kota Banda Aceh 2019  | 169     |
| Ridwan Sinurat dan Romika Rahayu<br>Analisis Pembangunan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau<br>Ditinjau Dari <i>Sport Development Indeks</i> (SDI)   | 182     |
| Ricky Alfredo Silaban, Iman Sulaiman, dan Taufik Rihatno<br>Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan<br>Passing dalam Sepakbola (Studi Eksperimen Untuk SSB Aldas Prima Inalum<br>Usia 14 - 16)                 | 193     |
| Tuti Sarwita<br>Pengaruh Latihan <i>Squat Jump</i> Terhadap <i>Jump Service</i> dalam<br>Permainan Bola Voli  | 202     |
| Edi Azwar<br>Program Pengalaman Lapangan (Magang) Terhadap Kepercayaan Diri<br>Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  | 211     |
| Zakir Burhan, Imam Marsudi, dan Yonny Herdyanto<br>Pengaruh Latihan <i>40-Yard Square-Carioca</i> dan <i>Snake Jump</i> Terhadap<br>Kecepatan dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola  | 222     |
| M. Asri Ashari<br>Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang,<br>Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan,<br>Kecepatan, dan Keseimbangan Pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1<br>Tenga Kabupaten Bima NTB | 231     |

|  |     |
|--|-----|
| Teguh Dwi Prasetya, Sudradjat Wiradihardja, Bambang Krida Suwarso, dan Widiastuti<br>Model Latihan <i>Passing</i> Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Pemula Tingkat SMP                  | 240 |
| Taufiq Hidayat, Yonny Herdyanto, dan Fransisca Januarumi<br>Pengaruh Latihan <i>Barbell Curl</i> dan <i>Shoulder Press</i> Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan | 248 |
| Lolia Manurizal dan Laily Fitriana<br>Pengaruh Metode Latihan <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Series Of Play</i> Terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putri Rokan Hulu          | 258 |
| Fadlu Rachman, Samsudin, Fachmy Fachrezzy<br>Model Latihan Senam Irama Berbasis Media Kursi Pada Karyawan  | 271 |
| Irfandi<br>Evaluasi Model Modifikasi Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Usia 10-17 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola Bintang Muda Banda Aceh   | 279 |
| Zikrur Rahmat dan Irfandi<br>Analisis Evaluasi Manajemen Pelatihan Klub Olahraga Atletik Nomor Lari, Lompat dan Lempar Binaan Dispora Provinsi Aceh  | 288 |

## MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR FUTSAL (AS) BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA SMP

Arrahman<sup>1</sup>, Firmansyah Dlis<sup>2</sup>, dan Yasep Setia Karnawijaya<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Jakarta

### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) berbasis permainan yang dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan *Research and Development* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian. Rancangan penelitian eksperimen berbentuk *the two group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa usia SMP yang terdiri dari 40 siswa dengan 28 item model latihan dan 40 siswa tidak diberi perlakuan. Tahapan dalam penelitian ini adalah: penelitian pendahuluan, evaluasi pakar, uji coba produk yang terdiri dari *small group try-out* dan *field try group*, serta uji efektivitas produk. Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan teknik dasar dengan membandingkan kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum *treatment* dan *post-test* setelah *treatment*. Sedangkan kelompok kontrol diberikan *pre-test* dan *post-test* namun tidak diberikan *treatment*. Uji perbandingan kelompok kontrol dan eksperimen dengan *spss-16* adalah *passing* = 0.030, *controlling* = 0.002, *dribbling* = 0.000, *shooting* = 0.024 atau *p-value* < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Dengan demikian penerapan model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) berbasis permainan untuk usia SMP perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa.

**Kata Kunci:** Model, Latihan, Futsal, Teknik Dasar, Permainan

### Abstract

The goal of this development research is to produce a book product model of basic futsal (AS) game-based technique skills training that can provide benefits to trainers to facilitate trainers in implementing training materials. This research uses research and development model of Research and Development from Borg and Gall which consists of ten steps in research. The experimental research design is the two group pretest-posttest design. Subjects in this study were junior high school students consisting of 40 students with 28 items of exercise model and 40 students were not treated. Stages in this study are: preliminary research, expert evaluation, product trial consisting of small group try-out and field try group, and test product effectiveness. The model effectiveness test uses basic engineering skill tests by comparing control and experiment groups. The experimental group was performed by pre-test before the treatments and post-test after treatment. While the control group was given pre-test and post-test but not given treatment. . The comparison test of control and experiment group with *spss-16* then the control group is *passing* = 0.218, *controlling* = 0.684, *dribbling* = 0.456, *shooting* = 0.271 or *p-value* > 0.05 then there is no significant difference in the control group. While in the experimental group is *passing* = 0.000, *controlling* = 0.000, *dribbling* = 0.000, *shooting* = 0.000 or *p-value* < 0.05 then there is a significant difference in the experimental group before and after treatment. Thus the application of the basic technique-based futsal (AS) skill training model for the age of junior high school needs to be done to improve the students' basic engineering skills.

**Keywords:** Model, Exercise, Futsal, Basic Technique, Game

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan alam. Kegiatan olahraga menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama bangsa di pentas dunia, prestasi puncak olahraga tidak dapat begitu saja diperoleh melainkan harus melalui proses yang sistematis dan berjenjang dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga

Prestasi yang tinggi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dengan teknik yang benar. Peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat untuk mewujudkan tujuan itu.

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia tidak terkecuali masyarakat Sulawesi Selatan. Hal ini terlihat dari banyaknya turnamen futsal yang telah diselenggarakan. Salah satu turnamen yang berkualitas yang pernah ada di Sulawesi Selatan seperti Futsal Open Cup (antar pelajar/ sekolah) se Sulawesi Selatan.

Berdasarkan observasi peneliti, memang banyak pemain dari beberapa tim yang belum mampu dan menguasai teknik dasar, terlihat dari pemain tersebut belum akurat dalam melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting* dan *controlling*. Pelatih masih membutuhkan referensi tentang model latihan yang lebih bervariasi.

Berdasarkan latar belakang di atas fokus permasalahan pada penelitian ini adalah model latihan teknik dasar futsal berbasis permainan untuk anak usia SMP.

### **Konsep pengembangan model**

Penelitian pengembangan adalah suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan yang membutuhkan pemecahan masalah dengan menggunakan suatu produk tertentu untuk di uji tingkat ke efektifitasnya, dilanjutkan membuat produk pengembangan dan diuji produk pengembangan tersebut. Produk dievaluasi dan direvisi berdasarkan dari hasil uji coba yang dilakukan. Dengan kata lain penelitian dan pengembangan (*research and development*) menitik beratkan pada pengembangan produk yang telah ada untuk di revisi agar menjadi lebih menarik sehingga nilai kebermanfaatannya bertambah. Apabila produk baru telah teruji, maka produk tersebut apabila digunakan akan lebih mudah, lebih cepat dan kuantitas serta kualitas produk yang dihasilkan akan sesuai seperti yang diharapkan. Berdasarkan pengertian tersebut dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengembangkan model latihan teknik dasar futsal berbasis permainan untuk usia SMP.

Penelitian pengembangan adalah proses penelitian yang diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan ujicoba produk yang dilakukan karena adanya kebutuhan yang

lebih besar dari produk yang sudah ada dengan kata lain merupakan pengembangan dari produk yang sudah ada agar supaya kebermanfaatannya lebih besar lagi.

Model yang sering digunakan dalam penelitian dan pengembangannya: Model pengembangan Intruksional (MPI), model pengembangan ADDIE, model pengembangan *Dick and Carey*, model pengembangan perangkat menurut KEMP, model pengembangan 4-D, dan model pengembangan Borg and Gall..

### **Konsep Model yang Dikembangkan**

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

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

Penelitian pengembangan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan model latihan yang lebih bermanfaat dan variatif

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

### **Kerangka Teoritik**

Menurut Tangkudung model merupakan sebuah *isomorphs* dari suatu bayangan/gambaran yang diperoleh secara abstrak, yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dari contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

Bompa dalam Budiwanto mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Dengan demikian model latihan merupakan cara atau variasi yang dilakukan guna mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brazil) dan *salon* (Perancis). Jadi futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Lhaksana menyatakan futsal adalah suatu permainan dengan menggunakan lapangan relatif lebih kecil dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis diikuti dengan aturan yang lebih ketat. Lhaksana menjelaskan

diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti; (1) teknik dasar mengumpan (*passing*), (2) Teknik dasar menahan bola (*control*), (3) teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar menembak bola (*shooting*).

Teknik dasar merupakan gerakan-gerakan dasar yang wajib dikuasai dengan baik oleh setiap pemain di semua cabang olahraga salah satunya cabang olahraga futsal. Dengan demikian apabila pemain telah memiliki keterampilan gerakan dasar yang baik maka untuk melakukan pengembangan gerakan selanjutnya yang lebih sulit juga akan dapat dilakukan dengan lebih mudah.

Permainan sudah sejak lama dikenal dan dapat mempengaruhi dalam kepribadian manusia dalam kehidupannya, dari anak-anak sampai dewasa. Permainan dilakukan, karena banyak disenangi oleh semua dan merupakan kegiatan manusia yang dapat mengurangi beban kerja dan dapat menjadi salah satu kegiatan istirahat. Bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

## **METODE PENELITIAN**

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan keterampilan teknik dasar yang dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan sehingga nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan

kemampuan teknik dasar para pemain yang dilatih.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian akan dilaksanakan di 3 SMP di kabupaten Soppeng Provinsi Sulawesi Selatan, Subyek penelitian adalah siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di masing masing sekolah tersebut.

Waktu yang diperlukan dalam penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari *Borg and Gall* memerlukan waktu 1 sampai 2 bulan dengan perincian sebagai berikut:

- a. *Research and information collecting.*
- b. *Planning.*
- c. *Develop preliminary form of product.*
- d. *Preliminary field testing.*
- e. *Main product revision.*
- f. *Main field testing.*
- g. *Operational product revision.*
- h. *Operational field testing.*
- i. *Final product revision.*
- j. *Dissemination and implementation.*

### **Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Pengembangan model latihan teknik dasar pada permainan futsal yang akan disusun dan dikembangkan berupa model baru dan modifikasi yang terdiri 28 model latihan. Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan teknik dasar pada permainan futsal untuk siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal (subjek homogen), ini diasumsikan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk. Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 80 siswa yang

terbagi menjadi 40 siswa pada kelompok kontrol dan 40 siswa pada kelompok eksperimen.

### Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7)

*Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

### Uji Efektifitas

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

| Klmp | Pre Test       | Perlakuan | Post Test      |
|------|----------------|-----------|----------------|
| K1   | O <sub>1</sub> | P         | O <sub>2</sub> |
| K2   | O <sub>1</sub> |           | O <sub>2</sub> |

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengembangan Model

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

Berdasarkan analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) Siswa memiliki minat yang cukup besar untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. (2) Siswa merasakan kejenuhan pada saat latihan dikarenakan variasi latihan teknik dasar yang diberikan oleh pelatih cenderung monoton. (3) Siswa menginginkan adanya pengembangan model latihan teknik dasar futsal untuk menambah variasi latihan. (4) Pelatih ekstrakurikuler futsal membutuhkan model latihan teknik dasar futsal yang lebih variatif (5) Pelatih membutuhkan referensi media berupa buku elektronik maupun non elektronik guna menunjang proses latihan.

### Kelayakan Model

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam bidang futsal, ketiganya berprofesi sebagai dosen pendidikan olahraga sekaligus sebagai pelatih futsal.

Berdasarkan uji kelayakan yang dilakukan oleh ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihanteknik dasar berbasis permainan untuk usia SMP, 2 model latihan dinyatakan tidak layak sehingga total model latihan berubah yang awalnya berjumlah 30 model latihan menjadi 28 model latihan dan dapat diimplementasikan kepada siswa SMP.

### **Efektifitas Model**

Setelah dilakukan uji coba kelompok kecil model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) untuk usia SMP dan telah direvisi oleh ahli futsal maka akan dilanjutkan ketahap berikutnya yaitu melakukan uji coba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba kelompok kecil yang telah dievaluasi oleh ahli, selanjutnya peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 28item model latihan keterampilan teknik dasar yang akan digunakan pada ujicoba kelompok besar. Setelah model mengalami revisi tahap 2 dari ahli maka akan dilanjutkan dengan melakukan ujicoba produk dengan kelompok besar dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 80 siswa usia SMP yang berasal dari 3 sekolah yaitu: SMP Negeri 2 Liriaja, SMP Negeri 4 Liriaja dan SMP Negeri 5 Liriaja.

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

post-tes namun tidak diberikan treatment. Kelompok kontrol dijadikan sebagai data dasar untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar futsal untuk usia SMP layak dan efektif untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa. Dalam uji signifikan yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16 didapat perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah *passing* = 0.030, *controlling* = 0.002, *dribbling* = 0.000, *shooting* = 0.024 atau p-value < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan teknik dasar futsal (AS) berbasis permainan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan teknik dasar futsal (AS) untuk usia SMP yang dikembangkan memiliki tingkat efektifitas yang signifikan.

### **SIMPULAN**

1. Menghasilkan produk akhir berupa model latihan keterampilan teknik dasar futsal berbasis permainan untuk usia SMP yang terdiri dari 28item model latihan teknik dasar
2. Model latihan keterampilan teknik dasar futsal untuk usia SMP dapat meningkatkan semangat dan mencegah kebosanan siswa dalam berlatih dikarenakan model latihan yang bervariasi sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press, 2012.
- Borg, W, R & Gall, M, D. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983.
- Budiwanto, Setyo. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press, 2012.
- Deborah A, Wuest and Charles A, Bucher. *Physical Education, Exercise Science, and Sport*, 16<sup>th</sup> Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2009.
- Depdiknas. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta: Depdiknas PPJK, 2000.
- Danny Mielke, *Dasar-Dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University : Pakar Raya, 2003
- Diana Mutiah. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, Jakarta : Kencana Perdana Media Group 2012.
- Dani Wardhani, *Bermain Sambil Belajar*, Edukasia, 2009
- Duarte, R. Batalha, N. Folgado, H. & Sampaio, J. Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, vol. 2, 2009.
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*. Erlangga :2000
- Harsono. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. UPI; Bandung. 2006.
- Irawan, Andri. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. 2009
- Judith E, Rink. *Teaching Physical Education for Learning* 6<sup>th</sup> Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2010
- Kacem, Nejah, Ayman, Guemri, Chokri Naffeti, dan Ali, Elloum, "Mechanism of Social Reproduction of the Culture Futsal: Modelling of the Universals of Futsal and Sense of the Rules of the Game: Analysis of Shooting at the European Cup Matches", *Journal of Advances in Physical Education*, Vol. 6, 2016.
- Kulkami, P.P. "A literature review of training & development and quality of work life. *Journal of arts, science & commerce*, vol IV, Issue2, 2013.
- Kusmaedi, Husdarta & Nurlan. *Pertumbuhan dan Perkembangan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2010.

# MODEL PEMBELAJARAN LARI CEPAT BERBASIS PERMAINAN USIA 10-12 TAHUN

Muhammad Rizwan, Bambang KS, dan Fahmy Fachrezzy  
Universitas Negeri Jakarta

## Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD usia 10-12 tahun yang terdiri dari 62 anak. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes lari 30 meter yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lari cepat anak sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model pembelajaran lari cepat yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan gerakdasarsiswa adalah 61.44. Setelah diberikan perlakuan model pembelajaran lari cepat didapatkan tingkat kemampuan gerakdasarlaricepat71.61. Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= -1.016 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 7.449 df=35 dan p-value= 0.00< 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model pembelajaran lari cepat. Dengan demikian model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun efektif untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat anak usia 10-12 tahun.

**Kata Kunci :** Model, Pembelajaran, Lari Cepat, Permainan

## Abstract

The goal to be achieved from this research and development is to produce a learning model of sprint based game for 10-12 year olds. This research and development is conducted to get information about the development and implementation learning model of sprint based game for 10-12 year olds and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. Subjects in this study were primary schoolage 10-12 year old of 62 children. The steps in this study are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), small group trial, and field testing. The model effectiveness test uses the sprint 30 meters test which is used to know the level of basic motion sprint of the child before and after the treatment of learning model of sprint model developed. Preliminary tests performed obtained level of basic motion sprint of students is 61.44. After given treatment learning model of sprint model obtained level of basic motion sprint of students 71.61. On the significant test the difference with spss 16 obtained mean = -1016 shows the difference of pre-test results and post-test results, t-hitung = 7.449 df = 35 and p-value = 0.00<0.05 which means there is a significant difference between before and after being given a modeling practice of learning model of sprint. This the learning model of sprint based game for 10-12 year olds is effective for improving basic motion sprint for 10-12 year olds.

**Keywords:** Model, Learning, Sprint, Game

## PENDAHULUAN

Di sekolah dasar pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu alat pendidikan dapat membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan bentuk tubuh yang tidak bungkuk, tidak miring, dapat berlari, dan melompat dengan baik, serta melakukan kegiatan lainnya sebagaimana mestinya tanpa hambatan-hambatan yang mengganggu sehingga anak lebih berkonsentrasi dalam menerima pembelajaran dikelas dengan baik. Aspek tersebut dikembangkan dengan memberi rangsangan dari luar. Hal ini akan menyebabkan timbulnya aktivitas pada anak dalam bentuk belajar sebagai penyalur dari aktivitas yang telah dimiliki oleh anak sebelumnya, yaitu dalam bentuk pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang semestinya disajikan kepada anak-anak berupa variasi bentuk latihan dan aktivitas anak yang disebut dengan belajar sambil latihan.

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda dengan pelaksanaannya dengan mata pelajaran lain, untuk itu diperlukan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat, karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan pelajaran lain. Dalam hal ini pengembangannya meliputi wilayah psikomotor guna pencapaian gerakannya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru olahraga harus mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan

dalam olahraga. Menerapkan nilai-nilai internalisasi ( sportifitas, jujur, kerjasama dan lainnya ) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran . melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa mendapatkan berbagai macam pengalaman yang menyenangkan , inovatif, kreatif, terampil dan pemahaman gerak manusia

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh sebagian besar siswa. Salah satunya adalah olahraga permainan dengan menggunakan media *Kids Athletic*. *Kids Athletic* merupakan seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak, sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam *Kids Athletic* bukan *barbell* berat atau tongkat lembing dan butiran butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak seperti lari, lompat, lempar, dan lain-lain. Tujuan dari media *Kids Athletic* ini adalah untuk memenuhi minat anak-anak usia dini dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi

anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Prosedur penelitian pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu mengembangkan produk, dan menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembang sedangkan tujuan kedua disebut sebagai validitas.

Secara konseptual, pendekatan penelitian dan pengembangan mencakup 10 langkah umum, sebagaimana diuraikan *Borg & Gall* sebagai berikut: (1) *Research and information collecting*, 2) *Planning*, 3) *Develop preliminary form of product*, 4) *Preliminary field testing*, 5) *Main product revision*, 6) *Main field testing*, 7) *Operational product revision*, 8) *Operational field testing*, 9) *Final product revision*, dan 10) *Dissemination and implementation*).

### **Keterampilan Lari Cepat**

Keterampilan manusia mengambil bentuk yang bermacam-macam. Dari yang menekankan pengendalian dan koordinasi dari kelompok otot besar dalam aktivitas yang memerlukan kekuatan seperti dalam sepak bola dan senam, hingga yang mengharuskan otot-otot halus digunakan secara tepat dan presisi seperti dalam bermain piano atau mereparasi jam tangan.

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara. Yang pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya,

keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak.

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sifat dasar dari sebuah keterampilan adalah memaksa seorang pelajar untuk lebih membuat pertimbangan ketika merencanakan belajar dari pengalaman.

William berpandangan bahwa "A motor skill is one in which the primary determinant of success is the quality of movement".

### **Konsep Perkembangan Anak Usia 10-12 tahun**

Pada masa anak umur 10-12 tahun disebut sebagai masa anak periode akhir. Pada masa ini pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

*During the years from ages 10 through 12, children undergo many physical, emotional and mental changes. Together these changes can throw the lives of young teens and their parents off-balance. Major problems may arise, particularly among children who are already at risk of school failure.*

Menurut Santrock dimasa kanak-kanak akhir keterampilan motorik anak menjadi lebih halus dibandingkan pada masa kanak-kanak. Pada usia 10 atau 11 tahun, hampir semua anak dapat mempelajari olahraga seperti berlari, memanjat, melompat tali, berenang, mengendarai sepeda dan bermain sepatu es adalah

beberapa keterampilan yang dapat dikuasai oleh anak-anak usia sekolah dasar. Pada usia akhir ini juga tangan mereka dapat digunakan secara mandiri dengan lebih tenang dan tepat. Di usia 10-12 tahun anak-anak mulai memperlibatkan keterampilan manipulasi yang serupa dengan kemampuan orang dewasa. Kemudian menurut Slavin bahwa selama bagian terakhir kelas empat, banyak anak perempuan memulai dorongan pertumbuhan utama yang tidak akan terhenti hingga masa puber. Pada awal kelas lima, hampir semua anak perempuan telah memulai dorongan pertumbuhan mereka. Selain itu, pertumbuhan otot dan tulang rawan anggota tubuh mulai terjadi dalam diri wanita yang mengalami kedewasaan yang lebih dini dan mereka mendapatkan kekuatan dan koordinasi tubuh mereka. Pada akhir kelas lima, anak perempuan biasanya akan lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat dibandingkan laki-laki. Pria berada 12 hingga 18 bulan di belakang wanita dalam pertumbuhan fisik, sehingga anak laki-laki yang mengalami kedewasaan sekalipun tidak memulai dorongan pertumbuhan mereka hingga usia 11 tahun. Karena itu, pada awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan akan mendekati puncak dorongan pertumbuhan mereka dan semua anak laki-laki yang mengalami kedewasaan dini akan melanjutkan pertumbuhan yang lambat dan menetap masa anak-anak akhir.

### **Permainan**

Permainan sudah sejak lama dikenal dan dapat mempengaruhi dalam kepribadian manusia, dari anak-anak sampai dewasa. Permainan dilakukan, karena banyak disenangi oleh semua usia, dan merupakan kegiatan manusia yang dapat mengurangi beban kerja dan dapat menjadi salah satu kegiatan istirahat.

Bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sedangkan menurut Freud dan Erikson, permainan adalah suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna, menolong anak menguasai kecemasan dan konflik.

Permainan merupakan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energy. Energi yang dimiliki anak-anak prasekolah lebih banyak karena mereka belum disibukkan dengan kegiatan dan pekerjaan-pekerjaan sekolah. Maka dari itu melalui permainan, akan timbul perasaan senang dan bahagia dalam diri anak. Sedangkan menurut Jahja Yudrik mengatakan bahwa permainan adalah salah satu bentuk aktivitas social yang dominan pada awal masa anak-anak. Jadi Melalui permainan, memungkinkan anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

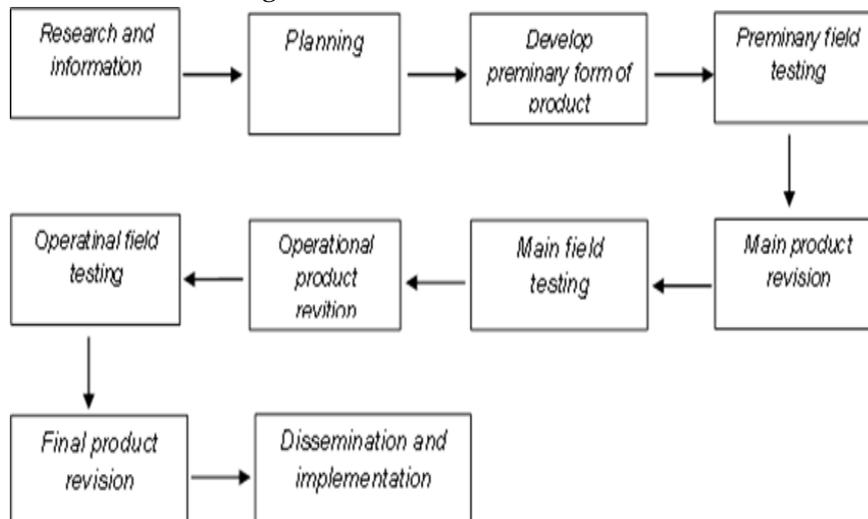
### **METODE PENELITIAN**

#### **Pendekatan dan Metode Penelitian**

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

Penelitian dan pengembangan ini diharapkan dapat menghasilkan sebuah

produk yang dapat dipergunakan sebagai model pembelajaran lari cepat dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga dapat dijadikan salah satu sumber belajar. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan



Gambar 3.1 Chart Langkah-langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg. W.R dan Gall. M.D, 1983, Educational Research An introduction. New York: Longman

Berdasarkan Chart di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

1. *Research and information collecting* yang berarti melakukan penelitian dan mengumpulkan informasi berupa kajian pustaka, pengalaman subjek, persiapan laporan pokok persoalan.
2. *Planning*, Melakukan perancangan produk (definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil)
3. *Develop preliminary form of product*, Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul/video dan perangkat evaluasi)
4. *Preliminary field testing*, Melakukan uji coba lapangan tahap awal dari 1-3 sekolah menggunakan 20 subjek
5. *Main product revision*, Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal
6. *Main field testing*, Melakukan uji lapangan dengan beberapa subjek.
7. *Operational product revision* Melakukan revisi terhadap produk operasional,
8. berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama
9. *Operational field testing*, Melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 62
10. *Final product revision*, Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dan uji coba lapangan
11. *Dissemination and implementation*, Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerja sama dengan

menggunakan chart mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang di gunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah yang di adopsi dari Borg and Gall:

penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

### **Teknik Analisis Data**

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

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

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengembangan Model**

Hasil pengembangan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun ini ditulis dalam bentuk naskah yang dapat disajikan dalam bentuk-bentuk model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun.

### **Hasil Analisis Kebutuhan**

Secara keseluruhan terdapat dua tujuan umum yang hendak diungkapkan dalam studi pendahuluan, yaitu :

- a. Model pembelajaran lari cepat dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta memperkaya keterampilan lari cepatsiswa sekolah dasar.
- b. Pentingnya pembelajaran lari cepat dengan model variasi pembelajaran yang efektif, efisien dan menarik .Tujuan umum diatas kemudian menjadi dasar peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrument wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada guru pendidikan jasmani serta melakukan survey karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajaki lebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian. Analisis dilakukan untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran yang akan dikembangkan.

### **Kelayakan Model**

Setelah tahap melakukan pengumpulan data dan pembuatan draf model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun, langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji ahli yang dimana tujuan yang dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat langsung penilaian dari ahli.

Peneliti menghadirkan 3 orang ahli dalam penilain kelayakan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun yang dibuat, dimana 3 orang ahli tersebut berprofesi sebagai dosen olah raga yaitu 1 ahli dalam atletik serta bekerja sebagai pelatih fisik nasional, 1 orang dosen ahli pembelajaran dan 1 orang pelatih nasional *sprint*.

## **Efektifitas Model**

### **1. Hasil tahap pertama/ Ujicoba kelompok kecil**

Model pembelajaran lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 10-12 tahun yang peneliti buat setelah evaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap pertama selanjutnya yaitu uji coba tahap ke II Model Pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun. yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian mengalami revisi tahap 1, setelah draf produk direvisi kemudian diujicobakan pada kelompok kecil yang melibatkan 20 subyek penelitian.

Dari hasil uji coba kelompok kecil, dapat disimpulkan bahwa keseluruhan model Pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun layak dipakai karena semua subyek ujicoba pada skala kecil = N 20 orang siswa mampu melaksanakan dan menerapkan semua model pembelajaran yang peneliti susun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, produk pengembangan bisa diteruskan pada kelompok ujicoba selanjutnya yaitu ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil evaluasi dan uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti bahwa seluruh 14 item model yang layak digunakan, berdasarkan uji ahli yang dilakukan akan di uji cobakan pada tahap selanjutnya dari model yang mengalami revisi perbaikan dan di uji cobakan ketahap selanjutnya.

Setelah revisi pengembangan produk pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba

kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh seluruh model lari cepat dalam olahraga atletik yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model diuji cobakan di kelompok besar yaitu dengan subyek penelitian 36 siswa eksperimen dan 36 siswa kelompok kontrol hasilnya mengalami revisi dari ahli yaitu perbaikan model dengan peningkatan gerakan karna model disusun dari mudah ke yang sulit jadii diberikan penambahan tingkat gerakan, selanjutnya setelah revisi dari ahli di kelompok besar dilanjutkan dengan uji efektifitas produk.

### **2. Hasil Uji Efektifitas**

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kontrol = 60.30 mean experiment = 71.61 t hitung = 6.128 F = 5.292

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun efektif dan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun yang telah dikembangkan memiliki efektivitas yang signifikan.

## **Pembahasan**

Berdasarkan perolehan angka pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa model lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 10-12 tahun dapat dan layak untuk digunakan untuk anak usia 10-12 tahun serta aktif untuk meningkatkan

kemampuan pembelajaran lari cepat untuk anak usia 10-12 tahun.

Melihat kekurangan dan kelebihan yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya sebagai berikut:

- a. Dalam model ini perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap siswa yang belajar dengan model lari cepat ini karena model ini sangat cocok pada siswa yang gerak dasarnya sudah baik.
- b. Lebih banyak memperhatikan kenyamanan serta keamanan karena dapat membuat siswa lebih maksimal dalam melakukan model-model pembelajaran lari cepat.
- c. Karakteristik pemahaman siswa, mengharuskan guru memberikan praktik langsung kepada siswa untuk mempelajari gerak-gerak yang dirasakan baru untuk dilakukan.

### **Pembahasan Produk**

Model lari cepat berbasis permainan untuk anak usia 10-12 tahun yang dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam penyampaian materi lari, lari cepat dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet dalam meningkatkan *speed* siswa dalam berlatih lari.

Produk ini setelah dikaji memiliki beberapa kelemahan yang sangat perlu pembenahan, namun sangat perlu kajian maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan dalam lari cepat untuk siswa.
- b. Model ini dapat membantu guru lebih aktif dalam meramu program-program pembelajaran yang dibuat untuk siswa terutama dalam variasi pembelajaran lari cepat.

- c. siswa dapat merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses pembelajaran lari cepat.
- d. Model pembelajaran lari cepat berbasis permainan lebih efektif dan efisien tidak hanya gerak dasar tapi juga meningkatkan kecepatan dalam berlari.
- e. Dapat membantu pelatih dan guru dalam proses pembelajaran.
- f. Sumbangan ilmu pengetahuan khususnya pendidikan jasmani.
- g. siswa juga di tuntut untuk berfikir secara cepat dan tepat.

### **Keterbatasan produk**

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih banyak terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih bagus lagi apa bila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi.
- b. Produk yang digunakan masih jauh dari kata sempurna.
- c. Penjelasan serta gerakan dalam model lari cepat berbasis permainan yang masih jauh dari kata sempurna.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar serta pembahasan dari hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa :

1. Model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun dapat dikembangkan dan diterapkan

dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta meningkatkan keterampilan gerak dasar lari cepat.

2. Model pembelajaran lari cepat yang telah dikembangkan, diperoleh data

efektifitas dan hasil model pembelajaran lari cepat berbasis permainan usia 10-12 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Biomechanics of sprint running a methodological contribution*, Vol. 5, No, 3, 2011
- Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak*, Bandung: Pustaka, 2013
- H. Martinis Yasmin, *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*, Jakarta: Gaung Persada, 2005
- Hamid Darmadi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011
- Harald Muller, *Run Jump Throw*, Level 1 IAAF. Knightsbridge, England: Development Programe, 2005
- Helping Your Child through Early Adolescence*, 2005, pp. 1
- I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, Ketut Pudjawan, *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2016
- James Tangkudung, *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia, 2016
- John W. Santrock. *Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Erlangga, 2007
- Mayke S. Tedjasaputra, *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Pt grasindo, 2007
- Physical Education and Sport Vol. 4, No 2, 2006*
- Sports Science & Coaching Vol. 6, No. 3, 2011*
- Sugiyono, *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta, 2015
- The Relationship Between Play And Physical Education Lesson*, Vol. 5, 2012
- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4<sup>th</sup> Edition. New York: Longman Inc., 1983
- Walter Dick, Lou Carey dan James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction*. New York: Allyn & Bacon. Published by Allyn and Bacon. Boston, MA, 2009.

# ANALISIS PELAKSANAAN MANAJEMEN PEMUSATAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA BAGI PUSAT PEMBINAAN LATIHAN MAHASISWA (PPLM) TARUNG DERAJAT KOTA BANDA ACEH 2019

Munzir

STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

E-mail: Munzir.mpo@gmail.com

## Abstrak

Kajian penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui struktur organisasi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh (2) Mengetahui proses tahapan yang dilakukan dalam perekrutan atlet di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh (3) Mengetahui manajemen sarana dan prasarana dalam mendukung prestasi atlet Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. (4) Mengetahui pelaksanaan manajemen keuangan di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. (5) Mengetahui pelaksanaan manajemen latihan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Penelitian dilaksanakan di Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode diskriptif kualitatif. Unit analisisnya adalah Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Teknik pengambilan data melalui studi dokumentasi, wawancara secara mendalam, dan observasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengurus, pelatih dan atlet Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pelaksanaan manajemen Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh pada umumnya sudah sangat baik. (1) Struktur Organisasi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sudah baik yang mana sudah memiliki unsur-unsur organisasi yang terus berupaya memfasilitasi atlet untuk berprestasi. (2) Proses perekrutan atlet sudah dilaksanakan dengan baik karena sangat selektif dan sudah sesuai dengan kriteria/*benchmark* yang ditentukan oleh standar Kemenpora Republik Indonesia (3) Pelaksanaan manajemen sarana dan prasarana kurang baik, hal ini dikarenakan media pendukung fasilitas atlet PPLM belum lengkap sepenuhnya dan hanya memanfaatkan apa yang ada saja. (4) Pelaksanaan manajemen keuangan telah dilaksanakan dengan baik karena sudah sesuai dengan porsinya masing-masing. (5) Pelaksanaan manajemen latihan di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sudah berjalan dengan baik. Mengingat alokasi dana dari APBN dan APBD yang terbatas pada setiap tahunnya, sehingga pengelolaan hanya memaksimalkan sesuai dengan alokasi dana yang ada.

**Kata Kunci:** *Pelaksanaan Manajemen PPLM, Struktur Organisasi, Perekrutan Atlet, Manajemen Sarana Prasarana Manajemen Keuangan dan Latihan*

## Abstract

*The study aimed at: (1) Knowing the organizational structure of the Student Training Center (PPLM) fighting in Banda Aceh City level (2) Knowing the stages of the process of recruiting athletes at the Student Training Center (PPLM) fighting for Banda Aceh (3) Knowing the management of facilities and infrastructure in supporting the achievements of the Student Training Center (PPLM) athletes fighting in the degrees of Banda Aceh City. (4) Knowing the implementation of financial management at the Student Training Center (PPLM) fighting degrees in Banda Aceh City. (5) Knowing the implementation of the training management of the Student Training Center (PPLM)*

*fighting for the degrees of Banda Aceh City. The research was carried out at the Student Training Center Center (PPLM) fighting for the degrees of Banda Aceh City. This study uses a qualitative descriptive method. The unit of analysis is the Center for Student Training Center (PPLM) fighting for the degrees of Banda Aceh City. The technique of data collection is through documentation studies, in-depth interviews, and observations. The data sources in this study were administrators, trainers and athletes of the Student Training Center (PPLM) fighting degrees in Banda Aceh City. The results of the study show that: the implementation of the management of the Student Training Center (PPLM) in the city of Banda Aceh is generally very good. (1) The Organizational Structure of the Student Training Center (PPLM) fights the degree of Banda Aceh City which has already been good which already has organizational elements that continue to strive to facilitate athletes to excel. (2) The recruitment process for athletes has been carried out well because it is very selective and in accordance with the criteria / mark determined by the standards of the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia. just use what is there. (4) The implementation of financial management has been carried out properly because it is in accordance with its portion. (5) The implementation of training management at the Student Training Center (PPLM) fights the degree of Banda Aceh City has gone well. Considering the allocation of funds from the APBN and APBD is limited to each year, so that management only maximizes in accordance with the available fund allocation.*

**Keywords:** *Implementation Of PPLM Management, Organizational Structure, Recruitment Of Athletes, Financial Infrastructure Management and Training Management*

## **PENDAHULUAN**

Puncak pencapaian prestasi olahraga merupakan salah satu wujud dari upaya peningkatan kualitas manusia yang bertujuan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dilain sisi prestasi dalam bidang olahraga merupakan salah satu tolok ukur suatu kemajuan bangsa yang mempunyai peran sangat penting bagi upaya pembentukan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk pembangunan.

Proses pengembangan prestasi olahraga tersebut tentunya membutuhkan atlet-atlet yang memiliki potensi yang tinggi. Untuk mendapatkan atlet berpotensi maka perlu adanya pembinaan dan pengembangan prestasi pada usia produktif yakni tingkat usia sekolah.

Berdasarkan arah tersebut di atas maka pemerintah mendirikan model pembinaan di kalangan pelajar yang disebut dengan Diklat pelajar di beberapa

propinsi di Indonesia dengan objek sasaran pelajar terutama siswa dan mahasiswa atau yang disebut dengan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, yangsekarangdiubah menjadi balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajatadalah sumber daya manusia yang paling tepatuntukmenjadi sasaran mencari cikalbakalmunculnyaatlet berprestasi di masa yang akandatang.

Dalam perjalanan usianya yang sudah relatif lama, PPLM yang sekarang tetap tidak berganti nama menjadi PPLM telah berhasil menyumbangkan sejumlah atlet junior Nasional dibeberapa cabang olahraga untuk mewakili Indonesia di arena regional maupun internasional. Salah satu cabang olahraga yang menyumbangkan atlet junior adalah Tarung Derajat (Box).

Kejuaraan yang diikuti oleh atlet PPLM antara lain yaitu Popnas (Pekan Olahraga Pelajar Nasional) yang diadakan dua tahun sekali pada tahun ganjil, Popwil (Pekan Olahraga Wilayah) yang diadakan

dua tahun sekali pada tahun genap, Kejurnas (Kejuaraan Nasional) yang diadakan satu tahun sekali. Disanalah tempat bertanding kompetisi tingkat nasional para atlet PPLM untuk menunjukkan keunggulan masing-masing wilayah dan juga membuktikan sejauh mana latihan yang dilakukan setiap harinya membuahkan hasil ataukah tidak. Kenyataan di lapangan dalam Popnas, Popwil, dan Kejurnas cabang sepak takraw dari tahun 2007 sampai dengan sekarang (2017) Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh adalah PPLM cabang tarung derajat yang selalu keluar menjadi juaranya.

Disisi lain sarana dan prasarana atlet tergolong kurang memadai. Asrama dan tempat latihan yang ada kadarnya dan cenderung tidak memenuhi standart. Dengan kesenjangan tersebut tentunya Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh perlu diamati. Pasti ada faktor pelaksanaan manajemen tertentu yang menyebabkan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh selalu keluar menjadi juara umum sejak tahun 2007 sampai sekarang.

Dengan kata lain PPLM yang minim perhatian tentang sarana dan prasarana atlet tetapi tetap bisa berprestasi. Dengan berdasarkan pada latarbelakang yang dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah yang akan dikemukakan adalah: Bagaimana struktur organisasi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh? Bagaimanakah proses tahapan yang dilakukan dalam perekrutan atlet di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh? Apakah sarana dan prasarana yang dibutuhkan

telah sesuai dengan kebutuhan atlet pelajar? Bagaimanakah pelaksanaan manajemen pendanaan di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh? Bagaimana pelaksanaan manajemen latihan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif. Alasan yang mendasarinya adalah karena dalam penelitian ini mengambil masalah keadaan penerapan manajemen Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, yang disajikan secara deskriptif, bukan merupakan pernyataan jumlah dan tidak dalam bentuk angka-angka

Penelitian ini akan dilakukan di Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Sumber data dalam penelitian ini meliputi para pengelola, pelatih dan atlet Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji data dan arsip (*content analysis*), wawancara mendalam (*in-depth interviewing*), observasi (*observation*). Selanjutnya dilakukan reduksi data untuk pemfokusan, penyederhanaan dan kemudian dilakukan deskripsi dalam bentuk narasi yang memungkinkan simpulan penelitian dapat dilakukan. Sedangkan untuk menetapkan keabsahan data digunakan teknik pemeriksaan dengan empat kriteria yaitu

derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*). Data yang dianalisis secara kualitatif berasal dari data yang diperoleh dari berbagai sumber yaitu wawancara. Tahap analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini sebagaimana yang dilakukan yaitu: (1) Pengumpulan Data, (2) Penyajian Data, (3) Reduksi Data, (4) Penarikan Kesimpulan/ Verifikasi.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pada seluruh rangkaian penelitian dan pengambilan data dari berbagai sumber yang ditemui oleh peneliti maka didapatkan beberapa data yang kemudian menjadi pendukung ketercapaian temuan-temuan penting dalam penelitian ini. Data-data ini diharapkan dapat menjawab rumusan masalah atau juga dapat memberikan banyak informasi yang dapat berguna bagi siapa saja yang membutuhkan. Berikut hasil data yang didapat dari berbagai sumber informasi:

#### **Struktur Organisasi PPLM Tarung Derajat Kota Banda Aceh**

Cabang olahraga sepak takraw pelajar di Indonesia berada dalam naungan organisasi. Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Koordinasi dalam organisasi PPLM ini sangat diperlukan untuk mendapatkan dukungan yang optimal dari berbagai pihak terkait sebagai pengguna atlet berprestasi.

Untuk menyelenggarakan suatu pengelolaan pembinaan idealnya mempunyai struktur organisasi seperti struktur organisasi pada pengelolaan pembinaan pusat (Deputi Binpres & Iptek Olahraga Kemenpora, R.I: 2016) yaitu

terdapat (1) Pembina, (2) penanggung jawab, (3) Ketua Pelaksana, (4) Ketatausahaan, (5) Pelaksana Harian, (6) Pelajar. Secara keorganisasian PPLM Tarung Derajat sudah baik dengan semua unsur-unsur organisasinya yang memiliki tugas masing-masing menurut jabatannya.

#### **Proses Tahapan yang Dilakukan dalam Perekrutan Atlet PPLM Tarung Derajat Kota Banda Aceh**

Gambaran tentang pelaksanaan proses tahapan yang dilakukan dalam perekrutan atlet pelajar di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, menunjukkan bahwa proses tahapan yang dilakukan dalam perekrutan atlet sudah berjalan dengan baik, terlihat dari promosi yang berjalan dengan baik, hal ini terlihat dari peserta yang mendaftar terdiri dari banyak kabupaten/kota.

Karena sosialisasi yang baik dari pengelola Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dalam hal ini Dinas Pemuda dan Olahraga ke sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten/Kota Banda Aceh. Proses yang dilaksanakan sudah sesuai prosedur yang telah ditentukan sebelumnya dengan mengikuti aturan - aturan yang ada, atlet mengikuti tahap demi tahap proses pelaksanaan seleksi yaitu 3 hari dan merujuk buku panduan yang dikeluarkan oleh Kemenpora dan *bench marking* Kemenpora R.I.

Tes yang dilakukan oleh pengelola Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sudah sesuai dengan *benchmark* yang dikeluarkan oleh Kemenpora walaupun peralatan tergolong masih kurang.

Kendala-kendalanya adalah atlet yang dikirimkan oleh kabupaten/kota 50

% adalah bukan atlet, dan 50% nya lagi adalah atlet pemula dari club-club cabang olahraga. Dilihat dari simetris tubuh (antropometri), masih banyak kabupaten/kota mengirimkan atletnya dengan tinggi badan masih dibawah rata-rata. Dalam melaksanakan tes, perlu memperhatikan urutan pelaksanaan pengukuran.

Jenis-jenis pengukuran yang dalam pelaksanaannya mengharuskan atlet mengeluarkan banyak tenaga,

hendaknya dilaksanakan di urutan terakhir, seperti pengukuran kapasitas aerobik, kapasitas aerobik maksimal dan kebugaran jasmani berdasarkan Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan. (Deputi Binpres & Iptek Olahraga Kemenegpora,2016).

Dalam hal ini Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh pada pelaksanaan rekrutmen atlet pelajarinya sudah baik karena sudah merujuk pada buku panduan penetapan parameter tes yang dikeluarkan oleh Kemenpora Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.

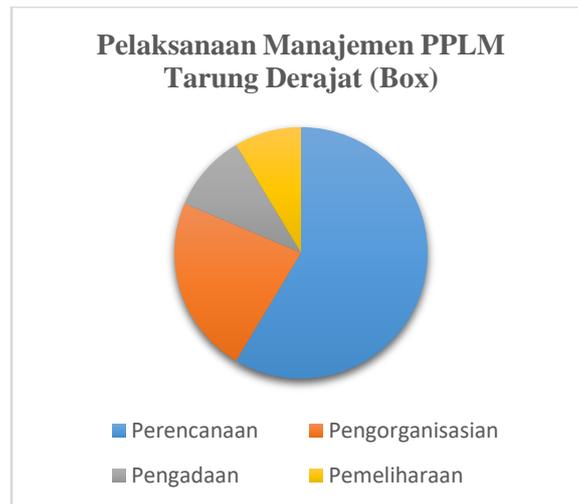
### **Pelaksanaan Manajemen Sarana dan Prasarana PPLM Tarung Derajat Kota Banda Aceh**

Rencana pengadaan sudah disusun dalam program kerja melalui Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Penentuan barang atau sarana yang akan dibeli dimusyawarahkan dengan seluruh Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa

(PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh.

Seperti inventarisasi/alat latihan, kebutuhan perlengkapan asrama atlet dan fasilitasnya, perlengkapan staf keuangan, tata usaha, kebersihan dan keamanan lingkungan asrama dan lain- lain. Pemanfaatan sarana dan prasarana latihan telah optimal seperti alat-alat latihan yang di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Begitu juga dengan penyimpanan peralatan latihan yang ada disesuaikan dengan tempatnya (setelah latihan alat-alat dikembalikan). Pencatatan dan pelaporan sudah ada seperti buku inventaris peralatan yang dipakai, daftar barang, penerimaan dan penggunaan barang. Laporan dilakukan sejalan dengan laporan semesteran atau setara dengan enam (6) bulan sekali.

Adapun gambaran umum tentang pelaksanaan manajemen sarana dan prasarana Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh diatas menunjukkan bahwa nilai dari keterlaksanaan semua jenis kegiatan alhamdulillah sudah berjalan dengan baik meliputi perencanaan, pengorganisasian atau penyediaan, pendayagunaan atau pemanfaatan, penyimpanan atau pemeliharaan dan pencatatan data atau pelaporan. Subagio (2010: 12) mengemukakan bahwa pengelolaan sarana dan prasarana merupakan suatu proses kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pengadaan, pemeliharaan, penghapusan, dan pengendalian logistik atau sarana dan prasarana olahraga.



Sumber: hasil olah data, 2019

Pemeliharaan, perawatan sarana dan prasarana olahraga sudah cukup. Ini terlihat dari kebersihan dan keteraturan keadaan asrama Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Bangunan asrama memakai sistem bertingkat 2 (dua) sehingga halaman atau pekarangan asrama dapat dimanfaatkan untuk atlet latihan dan bermain.

Akan tetapi prasarana Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh terhadap latihan belum sepenuhnya baik, artinya Prasarana latihan yang mendukung hanya 60% saja dari keseluruhan cabang olahraga yang ada. Peralatan menunjang yang lain belum memadai seperti *weight training* yang masih minim atau peralatan lain penunjang latihan terutama pemanfaatan alat bantu latihan yang kurang standar. Padahal untuk pengelolaan prasarana dan sarana di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dapat diartikan sebagai berikut:

- a. Prasarana dan sarana yang dipergunakan dalam penyelenggaraan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda

Aceh wajib memenuhi jenis, jumlah dan standar Nasional.

- b. Standarisasi prasarana dan sarana olahraga yang dipergunakan untuk Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh harus disesuaikan dengan standar Nasional.

Bagaimana mungkin Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dapat mencapai suatu prestasi di tingkat Nasional maupun Internasional, jika prasarana latihannya saja belum mendukung sepenuhnya untuk berlatih. Prasarana latihan adalah sangat penting dan sangat mendukung dalam menunjang atletberprestasi. Seperti yang dikatakannya Adhyaksa “disadari bahwa turunnya prestasi olahraga Indonesia memang tidak lepas dari aspek-aspek seperti rendahnya perhatian pemerintah terhadap olahraga Indonesia dan terbatasnya sarana dan prasarana olahraga, minimnya kompetisi yang rutin serta kurangnya penghargaan terhadap atlet-atlet yang berprestasi” Adhyaksa Dault, Hal Aktual Keolahragaan Indonesia, (Majalah Forum Olahraga Diknas,2014:13).

Sehingga sampai saat ini Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh hanya memaksimalkan prasarana yang ada saja dalam berprestasi.

### **Pelaksanaan Manajemen Keuangan**

Pelaksanaan manajemen keuangan menunjukkan bahwa APBN melalui dana dekonsentrasi dan APBD sudah terlaksana dengan baik sesuai rencana. Dana dekonsentrasi adalah dana yang dianggarkan oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia kepada Dinas Pemuda Olahraga (Dispora) Kota Banda Aceh untuk pembinaan atlet PPLM cabang olahraga tarung derajat yang dikelola oleh Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dan bantuan mengikuti kejuaraan antar PPLM yang dikelola oleh Pengurus Provinsi Tarung Dearajat Kota Banda Aceh, sedangkan APBD lebih di peruntukkan kepada pembiayaan perawatan asrama PPLM Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh.

Untuk Dana APBD Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh diperuntukkan biaya operasional asrama.

Untuk Dana Dekonsentrasi terbagi atas 2 jenis yaitu:

- 1) Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh
  - a) BelanjaBarangNon OperasionalLainnya:
  - b) PerlengkapanLatihan
  - c) Pengadaan SepatuSekolah
  - d) Pengadaan SeragamSekolah
  - e) Kesehatan
- 2) Belanja Bahan
  - a) PengadaanATK

- b) Dokumentasi danLaporan
  - c) PerlengkapanKomputer
  - d) Konsumsi Atlet
- 3) Belanja Jasa Lainnya
  - a) Jasa pelatih danmassage
  - b) Jasa pengurus asrama
  - c) Jasa jasa penguruskeamanan
  - d) Jasa pengelolaPPLM
  - e) Jasa rapatstakeholder
  - f) Jasaatlet
- 4) Belanja Perjalanan Lainnya Dalam Negeri
  - a) Transportpanggil/pulang
  - b) Transport lokalpelatih
  - c) Tarnsport *tryout*
- 5) Kejuaraan antarPPLM
  - a) Uang sakuatlet
  - b) Uangsaku pelatih dan official
  - c) Dokumentasi danpelaporan
  - d) ATK
  - e) Biaya transportasikejuaraan
- 6) Belanja daerah
  - a) Biaya jasa kebersihan
  - b) Biaya rekening telepon
  - c) Belanja air
  - d) Biaya listrik
  - e) Belanja bahan obat-obatan
  - f) Belanja bahan pembantu
  - g) Belanja pakaian sekolah
  - h) Belanja pakaian olahraga
  - i) Biaya penjaringan atlet
  - j) Belanja modal pengadaan konstruksi/rehab gedung.
  - k) Biaya maintenance
  - l) Biaya lainnya.

Kegiatan manajemen keuangan di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan fasilitas yang ada di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, menggunakan tenaga khusus di bidang keuangan yang menangani penerimaan

dan pengeluaran uang untuk keperluan operasional Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Berhubung PPLM ini milik Pemerintah, semua dana seutuhnya dari pemerintah dan pemerintah daerah.

Gambaran tentang pelaksanaan manajemen keuangan di atas menunjukkan bahwa dinilai dari keterlaksanaan semua kegiatan dan mengalirnya sumber dana dari pemerintah pusat dan pemerintah daerah adalah relatif baik. Tetapi mengingat alokasi dana dekonsentrasi dan APBD terbatas, sehingga pengelola hanya memaksimalkan dana yang ada untuk mengelola Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh.

Dalam pelaksanaannya, manajemen keuangan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dikelola oleh Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh bertanggung jawab kepada Kementerian Pemuda dan Olahraga RI melalui Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Banda Aceh.

Adapun mekanisme manajemen Keuangan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh diberikan melalui bantuan langsung dimana disporapar menunjuk langsung kepada Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, bahwa unit pengelola harus dalam menerima bantuan melengkapi persyaratan sebagai berikut:

- a. SK Pembentukan Balai PPLM.
- b. Akta Notaris.
- c. Proposal Pembinaan Kegiatan PPLM.

Setelah berkas dilengkapi dilakukan pembuatan surat perjanjian kerja sama untuk dapat mencairkan dana. Mekanisme pencairan dana bantuan, tahap awal

pembuatan usulan proposal dan disetujui oleh satker/kuasa penggunaan anggaran kemudian penerbitan Surat Perjanjian Kerjasama (SPK). Penerbitan kuitansi sesuai dengan permintaan yang tertera pada surat perjanjian kerjasama (SPK), kemudian Balai Pelatihan Pemuda dan Olahraga menyerahkan pertanggung jawaban kepada bendahara penerimaan pengeluaran.

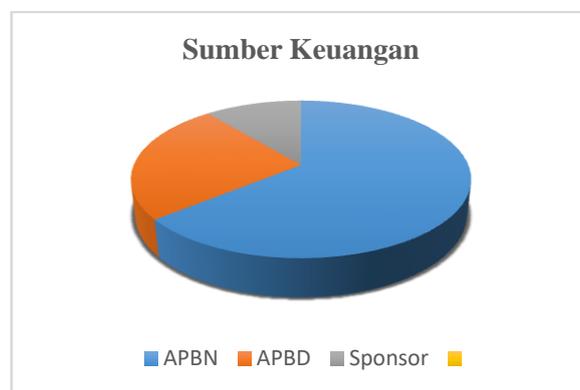
Kemudian berkas pertanggung jawaban diserahkan kepada KPKN Ketua Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, sebagai manajer, berfungsi sebagai otorisator, dan dilimpahi fungsi ordonator untuk memerintahkan pembayaran untuk proses pembinaan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh. Namun tidak dibenarkan melaksanakan fungsi bendaharawan, juga dilimpahi fungsi donatur untuk menguji hak atas pembayaran proses pembinaan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh.

Pada Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh Kepala Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh adalah sebagai manajer berfungsi sebagai otorisator, ordonatur, tetapi hanya sebatas pengelolaan uang ekstrakurikuler saja. Dengan demikian Kepala Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dalam menjalankan tugasnya hanya dari pemanfaatan dana, partisipasi pelatih dalam manajemen keuangan yang telah dilaksanakan dengan baik. Dengan terkelolanya manajemen keuangan yang meliputi:

- a) Penyusunan rancangan anggaran

pembiayaan belanja Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, pengadaan dan sumber dana, pemanfaatan dana, pertanggungjawaban dan pengerjaan data-data keuangan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, sehingga manajemen keuangan Balai Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dimasa yang akan datang dapat berjalan lancar, tertib, dan teratur, serta mencapai tujuan pembinaan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda

Aceh.  
 b) Sistem manajemen keuangan merupakan salah satu sumber daya secara langsung yang menunjang tercapainya tujuan proses Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dan merupakan potensi yang sangat menentukan terlaksananya kegiatan Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh, disamping dengan komponenlainnya. Berikut penjelasan gambarnya:



Sumber: hasil olah data, 2019

**Perencanaan Program Latihan di Pemusatan Pembinaan Latihan Mahasiswa Cabang Tarung Derajat sesuai dengan yang diharapkan Kemenpora R.I**

Pelaksanaan perencanaan program di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sudah berjalan dengan baik, secara bertahapsudahmenunjukkan tercapainya sasaran sesuai yang diharapkan Kemenpora. Yaitu Pendirian Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sebagai salah satu alternatif untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahragawan pelajar

potensial berbakat dan minat yang tinggi dibidang olahraga untuk dikembangkan guna mencapai prestasi optimal, baik sebagai olahragawan regional mewakili daerah maupun menjadi salah satu tumpuan pasukan olahragawan nasional untuk mewakili bangsa dan negara dalam event olahraga internasional (Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga: 4) Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh juga memiliki tujuan menghasilkan Olahraga pelajar nasional berprestasi di bidang olahraga danakademik.

Salah satu perencanaan program

latihan adalah mengadakan *try out* yang merujuk pada buku pedoman yang dikeluarkan oleh Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga bahwa Latihan, Kompetisi, Akademik dan kesejahteraan sudah diatur yaitu kompetisi:

- a) Kompetisi cabang olahraga antar PPLM dilaksanakan secara periodik.
- b) Setiap kegiatan kompetisi nasional cabang olahraga antar PPLM wajib diikuti oleh semua PPLM.
- c) Pemerintah Daerah yang ditetapkan sebagai penyelenggara bertanggung jawab terhadap pelaksanaan kompetisi antar PPLM dengan melibatkan induk organisasi dan masyarakat.

Walaupun terkadang juga terdapat kendala yaitu tidak melaksanakan *tryout* karena minimnya kompetisi dan keterbatasan anggaran. Terkadang juga jadwal pertandingan/kejuaraan dilakukan dengan programnya PPLM tidak sesuai, ketika masih program masih dalam persiapan umum, tiba-tiba muncul jadwal pertandingan yang sudah didepan mata. Terkadang jadwal mundur, atlet-atlet PPLM bukanlah TNI/Polri yang siap kapansaja.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan yang dimunculkan dalam penelitian ini merupakan temuan-temuan penting yang peneliti temukan berdasarkan data dan analisis jugapembahasan yang sebaik-baiknya, dan temuan-temuan tersebutberupa:

1. Organisasi PPLM Tarung Derajat sudah baik yang mana sudah memiliki unsur-unsur organisasi, seperti: kepengurusan dan manajemen organisasi, anggaran dasar rumah tangga, anggaran dana, dan rencana kerja. Dari semua unsur

sudah dilaksanakan dengan baik, sedangkan manajemen PPLM Tarung Derajat juga sudah cukup baik, dimana terus berupaya memfasilitasi atlet untuk berprestasi.

2. Pelaksanaan proses tahapan yang dilakukan dalam perekrutan atlet di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sudah berjalan dengan baik, dengan adanya pantauan atlet berprestasi dalam tiap kejuaraanPopda tingkat kota/kabupaten dan provinsi serta informasi ke seluruh Dispora kota/kabupaten, terbukti dengan hasil prestasi yang diperoleh oleh atlet Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh dari tahun ketahun meningkat dengan predikat juara umum.
3. Sarana dan prasarana yang ada sebenarnya masih kurang memadai di tinjau dari standar yang di tetapkan okeh Kemenpora. Tempat tinggal atlet/asrama yang apa adanya dan cenderung kurang layak untuk dipakai, sehingga dalam pelaksanaanya mereka hanya memanfaatkan yang ada untuk berprestasi.
4. Sistem pelaksanaan manajemen keuangan sudah berjalan sebagaimana mestinya, dilihat pengelolaan dana dan pelaporan keuangan dengan melihat kebutuhan yang ada walau masih adanya kendala keuangan tapi masih bisa diatasi oleh pengelola.
5. Perencanaan program latihan di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sesuai dengan yang diharapkan Kemenpora, Berdasarkan temuan diatas, dapat digambarkan pelaksanaan perencanaan program di Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa

(PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sudah berjalan dengan baik, sudah menunjukkan tercapainya sasaran sesuai yang diharapkan Kemenpora. Yaitu Pendirian Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) tarung derajat Kota Banda Aceh sebagai salah satu alternatif untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahragawan pelajar potensial berbakat dan minat yang

tinggi dibidang olahraga untuk dikembangkan guna mencapai prestasi optimal, baik sebagai olahragawan regional mewakili daerah maupun menjadi salah satu tumpuan pasukan olahragawan nasional untuk mewakili bangsa dan negara dalam even olahraga internasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alisyahbana. (2018). <http://fptijateng.multiply.com/journal/item/306>. Sistem pembinaan dan Reformasi pembangunan Keolahragaan nasional, Republik Indonesia.
- Ambar, T., Sulistiyani R. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Konsep, Teori Dan Pengembangan Dalam Konteks Organisasi Publik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ambarukmi, D. A. dkk. (2017). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. Kemenpora.
- Dault, A. (2014). *Hal Aktual Keolahragaan Indonesia*. Jakarta: Majalah Forum Olahraga Diknas.
- Deputi Binpres & Iptek Olahraga Kemenegpora. (2016). *Petunjuk Pelaksanaan Dan Teknis Penyelenggaraan PPLP*. Jakarta: Kemenegpora.
- Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional. (2014). *Pedoman Manajemen Organisasi Olahraga*.
- Fatah, N. (2013). *Landasan Manajemen Pendidikan*. Bandung: PT RemajaRosdakarya.
- Handoko, T, H. (2011). *Manajemen personaliadansumberdayamanusia*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.
- Harsuki. (2013). *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan, S., Malayu. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Junusul, H. (2010). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kamiso. (2011). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- Lutan, R., Suherman, A. (2010). *Perencanaan Pembelajaran Pejaskes*. Jakarta:Depdiknas.
- Marihot, M., Dearthina, S. (2015). *Pengantar Manajemen Keuangan*. Yogyakarta: Andi.
- Moleong, Lexy J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya.
- Mulyasa, E. (2015). *Menjadi Kepala Sekolah Professional Dalam Konteks Menyukkseskan MBS dan KBK*, Bandung: Rosda Karya.
- Noer, A, H. (2006). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Pendidikan dan Kebudayaan.
- Republik Indonesia, *Undang-undang No.16 tahun 2007*. (2007). Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.

- Sajoto. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Siagian, P , S. (2007). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. BumiAksara.
- Subardjah. (2000). *Bulu Tangkis*. Bandung: Depdikbud.
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

# ANALISIS PEMBANGUNAN OLAHRAGA KABUPATEN ROKAN HULU PROVINSI RIAU DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEKS (SDI)*

Ridwan Sinurat<sup>1</sup> dan Romika Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>FKIP Universitas Pasir Pengaraian

E-mail: <sup>1</sup>idonsinurat@gmail.com, <sup>2</sup>romikarahayu91@gmail.com

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur kemajuan dalam bidang olahraga melalui *sport development index (SDI)* di Kabupaten Rokan Hulu. Pertama, bagaimana kesediaan Ruang Terbuka Olahraga untuk masyarakat, kedua bagaimana kualitas dan kuantitas Sumber daya manusia (SDM) Keolahragaan masyarakat Rokan Hulu, ketiga bagaimana Partisipasi masyarakat untuk berolahraga, ke empat bagaimana tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Rokan Hulu dengan mengambil 3 Kecamatan sebagai tempat penelitian yaitu, Kecamatan Rambah, kecamatan Rambah hilir dan kecamatan Kepenuhan. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi dengan metode deskripsi kuantitatif. Sedangkan teknik pengumpulan data dengan observasi di lapangan. Hasil Nilai Indeks Ruang terbuka, indeks SDM, indeks Partisipasi Masyarakat dan kebugaran jasmani kecamatan Rambah adalah 0.265. Kecamatan Rambah Hilir 0.261, dan kecamatan Kepenuhan 0.313. Sehingga hasil rata-rata indeks *Sport Development Indeks (SDI)* kabupaten Rokan Hulu adalah 0.279. Nilai 0.279 jika ditinjau dari Norma SDI pada Rentang 0.000-0.499 berada pada kategori Rendah. Artinya, Kemajuan dalam bidang Olahraga Kabupaten Rokan Hulu masih dalam Kategori Rendah.

**Kata Kunci:** *Sport Development Index, Ruang Terbuka, Partisipasi, SDM, Kebugaran*

## Abstract

*The purpose of this study is to measure progress in the field of sports through the sport development index (SDI) in Rokan Hulu Regency. First, how is the willingness of Open Space Sport for the community, secondly how is the quality and quantity of Human Resources (HR) Sports in the Rokan Hulu community, third how is the community participation in sports, fourthly how is the level of physical fitness of the Rokan Hulu Regency community. This research was carried out in Rokan Hulu Regency by taking 3 Districts as research sites namely, Rambah District, Rambah Hilir District and Kepenuhan District. This research is an evaluation research with quantitative description method. While the data collection technique is observation in the field. The results of Open Room Index, HR index, Community Participation index and physical fitness in Rambah sub-district are 0.265. Rambah Hilir district 0.261, and Kepenuhan District 0.313. So the average result of the Sport Development Index (SDI) in Rokan Hulu Regency is 0.279. The value of 0.279 in terms of SDI Norms in the Range 0.000-0.499 is in the Low category. That is, Progress in the field of Sports Rokan Hulu Regency is still in the Low Category.*

**Keywords:** *Sport Development Index, Open Space, Participation, HR, Fitness*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas dinamis yang dilakukan manusia untuk meningkatkan kualitas kehidupannya

dalam bentuk mempertahankan status sehat sampai status bugar dalam dirinya. Setiap individu manusia dalam melakukan olahraga mempunyai motif tersendiri. Ada

yang hanya sebagai mengisi waktu luang sebagai aktivitas rekreasi, ada juga sebagai kebutuhan agar selalu sehat, ada juga sebagai hobi, ada juga sebagai prestasi. Motif ini juga disebut dengan tujuan olahraga. Olahraga yang biasanya dilakukan masyarakat pedalaman biasanya langsung berinteraksi dengan alam, misalnya gunung, sungai, laut dan lainnya. (BPS ROKAN HULU, 2018) Masyarakat Kabupaten Rokan Hulu yang berada di perbatasan Provinsi Riau dan Provinsi Sumatera Utara dilihat dari luas wilayah geografis, jumlah penduduk masyarakat, Sumber Daya Alam yang luas, kental dengan budaya melayu dan didampingi dengan masuknya budaya dari luar daerah, beragamnya suku dan bahasa sangat berpotensi untuk memajukan pembangunan segala bidang di Kabupaten Rokan Hulu. Pemerintah memang mestinya selalu memikirkan dan melakukan pembangunan dari semua sisi pemerintahan yang bermanfaat untuk rakyatnya. Baik itu pembangunan ekonomi, pembangunan infrastruktur, pembangunan sumber daya manusia dan juga pembangunan dibidang olahraga. Kalau kita lihat secara geografis bahwa daerah kabupaten Rokan Hulu mempunyai 2 sungai yang cukup besar serta panjang dan 11 sungai yang sedang, tentunya sebagian masyarakat kabupaten Rokan Hulu selalu berinteraksi dengan sungai-sungai tersebut dalam melaksanakan aktifitasnya. Ada yang menggunakan sampan untuk mencari ikan, ada yang berenang untuk menangkap ikan atau bagi anak-anak mereka berenang bermain dengan teman-temannya. Bagi nelayan yang mencari ikan menggunakan sampan gerakan mendayung identik dengan cabang olahraga dayung. Sehingga seharusnya

banyak atlit-atlit dayung di Kabupaten Rokan Hulu. Anak-anak berenang sepulang sekolah di sungai dengan teman-temannya, dari kebiasaan ini yang selalu dilakukan anak-anak tentunya mereka berpotensi menjadi atlit renang.

Dari analisa di atas bahwa seharusnya banyak atlit Renang dan dayung karena secara geografis masyarakat berpotensi untuk mengembangkan olahraga Renang dan dayung namun kenyataannya tidak seperti itu. Pemerintah mesti membaca situasi ini dimana kedua olahraga ini sangat berpotensi dikembangkan baik tujuan olahraga rekreasi, olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Sehingga pembangunan olahraga berjalan dan kemudian dilengkapi sarana prasarana dari kedua cabang olahraga ini. Adanya sarana prasarana yang lengkap tentu masyarakat berminat untuk melakukan aktifitas olahraga tersebut. Masyarakat akan membuat jadwal seminggu berapa kali berolahraga, sehingga dampaknya masyarakat Kabupaten Rokan Hulu adalah masyarakat yang aktif berolahraga. Masyarakat Aktif beraktifitas maka kebugaran masyarakat juga akan meningkat.

Ruang terbuka untuk berolahraga juga menjadi kewajiban pemerintah daerah untuk menyediakannya agar masyarakat dapat menggunakan fasilitas berolahraga. Ruang terbuka untuk masyarakat melakukan olahraga di Kabupaten Rokan Hulu terhitung sedikit sekali terlihat tidak adanya stadion yang standar nasional, tidak adanya gedung Olahraga yang bisa digunakan untuk beberapa cabang olahraga. Ada lapangan sepakbola di setiap desa akan tetapi ukurannya tidak standar dan kondisinya tidak terawat. Berbeda jika kita melihat di Negara Asia Lainnya misalnya Jepang.

Jepang selalu mendapatkan bantuan hibah Resmi dari pemerintahan secara full seperti penyediaan personal dan peralatan dan bantuan teknis yang ditujukan untuk meningkatkan kapasitas teknologi dibidangnya. (Okada, 2018). Kemudian kita lihat Kabupaten/kota di Indonesia Misalnya di Kota Jambi Ruang Terbuka Olahraga masih Rendah pada Rentang Angka 0.364. (Sukendra Dasar dan Grafitte Decheline, 2017).

Jumlah Sumber Daya Manusia Keolahragaan juga menjadi pekerjaan pemerintah daerah untuk meningkatkan baik kualitas maupun kuantitas. Survei yang penulis lakukan bahwa dari beberapa pelatih cabang olahraga masih ada yang tidak mempunyai bekal kepelatihan atau belum pernah mengikuti penataran pelatih dan sejenisnya. Padahal sumber daya manusia keolahraagan sangat mempengaruhi pembangunan Olahraga di Kabupaten Rokan Hulu. SDM yang banyak dan berkualitas tentunya sebagai dasar untuk pembangunan olahraga di Rokan Hulu. (isran noor, 2013) Menyatakan “manusia adalah sumber daya pembangunan yang paling utama diantara sumber-sumber daya yang lain yang akan dibangun kemampuan dan kekuatannya sebagai pelaksana dan penggerak pembangunan”. Kalau kita ambil contoh saja dari Negara lain misalnya Canada, SDM keolahragaan mereka sangat banyak sekali sehingga banyak komunitas keolahragaan di Negara tersebut seperti Komunitas Dokter Olahraga, Komunitas Administrator Olahraga, komunitas pelatih Olahraga. Sehingga, komunitas-komunitas tersebut dapat membantu pembangunan olahraga di Canada. (Kidde Bruce, 2011). Berbeda jika kita lihat di indonesia misalnya kota Padang, menurut penelitian (Katsran

Zalaff, 2017) Bahwa kuantitas dan kualitas Sumber Daya Manusia Keolahragaan Kota Padang berada pada kategori Rendah, atau di Kota Pontianak Sumber Daya Manusia Keolahragaan masih juga Rendah. (Adiyudha Permana dan Putra Sastaman, 2015)

Kebugaran Jasmani masyarakat juga sebagai indikator pembangunan olahraga. Misalnya Kabupaten Wonogiri yang berada di Jawa Tengah Kebugaran Jasmani masyarakat masih dalam Kategori Rendah, (Desi Natalia, 2016), begitu juga kita lihat di Kota Tebing Tinggi SUMUT kebugaran jasmani masyarakat masih Rendah pada Rentang Angka 0.391. (Sabaruddin Yunis Bangun, 2012). Semua Kabupaten di Indonesia sudah mulai mengevaluasi pembangunan Olahraganya dengan *Sport development Index* (SDI)

Saat ini masyarakat di Kabupaten Rokan Hulu secara umum menganggap bahwa pembangunan olahraga hanya dilihat dari berapa jumlah medali yang di peroleh dari event atau multi event yang diikutinya seperti Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON) atau multi even lainnya. Padahal pembangunan olahraga suatu daerah dapat diukur dengan empat dimensi yang disebut dengan *Sport Development Index* (SDI) atau Indeks Pembangunan Olahraga. Tidak menyampingkan perolehan medali sebagai ukuran kemajuan pembangunan olahraga maka indikator keberhasilan pembangunan olahraga yang lebih menyeluruh dan mendasar perlu lebih dikedepankan. Indikator keberhasilan pembangunan olahraga mengacu pada dimensi, 1. Partisipasi masyarakat untuk berolahraga, 2. Ruang terbuka untuk masyarakat berolahraga, 3. Kebugaran jasmani masyarakat suatu daerah, 4.

Sumber daya manusia keolahragaan. Keempat dimensi ini mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga yang sering disebut dengan *Sport Development Index* (SDI). (Ali Maksun dan Mutohir, 2007)

*Sport Development index* (SDI) ini dipilih sebagai instrument pembangunan prestasi olahraga di Kabupaten Rokan Hulu diharapkan dapat membantu dalam menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga di Kabupaten Rokan Hulu, juga dapat digunakan untuk melihat tingkat kemajuan pembangunan olahraga di daerah lain. Dengan demikian penciptaan iklim persaingan keberhasilan pembangunan olahraga akan mengarah pada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar, bukan persaingan pada sesuatu yang instan dalam wujud prestasi semu dan berdimensi jangka waktu pendek. (Agus Kristiyanto, 2012). Oleh sebab itu penelitian ini urgen dilaksanakan mengingat Kabupaten Rokan Hulu belum pernah ada penelitian yang seperti ini. Sehingga nantinya ada nilai yang menjadikan evaluasi untuk masa yang akan datang untuk kemajuan pembangunan Olahraga di Kabupaten Rokan Hulu.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan mendapatkan data kemudian disajikan dalam bentuk angka-angka (Sugiyono, 2017, p.14). Dalam penelitian ini membahas tentang pembangunan olahraga

di Kabupaten Rokan Hulu kemudian hasil dari penelitian ini berbentuk indeks yang sajiannya berbentuk angka.

Penelitian ini dalam pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dan dengan *cluster sampling*. *Stratified random sampling* digunakan untuk menjawab kondisi daerah yang sangat heterogen sedangkan *Cluster Sampling* digunakan untuk mewakili luas wilayah yang dijadikan sampling sehingga akan terwakili dan digunakan untuk mengurangi biaya akibat sampel yang meluas. (Sugiyono, 2016)

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini data yang akan dikumpulkan adalah data Ruang Terbuka, Partisipasi, Sumber Daya Manusia (SDM) Keolahragaan dan kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Rokan Hulu. Semua data tersebut atau data *Sport Development Index* (SDI) adalah data primer dan data sekunder, Muthohir dan Maksun (2007, p. 62) data primer dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sumber daya manusia keolahragaan, dan partisipasi sedangkan data sekunder adalah jumlah penduduk, luas wilayah kabupaten Rokan Hulu dan potensi keolahragaan. Dalam penghitungan index ruang terbuka untuk masyarakat berolahraga maka yang pertama kali dilakukan adalah menghitung jumlah rasio luas ruang terbuka kemudian dibagi dengan jumlah penduduk yang umurnya di atas 7 tahun untuk mendapatkan nilai aktual. (Dharmawan, Ichasandi, Faza, 2018)

Pertama, Rumus Mencari Ruang Terbuka

$$\text{Indeks Ruang Terbuka} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Kedua, Rumus mencari SDM Keolahragaan

$$\text{Indeks SDM} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Ketiga, untuk mencari indeks partisipasi masyarakat dengan Rumus:

$$\text{Indeks Partisipasi} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Keempat, mencari indeks kebugaran jasmani masyarakat dengan Rumus:

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{\text{Nilai Aktual} - \text{Nilai Minimum}}{\text{Nilai Maksimum} - \text{Nilai Minimum}}$$

Setelah semua nilai indeks kebugaran pada masing-masing usia didapat, maka tahap selanjutnya adalah menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan menggunakan rumus:

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{\text{IK Anak} - \text{anak} + (2 \times \text{IK Remaja}) + \text{IK Dewasa}}{4}$$

Setelah semua nilai indeks dari keempat indikator pembangunan olahraga didapatkan maka tahap selanjutnya adalah penghitungan indeks secara keseluruhan dengan menggunakan rumus:

$$\text{SDI} = \frac{1}{4}(\text{Indeks Ruang terbuka}) + \frac{1}{4}(\text{Indeks Partisipasi}) + \frac{1}{4}(\text{Indeks SDM}) + \frac{1}{4}(\text{Indeks Kebugaran})$$

Setelah semua indeks dijumlahkan dan mendapatkan nilai indeks secara keseluruhan maka tahap terakhir adalah menentukan kategori atau norma dari nilai indeks yang didapat untuk memberikan justifikasi. Norma SDI yang digunakan adalah:

**Tabel 1. Norma SDI Kristiyanto Agus (2012: 49)**

| Angka Indeks | Norma/Katagori |
|--------------|----------------|
| 0,800-1,000  | Tinggi         |
| 0,500-0,799  | Menengah       |
| 0,000-0,499  | Rendah         |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### SDI Kecamatan Rambah

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan indeks Ruang Terbuka Olahraga Kecamatan Rambah berada pada angka 0.312 yang berarti masih Rendah. Sumber

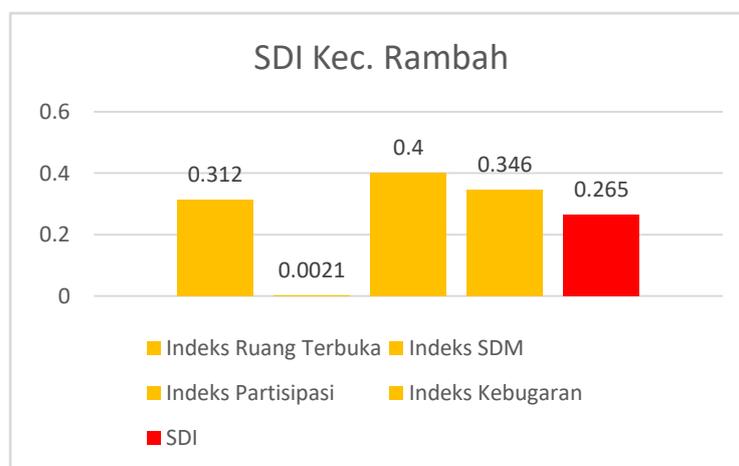
Daya Manusia (SDM) keolahragaan di Kecamatan Rambah masih sangat Rendah. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan SDM Keolahragaan kecamatan Rambah berada pada angka 0.0021. Indeks Partisipasi Olahraga Masyarakat

Kecamatan Rambah termasuk kategori Rendah berada pada angka 0.4, begitu juga untuk indeks Kebugaran Jasmani

Masyarakat Kecamatan Rambah juga masih Rendah berada pada angka 0,346.

**Tabel 2. SDI Kecamatan Rambah**

| Kecamatan          | Indeks Ruang Terbuka | Indeks SDM | Indeks Partisipasi | Indeks Kebugaran | SDI          |
|--------------------|----------------------|------------|--------------------|------------------|--------------|
| <b>Kec. Rambah</b> | 0.312                | 0.0021     | 0.4                | 0.346            | <b>0.265</b> |



**Gambar 1. SDI Kecamatan Rambah**

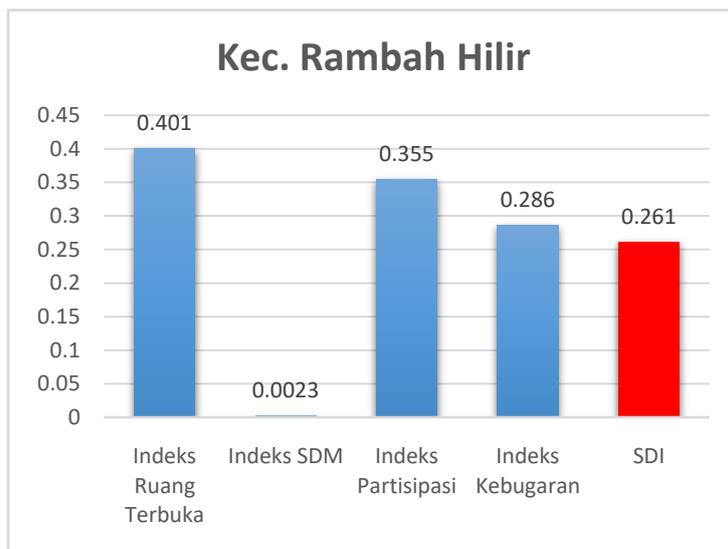
### SDI Kecamatan Rambah Hilir

Ruang Terbuka Olahraga kecamatan Rambah Hilir masih dalam kategori Rendah. Sesuai dengan hasil observasi peneliti di lapangan dengan angka 0.401. Sumber Daya Manusia (SDM) Keolahragaan Kecamatan Rambah Hilir pada angka 0.0023. Partisipasi Olahraga

Masyarakat Kecamatan Rambah Hilir juga sangat Rendah Pada angka 0.355. Sedangkan Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Rambah Hilir juga masih sangat Rendah pada angka 0,286.

**Tabel 3. SDI Kecamatan Rambah Hilir**

| Kecamatan                | Indeks Ruang Terbuka | Indeks SDM | Indeks Partisipasi | Indeks Kebugaran | SDI          |
|--------------------------|----------------------|------------|--------------------|------------------|--------------|
| <b>Kec. Rambah Hilir</b> | 0.401                | 0.0023     | 0.355              | 0.286            | <b>0.261</b> |



**Gambar 2. SDI Kecamatan Rambah Hilir**

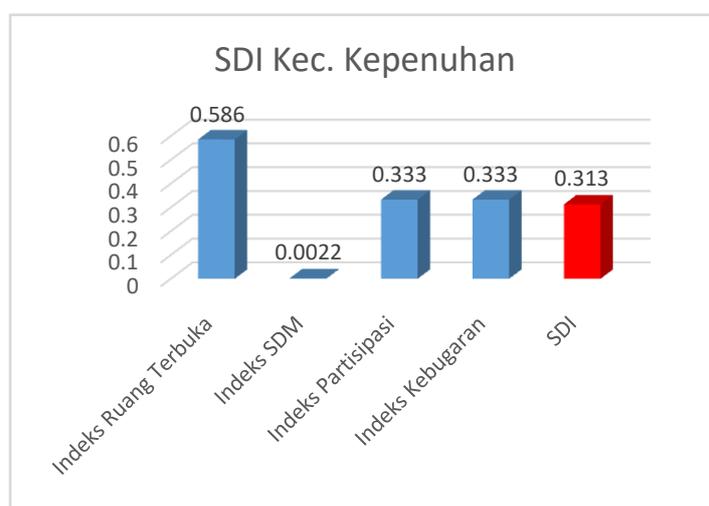
**SDI Kecamatan Kepenuhan**

Ruang Terbuka Olahraga kecamatan Kepenuhan Sudah dalam kategori Menengah. Sesuai dengan hasil observasi peneliti di lapangan dengan angka 0.586. Sumber Daya Manusia (SDM) Keolahragaan Kecamatan Kepenuhan pada

angka 0.0022 ini berarti masih dalam kategori Rendah. Partisipasi Olahraga Masyarakat Kecamatan Kepenuhan juga masih Rendah Pada angka 0.333. Sedangkan Indeks Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Rambah Hilir juga masih Rendah pada angka 0,333.

**Tabel 3. SDI Kecamatan Kepenuhan**

| Kecamatan      | Indeks Ruang Terbuka | Indeks SDM | Indeks Partisipasi | Indeks Kebugaran | SDI          |
|----------------|----------------------|------------|--------------------|------------------|--------------|
| Kec. Kepenuhan | 0.586                | 0.0022     | 0.333              | 0.333            | <b>0.313</b> |



**Gambar 3. SDI Kecamatan Kepenuhan**

### SDI Kabupaten Rokan Hulu

Tolak ukur kemajuan pembangunan olahraga Kabupaten Rokan Hulu dilihat dari 4 indikator yaitu ketersediaan Ruang Terbuka Olahraga, SDM keolahragaan yang memadai, tingginya partisipasi masyarakat untuk melakukan aktifitas olahraga, dan tingginya tingkat kebugaran jasmani masyarakatnya. Dari keempat indikator

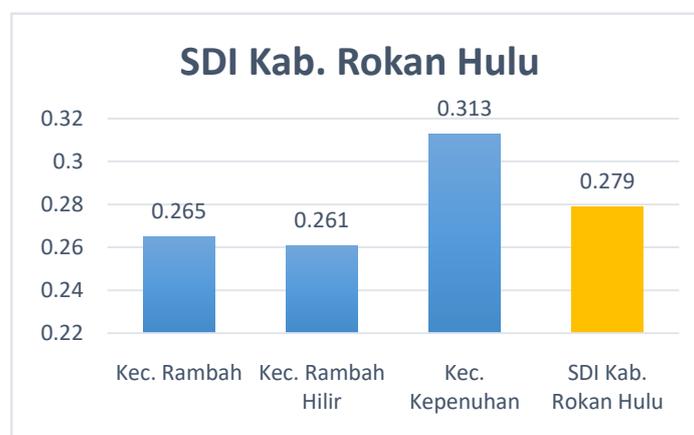
inihlah kemudian akan dihitung untuk mendapatkan nilai indeks pembangunan olahraga Kabupaten Rokan Hulu. dari hasil nilai indeks yang didapatkan dari 3 kecamatan yang menjadi wilayah penelitian yaitu kecamatan Rambah, kecamatan Rambah Hilir, dan kecamatan Kepenuhan, maka nilai indeks pembangunan olahraga Kabupaten Rokan Hulu dapat dilihat dalam Tabel berikut:

**Tabel 4. SDI Kabuapten Rokan Hulu**

| <i>Kab. Rokan Hulu</i>     | <i>Indeks Ruang Terbuka</i> | <i>Indeks SDM</i> | <i>Indeks Partisipasi</i> | <i>Indeks Kebugaran</i> | <i>SDI</i>   |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|--------------|
| <i>Kec. Rambah</i>         | 0,312                       | 0,0021            | 0,4                       | 0,346                   | <b>0,265</b> |
| <i>Kec. Rambah Hilir</i>   | 0,401                       | 0,0023            | 0,355                     | 0,286                   | <b>0,261</b> |
| <i>Kec. Kepenuhan</i>      | 0,586                       | 0,0022            | 0,333                     | 0,333                   | <b>0,313</b> |
| <b>SDI Kab. Rokan Hulu</b> | <b>0,433</b>                | <b>0,0022</b>     | <b>0,362</b>              | <b>0,321</b>            | <b>0,279</b> |

Dari tabel diatas menunjukkan perbandingan nilai Indeks dari 3 kecamatan yang menjadi area sampling untuk menentukan nilai indeks

pembangunan olahraga Kabupaten Rokan Hulu. Dari Tabel ini kemudian hasil indeks akan dipaparkan dalam bentuk Diagram batang sebagai berikut:



**Gambar 4. Indeks pembangunan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu**

## Pembahasan

Tolak ukur pembangunan olahraga di suatu daerah dapat dilihat dari 4 aspek: 1) Ruang terbuka Olahraga, 2) Sumber Daya Manusia (SDM) Keolahragaan, 3) Partisipasi Masyarakat Berolahraga dan 4) Kebugaran Jasmani Masyarakat. Ruang terbuka olahraga masyarakat Kabupaten Rokan Hulu masih terbilang sedikit walaupun masih terbentang luas wilayah lahan kosong bahkan hutan. Hanya pada rentang angka 0.433 norma *sport development index* (SDI), maka dapat disimpulkan bahwa Ruang terbuka Olahraga Kabupaten Rokan Hulu sangat Rendah. Walaupun Hasil keseluruhan dalam kategori Rendah tetapi kalau kita lihat dari 3 kecamatan sebagai tempat penelitian kecamatan kepenuhan masuk dalam kategori menengah yaitu pada rentang angka 0.586. Ruang terbuka olahraga di Kabupaten Rokan Hulu belum bisa dikatakan tinggi, memang sebenarnya masih luas lahan kosong yang bisa digunakan untuk masyarakat khusus berolahraga. Saat ini masyarakat Rokan Hulu berolahraga masih disebagian tempat umum seperti sepanjang jalan tambusai dan komplek kantor bupati. Ada korelasi antara Ruang terbuka publik dengan aktivitas olahraga. Seperti yang disampaikan Kristiyanto Agus (2012: 189) korelasi antara ruang terbuka publik dengan aktivitas olahraga di masyarakat adalah secara timbal balik dan saling memperkuat. Bisa diartikan bahwa tersedianya ruang terbuka publik dapat memicu motivasi berolahraga bagi masyarakat, sebaliknya antusiasme masyarakat yang tinggi untuk beraktivitas olahraga akan melahirkan kreativitas dalam pemanfaatan ruang terbuka. Sumber daya manusia (SDM) Keolahragaan sebagai motor pembinaan

prestasi Olahraga tentunya bagian terpenting dari sebuah program untuk terus berprestasi. Bagaimana mungkin atlet bisa mendapatkan hasil yang maksimal jika kualitas dan kuantitas pelatih Rendah. Bagaimana suatu kompetisi sepakbola akan berjalan dengan lancar jika sumber daya manusia (SDM) keolahragaan wasit berlisensi tidak ada. Sehingga kuantitas dan kualitas SDM Keolahragaan sangat dipertimbangkan. Kabupaten Rokan Hulu pada saat ini masih dalam kategori sangat Rendah pada rentang angka 0.0022. Kabupaten Rokan Hulu sangat minim SDM Keolahragaan, dalam observasi di lapangan tidak menemukan wasit/juri Cabor Tinju, masih minimnya pelatih catur, ditemukan hanya 1 wasit sepak takraw, belum ada pelatih Selam dan renang padahal sudah ada organisasi cabang olahraganya.

Partisipasi masyarakat untuk berolahraga merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan olahraga di suatu daerah. Dengan banyaknya masyarakat yang terlibat dalam kegiatan olahraga secara tidak langsung merupakan hasil dari pengetahuan masyarakat tentang pentingnya berolahraga. Sehingga dengan masyarakat berolahraga 3x seminggu dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kabupaten Rokan Hulu saat ini berada pada kategori Rendah dengan norma SDI 0.362.

Kebugaran jasmani masyarakat suatu daerah juga merupakan indikator pembangunan olahraga, ada korelasi antara masyarakat yang aktif berolahraga minimal 3x seminggu dengan meningkatnya kebugaran jasmani. Sebenarnya ada keterkaitan antara indikator kebugaran jasmani dan partisipasi masyarakat untuk berolahraga

dalam pembangunan olahraga di suatu daerah.

Dari 4 aspek indikator pembangunan olahraga di kabupaten Rokan Hulu semuanya masih dalam norma SDI yang Rendah dengan Rentang angka 0.279. Pemerintah perlu berupaya lagi untuk serius membangun olahraga di Kabupaten Rokan Hulu. masih banyak yang harus dibangun seperti Gedung Olahraga serbaguna, stadion dan lainnya yang menunjang masyarakat Rokan Hulu beraktivitas olahraga dengan tujuan olahraga sebagai Pendidikan, Rekreasi dan Prestasi.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah masih Rendahnya pembangunan Olahraga di Kabupaten Rokan Hulu ditinjau dari *Sport Development Index* (SDI). peneliti memberikan saran kepada pemerintah untuk memprioritaskan pembangunan olahraga dengan melihat 4 aspek SDI yaitu, Ruang Terbuka Olahraga, Sumber Daya Manusia (SDM) Keolahragaan, Partisipasi Masyarakat berolahraga dan kebugaran jasmani. Untuk masyarakat Kabupaten Rokan Hulu semangat untuk beraktivitas fisik minimal 3x seminggu dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyudha Permana dan Putra Sastaman. (2015). Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat ditinjau Dari SDI. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1-11.
- Agus Kristiyanto. (2012). *Pembangunan Olahraga untuk kesejahteraan rakyat dan kejayaan bangsa*. surakarta: Yuma Pustaka.
- Ali Maksun dan Mutohir. (2007). *Sport Development Index, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Olahraga*. Jakarta: PT. Indeks.
- BPS ROKAN HULU. (2018). *Rokan Hulu Dalam Angka*. pasir pengaraian: BPS Rokan Hulu.
- Desi Natalia. (2016). Partisipasi Masyarakat dan Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pebangunan Olahraga Kabupaten wonogiri. *Jurnal Media Keolahragaan Indonesia*, 42-46.
- Dharmawan, Ichasandi, Faza. (2018). Ruang Terbuka Olahraga di Kecamatan gunung Pati, Kota semarang. (Kajian Analisis Melalui Sport Development Index). *Jurnal Keolahragaan*, 11-19.
- isran noor. (2013). *Daerah Maju Indonesia Maju, strategi pembangunan yang mensejahterakan dan berkeadilan*. Grafindo.
- Katsran Zalaff. (2017). Management Human Resources Sport Based Improvement of Development Index. *Active*, 108-112.
- Kidde Bruce. (2011). A New Social Movement, Sport For development And peace. *Sport in Society*, 370-380.
- Okada. (2018). Sport Development In Japan. *Journal Of Sport For Development*, 15-20.
- Sabaruddin Yunis Bangun. (2012). Analisis SDI Kota Tebing Tinggi SUMUT 2012. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 800-810.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendra Dasar dan Grafitte Decheline. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga di Kota Jambi ditinjau Dari SDI. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 61-71.

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP  
KETERAMPILAN PASSING DALAM SEPAKBOLA  
(Studi eksperimen untuk ssb aldas prima inalum usia 14 - 16)**

**Ricky Alfredo Silaban<sup>1</sup>, Iman Sulaiman<sup>2</sup>, dan Taufik Rihatno<sup>3</sup>**

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

E-mail: Rickyalfredosilaban23@gmail.com: taufikrihatno@yahoo.co.id

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepak bola. Sampel penelitian 40 orang atlet SSB Aldas Prima Inalum dengan menggunakan rancangan penelitian treatment by level 2 x 2. Data dianalisis menggunakan analisis varians (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) secara keseluruhan terdapat perbedaan antara latihan *drill* dan metode bermain terhadap hasil keterampilan *passing* ( $F_0 11,70 > 4,11 F_t$ ). (2) terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola ( $F_0 15,79 > 4,11 F_t$ ). (3) terdapat perbedaan keterampilan *passing* yang signifikan atlet memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan yang dilatih dengan metode bermain ( $Q_0 6,97 > 2,86 Q_t$ ). (4) tidak terdapat perbedaan keterampilan *passing* yang signifikan atlet memiliki koordinasi mata kaki tinggi dengan yang dilatih dengan metode bermain ( $Q_0 -0,23 > 3,79 Q_t$ ).

**Kata Kunci:** Keterampilan Passing Sepakbola, Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki

**Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of exercise methods and eye-foot coordination on soccer passing skills. Samples of research of 40 athletes of SSB Aldas Prima Inalum using treatment research design by level 2 x 2. Data were analyzed using variance analysis (ANOVA) and continued with Tukey test at significance level  $\alpha = 0,05$ . The results of this study show: (1) overall there is a difference between drill training and play method of passing pregnancy outcome ( $F_0 11,70 > 4,11 F_t$ ). (2) there is interaction between exercise method and eye-foot coordination of passing skill football ( $F_0 15,79 > 4,11 F_t$ ). (3) there is a significant difference in passing skills athletes have high ankle coordination with those trained by the play method ( $Q_0 6.97 > 2.86 Q_t$ ) there is no significant difference in passing skills. Athletes have high ankle coordination with those trained by the play method ( $Q_0 -0.23 > 3.79 Q_t$ ).*

**Keywords:** soccer passing skills, exercise methods and eye-foot coordination

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang biasa dilakukan manusia untuk mencapai suatu tujuan. Ada yang mempunyai tujuan untuk persahabatan, kebugaran, kesehatan, kesenangan, prestasi, berpolitik, bahkan bagi pemain profesional dapat dijadikan sebagai lahan bisnis, yaitu mendatangkan penonton, Selain itu olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang spesifik yang memiliki arah dan tujuan yang bergam

sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial dari tiap orang.

Perkembangan olahraga di Indonesia tidak hanya berlatar belakang untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, hal tersebut juga sebagai ajang pembentukan dan pengembangan prestasi. sehingga dilakukan secara teratur dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan atau

perkembangan generasi muda sehingga diharapkan mencapai prestasi yang baik.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat, dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi, salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Pemerintah mengintruksi kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan sekolah sepakbola agar terciptanya suatu prestasi olahraga.

Prestasi dalam olahraga sepakbola bukan hal yang sangat mudah untuk didapatkan, dibutuhkan pembinaan yang sangat baik diseluruh wilayah Indonesia. unsur-unsur yang mendukung berkembangnya sepakbola ke masyarakat luas, seperti lapangan sepakbola yang terdapat dimana-mana, dan selalu diadakannya berbagai turnamen sepakbola mulai dari turnamen antar Sekolah sepakbola (SSB), antar daerah, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang di naungi oleh induk olahraga sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikannya sekolah-sekolah sepak bola yang biasanya disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah-daerah.

Bermain sepakbola yang baik harus membutuhkan penguasaan teknik dasar dalam permainan Sepakbola. Teknik dasar merupakan *fundamental* yang harus dikuasai oleh semua pemain agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan gerak. Bagi setiap

pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar, untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola ini dengan latihan yang tekun dan rutin sehingga mampu memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik, kemudian mampu menciptakan kerjasama yang baik secara kelompok dan tim untuk meraih kemenangan. Dalam teknik dasar sepakbola meliputi ada beberapa unsur, yaitu: seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *controlling*. Adapun unsur dari kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kelincahan (*Ability*), keseimbangan (*Balance*), kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi. Tidak lepas dari itu unsur psikologis juga sangat mempengaruhi dalam keberhasilan seseorang pemain sepak bola, yaitu kepercayaan diri, motivasi, emosi, konsentrasi, kecemasan dan ketegangan.

Keberhasilan sebuah tim tergantung pada pemain yang bekerja sama dalam kombinasi buat tim, hendaknya para pemain sepakbola harus diberi banyak latihan-latihan taktik penyerangan yang bertujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Menguasai bola yang baik dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan tendangan bola yang baik.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Menendang bola tidak hanya mengandalkan pada salah satu kaki yaitu kaki kanan atau kaki kiri saja, tetapi kedua-duanya harus terampil. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan

lawan (*sweeping*). Menguasai semua teknik-teknik permainan sepakbola, maka kemungkinan keterampilan bermain sepakbola untuk dapat bermain sepakbola akan lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak menguasai teknik-teknik permainan sepakbola *passing* bermanfaat untuk memberi umpan pada teman, menyusun strategi penyerangan dan mencetak skor. Keterampilan *passing* dalam mengoper dan menendang bola merupakan pemindahan bola dari suatu pemain ke pemain lain, agar dalam penguasaan bola untuk menciptakan peluang atau menciptakan gol. Anggota tim dalam permainan sepakbola harus memiliki *passing* yang baik terutama dalam mengoper dan menendang bola.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada pelatih Sekolah sepakbola (SSB) Aldas Prima Inalum Kabupaten Batu-Bara, pemain yang berlatih masih banyak yang mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang rendah. Kendala dalam memanfaatkan peluang yang ada, kurang maksimalnya dalam melakukan tendangan *passing*. Banyak pemain belum mampu melakukan *passing* dengan baik, hampir rata-rata pemain masih banyak melakukan kesalahan diantaranya tendangan yang tidak sampai ke teman pada saat melakukan *passing* dan pada saat melakukan penyerangan ke pertahanan lawan untuk memberikan umpan *Passing* sering kali salah melakukan operan ke rekan, sehingga bola dapat direbut oleh lawan pada saat melakukan serangan. Kendala yang sering dihadapi pemain salah satunya masih kurangnya penguasaan tehnik dasar atlet terutama dalam melakukan *passing*.

Meningkatkan keterampilan *passing* menurut peneliti, perlu dibutuhkannya

jenis latihan yang sesuai dalam melakukan teknik *passing*. latihan *drill* dan bermain dipilih sebagai bentuk untuk penerapan peningkatan keterampilan *passing* bermain sepakbola. Pertimbangan bahwa kedua bentuk latihan ini sesuai dengan perkembangan jiwa anak yang sangat senang bermain dan karakteristik atlet yang belum bisa diberikan bentuk-bentuk latihan dengan beban luar dan tuntutan kondisi fisik yang lebih spesifik.

Latihan *drill* ini banyak digunakan karena metode latihannya yang efektif dan banyak sekali bentuk variasi yang biasa digunakan maupun diciptakan oleh seorang pelatih. Metode *drill* yaitu cara belajar yang lebih menekankan kepada penguasaan teknik dengan melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan secara berulang-ulang agar terjadinya otomatisasi gerakan, Oleh karena itu dalam metode *drill* ini diharapkan atlet dapat meningkatkan keterampilan *passing*.

Metode bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Metode bermain dapat diarahkan kepada teknik dasar sepakbola tersebut terutama teknik *passing* dalam sepakbola. Kelebihan dari metode bermain dapat menjadikan atlet berpartisipasi aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan. Metode bermain diharapkan dapat memberikan perubahan dan kemampuan teknik yang diaplikasikan dalam permainan, namun kekurangan dari metode bermain ini yaitu akan sulit untuk melakukan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan oleh atlet karena dalam bentuk gerakan permainan.

Penyebab kesalahan gerakan atau tidak lancarnya gerakan merupakan kemampuan koordinasi, serta ketidaklengkapan, ketidakmertian individu terhadap informasi tentang gerakan yang harus dilaksanakan. Pengkoordinasian gerak sangat diperlukan saat posisi badan, letak tumpuan, perkenaan kaki terhadap bola dan gerakan lanjutan dalam melakukan *passing*. Koordinasi mata-kaki yang baik sangat mempengaruhi dengan berbagai teknik dasar dalam sepakbola, khususnya saat melakukan *passing*.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti perlu melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *Drill*, bermain dan koordinasi mata-kaki terhadap ketrampilan *passing* sekolah sepakbola (SSB Aldas Prima Inalum) Kabupaten Batu-Bara.

## 1. Keterampilan Passing Sepakbola

Menurut William Edwards (2011:38), "Keterampilan adalah aktivitas yang dipelajari dan diarahkan pada tujuan yang melibatkan berbagai macam perilaku manusia". Ketrampilan seseorang dalam tugas gerak akan menentukan sejauh mana tingkat kemampuan menyelesaikan tugas dengan derajat keberhasilan yang tinggi. Magil (2011:3) mengemukakan bahwa "keterampilan gerak adalah kegiatan atau tugas sukarela yang membutuhkan kepala, badan, dan atau gerakan anggota badan untuk mencapai suatu tujuan". Senada dengan pendapat Widiastuti (2011:196) "Keterampilan gerak adalah gerakan yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang dilakukan melalui proses belajar". Konteks terampil yang dibahas adalah gerak manusia yang memadukan antara biomotor, pengalaman

gerak dan tingkat pengetahuan. Kemudian menurut Danny Mielke (2007:19), "*Passing* adalah cara menghubungkan antar sesama atlet satu tim sepakbola di dalam lapangan sehingga terlihat indah dan berfungsi lebih baik sehingga ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan kombinasi dari pengoperan yang berhasil". Pemain dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan *passing* yang lebih banyak dengan kemampuan yang tinggi. Menurut Clive Gifford (2007:14) dalam bukunya menyatakan bahwa "mengumpan adalah keterampilan paling penting untuk dikuasai, Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan". Tanpa keterampilan *passing* yang baik dalam sebuah pertandingan, maka di dalam pertandingan akan menjadi sulit menerapkan taktik penyerangan karena tidak mampu mengoper bola kepada rekan satu tim. Menguasai teknik *passing* adalah suatu keharusan dalam setiap diri seorang atlet untuk melakukan dengan baik sebagai pemain sepakbola.

## 2. Metode Latihan

James tangkudung (2006:50) mendefinisikan "metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan". jadi, Metode latihan adalah suatu proses perencanaan yang sudah dirancang sedemikian rupa dalam latihan.

Widiastuti dan Reni Mulyani (2017:112) "mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapaitujuan perbaikan sistem organisasidanfungsinya untuk

mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga". Dalam setiap proses latihan harus selalu mempertimbangkan beberapa prinsip-prinsip latihan. Dengan memahami dan mengaplikasikan beberapa prinsip latihan, maka proses latihan akan mendapatkan hasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Penelitian ini terdiri dari variabel terikat yaitu keterampilan *passing*

sepakbola dan variabel bebas perlakuan adalah metode latihan dan variabel bebas moderator yaitu koordinasi mata - kaki.

Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *treatment by level 2 x 2*, dimana masing-masing variabel bebas diklasifikasikan menjadi 2 (dua). Variabel bebas perlakuan diklasifikasikan dalam dua bentuk metode latihan (A) yaitu dengan metode *drill* (A<sub>1</sub>) dan metode bermain (A<sub>2</sub>). Sedangkan variabel bebas moderator diklasifikasikan dalam dua tingkatan koordinasi mata - kaki (B) yaitu koordinasi mata - kakitinggi (B<sub>1</sub>) dan koordinasi mata - kakirendah (B<sub>2</sub>). Rancangan *treatment by level 2 x 2* dapat dijelaskan seperti tabel berikut:

**Tabel 1. Desain *treatment by level 2 x 2***

|                          |                |                               |                               |
|--------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                          | Metode Latihan |                               |                               |
|                          |                | Drill (A <sub>1</sub> )       | Bermain (A <sub>2</sub> )     |
| Koordinasi Mata Kaki     |                |                               |                               |
| Tinggi (B <sub>1</sub> ) |                | A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> | A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> |
| Rendah (B <sub>2</sub> ) |                | A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> | A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> |
| Total                    |                | A <sub>1</sub>                | A <sub>2</sub>                |

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

Untuk menganalisa data yang terkumpul, digunakan teknik analisis varians (ANAVA) dua arah pada taraf

signifikan  $\alpha = 0,05$  Persyaratan yang diperlukan dalam analisis varians adalah uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas menggunakan uji Lilliefors. Sedangkan untuk uji homogenitas menggunakan uji Bartlett. Apabila terdapat interaksi akan dilanjutkan dengan uji Tukey.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Perbedaan Hasil Keterampilan *Passing* dalam Sepakbola Antara metode *Drill* dan Metode Bermain**

Dari hasil analisis varians pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada kolom sumber varians antar A didapat  $F_{hitung} = 11,70$  dan  $F_{tabel} = 4,11$  sehingga  $F_{hitung} >$

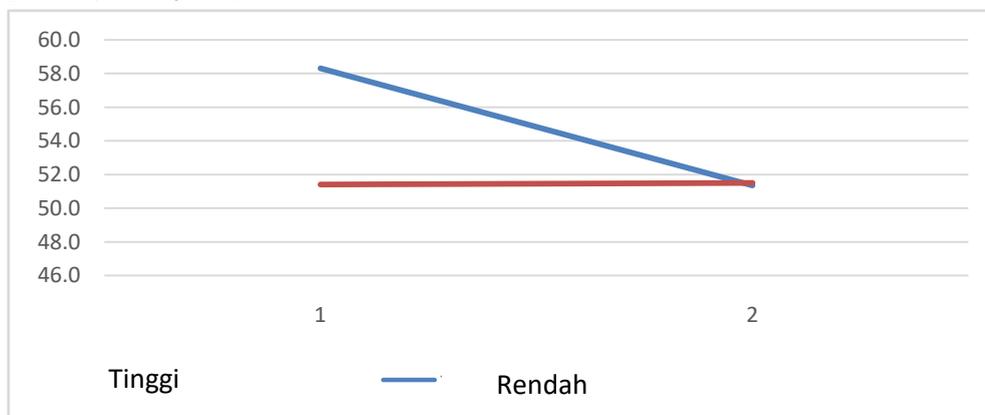
$F_{tabel}$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode latihan *drill* dan metode bermain terhadap hasil keterampilan *passing* dalam sepakbola.

## 2. Interaksi Antara Metode Latihan Dengan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan *passing* Dalam Sepakbola

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola terlihat

pada perhitungan ANAVA di atas, bahwa harga  $F_{hitung}$  interaksi  $F(A \times B) = 15,79$  dan  $F_{tabel} = 4,11$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode-metode latihan yang digunakan dengan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola.

Interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki dalam pengaruhnya terhadap keterampilan *passing* sepakbola dapat divisualisasikan secara grafis seperti gambar berikut:



Gambar 1.2 Interaksi antara Metode Latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola

## 3. Perbedaan Hasil Keterampilan *Passing* dalam Sepakbola Pada Kelompok Atlet dengan Koordinasi Mata-Kaki Tinggi Yang Dilatih dengan Metode *Drill* dan Metode *Bermain*

Terdapat perbedaan keterampilan *passing* sepakbola pada kelompok atlet

yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi yang dilatih dengan metode *drill* dan yang dilatih dengan metode bermain. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANAVA) dengan menggunakan uji Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2.1 Rangkuman Hasil Uji Tukey

| No | Kelompok yang Dibandingkan           | $Q_{hitung}$ | $Q_{tabel}$ | Keterangan |
|----|--------------------------------------|--------------|-------------|------------|
| 1  | A <sub>1</sub> dengan A <sub>2</sub> | 6,97         | 2,86        | Signifikan |

Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> : kelompok metode *drill* dengan koordinasi mata-kaki tinggi.

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> : kelompok metode bermain dengan koordinasi mata-kaki tinggi.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa  $Q_{hitung} 6,97 > 2,86 Q_{tabel}$ , sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan keterampilan *passing* sepakbola yang signifikan antara atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi yang dilatih dengan metode *drill* daripada yang dilatih dengan metode bermain.

#### 4. Perbedaan Hasil Keterampilan *Passing* dalam Sepakbola Pada

#### Kelompok Atlet dengan Koordinasi Mata-Kaki Rendah yang Dilatih dengan Metode *Drill* dan Metode Bermain

Tidak terdapatnya perbedaan keterampilan *passing* sepakbola yang signifikan pada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah yang dilatih dengan metode *drill* dengan yang dilatih dengan metode bermain. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANOVA) dengan menggunakan uji Tuckey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji Tuckey Data Keterampilan *Passing* sepakbola pada Kelompok atlet dengan Koordinasi mata-kaki Rendah yang Dilatih dengan Metode *Drill* dan Metode Bermain

| No | Kelompok yang Dibandingkan   | $Q_{hitung}$ | $Q_{tabel}$ | Keterangan       |
|----|--|--------------|-------------|------------------|
| 1  | A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dengan A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> | -0,23        | 3,79        | Tidak Signifikan |

Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> : kelompok metode *drill* dengan koordinasi mata-kaki rendah.

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> : kelompok metode bermain dengan koordinasi mata-kaki rendah.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa  $Q_{hitung} -0,23 < 3,79 Q_{tabel}$ , ini berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan keterampilan *passing* sepakbola yang signifikan pada kelompok atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah yang dilatih dengan metode *drill* dan yang dilatih dengan metode bermain.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan keterampilan *passing* sepakbola kelompok metode latihan *drill* lebih baik dibandingkan kelompok metode bermain.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *passing* sepakbola.
3. Pada koordinasi mata-kaki tinggi, hasil keterampilan *passing* kelompok yang diberi metode latihan *drill* lebih baik daripada kelompok yang diberi metode bermain.
4. Pada koordinasi mata-kaki rendah, hasil keterampilan *passing* kelompok atlet yang diberi metode bermain lebih baik daripada kelompok yang diberi metode *drill*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan bahwa penerapan

metode latihan *drill* dan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *passing* pada sepakbola. Artinya kedua metode latihan ini dapat dipergunakan dalam meningkatkan keterampilan *passing*. Metode *drill* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sampai atlet paham dan mengerti tujuan dari latihan, sedangkan metode bermain cara berlatih teknik yang dilakukan dalam bentuk permainan. Berdasarkan dari hasil temuan dan kesimpulan di atas dapat diketahui terdapat interaksi antara metode latihan dengan koordinasi mata-kaki. Dengan demikian faktor koordinasi mata-kaki sangat berperan penting dalam meningkatkan keterampilan *passing* anak Ssb Aldas Prima Inalum. Dengan ditemukan pengaruh interaksi ini berarti bahwa kedua jenis metode latihan ini memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *passing*, apabila dikaitkan dengan koordinasi mata-kaki atlet. Koordinasi mata-kaki dalam latihan yaitu cara mengkoordinasikan mata dan kaki dalam melakukan berbagai variasi gerakan dengan bermacam kesulitan yang dihadapi dengan cepat, tepat dan efisien. Rendah atau tingginya Koordinasi mata-kaki akan berdampak pada keterampilan atlet tersebut dalam melakukan teknik *passing* pada sepakbola.

Pada Koordinasi *mata-kaki* tinggi ternyata metode latihan *drill* lebih efektif dan lebih tepat diberikan kepada atlet dalam pelaksanaan keterampilan *passing* daripada metode bermain. Berdasarkan hasil analisis bahwa koordinasi mata-kaki perlu dipertimbangkan dalam melakukan *passing* pada sepakbola. Perlu diketahui bahwa permainan sepakbola khususnya teknik *passing* membutuhkan koordinasi

yang baik dalam mempelajari teknik tersebut, sehingga mempermudah dalam pencapaian latihan, dengan demikian koordinasi mata-kaki tersebut merupakan suatu penunjang yang sangat dibutuhkan dalam belajar *passing* dalam permainan sepakbola. Dengan kata lain untuk meningkatkan keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola perlu meningkatkan koordinasi mata-kaki.

Pada Koordinasi mata-kaki rendah metode bermain lebih efektif dan tepat sasaran daripada latihan dalam bentuk metode *drill*. Berdasarkan hasil analisis, atlet dengan metode bermain yang memiliki Koordinasi mata-kaki rendah lebih baik dalam hasil keterampilan *passing* daripada atlet yang memiliki Koordinasi mata-kaki rendah menggunakan metode *drill*. Hal ini disebabkan karena pada metode bermain terdapat program latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam bentuk permainan sehingga atlet tidak bosan dan sampai paham dan mengerti tingkat kemampuannya dalam pelaksanaan teknik *passing*. Dalam metode bermain terjadi suatu keinginan dimana atlet untuk agar lebih bisa dan mengerti dalam melaksanakan keterampilan *passing* dalam latihan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka pelatih yang memberi materi latihan, sebelum memulai kegiatan latihan sudah dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode yang akan digunakan. Hal ini disebabkan, dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan dari masing-masing metode yang akan di berikan, guru dapat memberikan metode yang tepat kepada atlet sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai yang diinginkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Edward, William H. *Motor Learning and Control: From Theory : to Practice*, California : Wadsworth, 2011.
- Gifford, Clive. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama, 2007.
- Magil, Richard A. *Motor Learning and Control Concepts an Application*. New York University Mc Graw hill Compainies, Inc 2011.
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepakbola*, Bandung: Pakar Raya, 2007.
- Reni Mulyani dan Widiastuti, *Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong untuk Usia Remaja*, Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol 8(2), 2017.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta: penerbit cerdas jaya, 2006.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011.

# PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP *JUMP SERVICE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Tuti Sarwita

STKIP Bina Bangsa Getsempena

E-mail: tuti.aceh@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini membahas tentang pentingnya latihan *squat jump* dalam meningkatkan kemampuan jump servis dalam permainan bola voli. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap *Jump Service* Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub MAN 3 Kota Banda Aceh. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan Kuantitatif, dengan menggunakan metode Eksperimen. Populasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini atlet MAN 3 Kota Banda Aceh yang berjumlah 10 atlet, sampel yang diambil 10 atlet, dan instrument yang digunakan adalah sebagai berikut, tes *squat jump* dengan cara melompat dengan posisi kedua kaki diluruskan dan tes *squad jump* dengan cara melompat dengan melipatkan kedua kaki. Dalam penelitian ini data diperoleh melalui tes yang terdiri dari tes awal dan tes akhir. Dalam penelitian ini data diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil analisis sebelum diberikan latihan *squat jump* adalah sebesar 150, nilai rata-rata sesudah diberi latihan *squat jump* adalah sebesar 210. Data diolah dengan menggunakan rumus statistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan uji dua rata-rata ( $t_{tes}$ ). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap *Jump Service* dalam permainan bola voli pada klub MAN 3 Kota Banda Aceh. Dengan pengujian  $t_{hitung}$  sebesar 2,92 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,86, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**Kata Kunci :** *Squat Jump, Jump Service*

## Abstract

This study discusses the importance of *squat jump* training in improving the ability to service jump in volleyball games. The purpose of this study was to determine the Effect of *Squat Jump Training* on *Jump Service* in Volleyball Games at Klub MAN 3 Banda Aceh City. The approach used in this study is a quantitative approach, using the Experimental method. The population that the researchers used in this study was the MAN 3 athletes in Banda Aceh City, which amounted to 10 athletes, samples taken by 10 athletes, and the instruments used were as follows, the *squat jump* test by jumping with both legs straightened and the *squad jump* test by jumping by folding both legs. In this study the data obtained through tests consisting of initial tests and final tests. In this study the data obtained as follows: From the results of the analysis before being given a *squat jump* exercise is 150, the average value after being given a *squat jump* exercise is 210. The data is processed using statistical formulas in the form of calculating the average value, standard deviation, and test two averages ( $t_{tes}$ ). Data analysis in this study used the t-test at a significant level of 0.05. The results obtained were that there was an effect of *Squat Jump* training on *Jump Service* in Volleyball Games at MAN 3 Banda Aceh City Club. With  $t_{count}$  test of 2.92 and  $t_{table}$  of 1.86, so there are significant differences between the data before and after treatment

**Keywords:** *Squat Jump, Jump Service*

## PENDAHULUAN

Dalam permainan bola voli *service* adalah suatu tindakan yang di lakukan untuk memulai atau mengawali dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli *service* merupakan serangan awal yang harus dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena setiap orang yang melakukan *service* pasti akan membuat bola *service* yang mematikan lawan, atau mengarahkan bola kepada lawan yang passingnya tidak terlalu bagus. *Service* yang di lakukan dengan baik bisa mematikan lawan atau paling tidak lawan akan kesulitan menyusun serangan bahkan mampu mendapatkan point.

Tehnik melakukan *service* merupakan salah satu tehnik dasar yang harus di kuasai oleh pemain bola voli. Jika Anda belum bisa melakukan *service* yang mematikan, paling tidak bola *service* melewati net dan jatuh di area lawan sehingga permainan bisa berjalan. Namun sebaliknya jika *service* Anda tidak melewati net maka pihak lawan akan mendapatkan point dan tim kalian merugikan tim Anda. Oleh karena itu kegagalan dalam melakukan *service*, sering di anggap memberikan point kepada lawan secara cuma-cuma pada tim lawan

*Jump service* adalah *service* pada bola voli yang diperbuat dengan *servicetangan* atas. *Jump Service* merupakan salah satu senjata ampuh untuk mengacaukan serangan kombinasi lawan, sebuah team memerlukan minimal 2 s/d 3 orang *jump service* yang dapat mengacaukan irama permainan lawan.

Untuk dapat melakukan *jump service* dapat dilatih dengan menggunakan latihan *squat jump*. *Squat Jump* adalah sikap jongkok sebelah kaki di depan, melompat keatas sampai kaki lurus dan

kembali bersikap semula dengan menukar kaki di depan ganti kebelakang.

Penelitian ini dilakukan di klub voli MAN 3 Kota Banda Aceh. Alasan peneliti melakukan penelitian ditempat tersebut dikarenakan berdasarkan hasil observasi atau pengamatan penulis ketika menyaksikan pertandingan yang diadakan MAN 3 Kota Banda Aceh pada tahun 2018, Dimana beberapa pertandingan yang dilakukan MAN 3 Kota Banda Aceh. Penulis menyaksikan secara langsung, dari beberapa pertandingan yang diikuti voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh, pada saat melakukan *jumpservice* masih belum sempurna, dimana kebanyakan atlet yang bermain voli masih kesulitan dalam melakukan *jump service*, dikarenakan untuk melakukan *jump service* harus melompat, akan tetapi atlet voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh kurang dalam melakukan latihan *squat jump*, mereka hanya melakukan latihan dasar penguatan otot dan fisik seperti *push up* dan lari 15 menit. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan *jump service* bagi atlet voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh haruslah diberikan latihan yang berfungsi untuk meningkatkan lompatan, salah satunya yaitu dengan latihan *squat jump*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang " Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Jump Service* Dalam Permainan Bola voli klub MAN 3 Kota Banda Aceh"

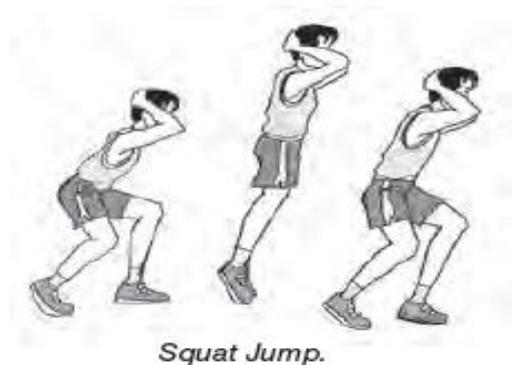
## Sejarah BolaVoli

Olahraga bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Assosiation (YMCA) Amerika Serikat. Pada

awalnya olahraga bola voli dinamai mintonette. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian berubah menjadi "Volley-Ball" yang artinya kurang lebih memvolley bola berganti-ganti. (Dinda mahariesti : 2010).

### Latihan *Squat Jump*

*Squat jump* adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian berjongkok hingga posisi *squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi mungkin, dan Saat turun, segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi *squat* dan melompat lagi. (Ansori, M : 2011).



**Gambar *Squat Jumps***

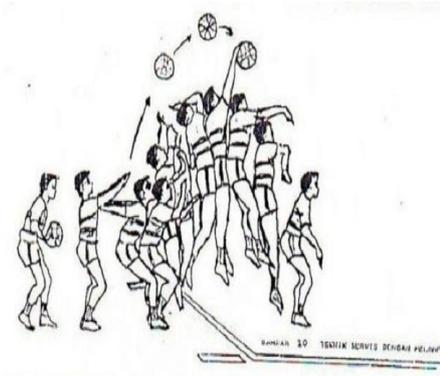
Sumber : susan azzahra 2017

*Squat jump* merupakan bentuk latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, kedua tangan saling berkait dibelakang kepala, bergerak keatas dengan kuat, dan menjaga kepala tetap tegak, menurut Sajoto 1988 (dalam Rokhman, 2011:7). Latihan ini bermula dari posisi tubuh yang sedikit jongkok dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, kemudian kedua tangan saling berkait dibelakang kepala. Gerakan dari latihan squat jump ini dengan meloncat vertikal sekuat mungkin, usahakan posisi kaki lurus ketika melayang di udara, pendaratan kembali ke posisi awal dan lakukan secara berulang-ulang tergantung set dan repetisi.

### *Jump Service*

*Jump Service* Bolavoli Menurut Yunus (2012) pada mulanya *service* hanya merupakan pukulan pembuka untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, tetapi jika ditinjau

dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Jump service* adalah cara melakukan pukulan permulaan di daerah *service* dengan melompat setelah bola dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan (Syarifuddin, 2007). *Service* lompat dilakukan dengan bola dilambungkan dengan satu atau dua tangan. Begitu bola dilambungkan diikuti dengan melompat dan diusahakan bola berada di atas depan kepala. Bila bola telah berada di atas depan kepala maka segeralah tangan kanan dipukul pada bola secepatnya.



**Gambar 2.3** *Jump Service*

*Sumber: Ahmadi, 2007*

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka langkah-langkah melakukan *jump service* adalah:

1. Berdiri di belakang garis belakang mengarah ke net.
2. Kedua lengan memegang bola, kemudian bola dilambungkan tinggi ( $\pm$  3 meter) agak di depan badan.
3. Setelah itu tekuk kedua lutut untuk awalan melakukan lompatan yang setinggi mungkin.
4. Pukulan bola ketika berada di ketinggian seperti melakukan gerakan smash, lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya ke daerah lapangan lawan.
5. Setelah melakukan pukulan, langsung mendarat di dalam lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan (Ahmadi, 2007).

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dimana pengolahan data yang digunakan menggunakan rumus. Dalam suatu penelitian perlu menerapkan metode yang sesuai dan dapat mengungkapkan suatu permasalahan. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak akan terlepas dari

suatu metode yang digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik tes yang dianggap mampu memberikan gambaran tentang pembuktian hasil penelitian.

Di dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada kelompok-kelompok tertentu, menurut Sugiyono metode penelitian eksperimen adalah sebuah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh sebuah perlakuan tertentu terhadap objek-objek yang ingin diteliti dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012:107).

### **Populasi**

Populasi penelitian adalah keseluruhan sampel penelitian atau objek yang akan diteliti Notoadmojo, 2005. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal MAN 3 Kota Banda Aceh yang berjumlah 10 atlet.

### **Sampel**

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (notoadmojo, 2005). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana

jumlah sampel sama dengan populasi (sugiyono 2007). Alasan mengambil *total sampling* karena menurut (sugiyono 2007). jumlah populasi yang kurang dari 100

seluruh polasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 10 atlet.

Tabel Daftar Sampel Voli Klub MAN 3 Kota Banda Aceh

| No | Nama           | Jenis Kelamin | Kelas |
|----|----------------|---------------|-------|
| 1  | Miswar         | L             | XII   |
| 2  | Isra Adifia    | L             | XII   |
| 3  | Syahrul        | L             | XII   |
| 4  | Aziz Maulijul  | L             | XI    |
| 5  | Havidrullah    | L             | XI    |
| 6  | M.Fajar Hakiki | L             | XI    |
| 7  | Andi Maulizar  | L             | X     |
| 8  | M. Nasar       | L             | XI    |
| 9  | Muharrir       | L             | XI    |
| 10 | Rijal          | L             | X     |

Sumber : Atlet Voli MAN 3 Kota Banda Aceh 2019

### Variabel Penelitian

Ismayanti (2006), mengemukakan variabel sebagai kondisi-kondisi atau karakteristik-karakteristik yang oleh pengeksperimen dimanipulasikan, dikontrol atau diobservasikan. Sedangkan menurut Arikunto (2008:149), mengemukakan variabel sebagai konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai.

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yaitu:

1. Variabel bebas adalah yang mempengaruhi, yaitu latihan *squat jump* (X)
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi, yaitu kemampuan *jump service* (Y).

### Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Desain eksperimen yaitu suatu rancangan percobaan yang berhubungan dengan penelitian yang sedang diteliti sehingga dapat disimpulkan. Dengan kata

lain, eksperimen merupakan langkah-langkah yang lengkap yang perlu diambil jauh sebelum eksperimen dilakukan agar data yang semestinya dapat diperoleh sehingga akan membawa analisis objektif dan kesimpulan yang berlaku untuk persoalan yang akan dibahas (Sudjana, 2009: 7)

Dalam penelitian ini diperoleh melalui tes yang terdiri :

- a. Tes Awal (*pretest*)
- b. Perlakuan (*treatment*)
- c. Tes Akhir (*posttest*)

### Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:148), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Tabel Norma Tes Kemampuan *Jump Service*

| Kriteria      | Nilai     |           |
|---------------|-----------|-----------|
|               | Laki-Laki | Perempuan |
| Baik Sekali   | 22-25     | 22-25     |
| Baik          | 19-21     | 19-21     |
| Sedang        | 14-28     | 14-28     |
| Kurang        | 9-13      | 9-13      |
| Kurang Sekali | 5-8       | 5-8       |

Sumber : Depdiknas : 1999

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu langkah penting yang dilakukan oleh peneliti untuk menjabarkan atau menganalisa data yang diperoleh sehingga didapatkan hasil dalam penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus-rumus statistik.

Pengujian t-hitung dapat ditempuh dengan rumus sudjana (2005:109) sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md = mean dan deviasi (d) anara postets dan pretest

Xd = Perolehan deviasi pada means deviasi

$\sum x^2d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyak Subjek

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data kemampuan *jump service* diperoleh nilai rata-rata, standar deviasi dan uji t seperti terlihat pada tabel berikut ini :

Tabel Rekapitulasi Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi dan Nilai Uji Beda Dua Rata-Rata Kemampuan *Jump Service* Pada Atlet VoliMAN 3 Kota Banda Aceh.

| No | Variable Pengukuran | Nilai Rata-Rata |           | Nilai Standar Deviasi |           | Uji "t"<br>( $\alpha = 10\%$ ) |                  |
|----|---------------------|-----------------|-----------|-----------------------|-----------|--------------------------------|------------------|
|    |                     | Tes awal        | Tes Akhir | Tes awal              | Tes Akhir | T <sub>hit</sub>               | T <sub>tab</sub> |
| 1  | <i>Jump Service</i> | 15              | 21        | 2,30                  | 2,40      | 2,92                           | 1,86             |

Sumber : Atlet MAN 3 Kota Banda Aceh 2019

Derajat peningkatan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *jump service* dalam permainan bola voli pada klub MAN 3 Kota Banda Aceh. dapat dilihat dari besarnya uji beda rata-rata yang diperoleh

yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 2,92 sedangkan untuk  $t_{tabel}$  sebesar 1,86.

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh peneliti diatas, maka terlihat terdapat pengaruh yang signifikan

antara latihan *squat jump* terhadap *jump service* pada Atlet MAN 3 Kota Banda Aceh.

Peningkatan kemampuan *jump service* dikarenakan adanya latihan *squat jump*. Latihan *squat jump* merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan untuk mendukung kemampuan *jump service*. Dalam *jump service* dibutuhkan lompatan yang maksimal yang berguna untuk memberikan tembakan bola ke arah lawan dengan kecepatan dan kekuatan yang kuat, sehingga bola yang di *service* dapat melesat dengan tajam dan menghasilkan poin (angka).

*Jump Service* adalah salah satu istilah teknik memulai permainan bola voli dengan melakukan lompatan. Ada bermacam-macam gaya atau cara yang bisa digunakan untuk melakukan jenis *service* yang satu ini. Nilai seni dari teknik seperti ini adalah bagaimana menggabungkan tekanan, kekuatan dan *feeling* pemain terhadap bola yang digunakan dalam permainan.

Latihan *squat jump* adalah lompat-lompat di tempat yang diawali dengan jongkok (*squat*). Bentuk latihan otot kaki yaitu latihan *squat jump* yaitu gerakan melompat keatas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan. *Squat jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan daya tahan, power otot tungkai.

Latihan *squat jump* dimulai dengan posisi tegak lurus dengan kaki ditempatkan selebar bahu, sambungkan jari-jari tangan dan tempatkan telapak tangan ke belakang kepala, gerakan ini menekan lutut dan pangkal paha. Adapun rangkaian gerakan dimulai dengan tekanan kebawah dan dengan cepat

melompat ke atas sama tingginya kemungkinan dengan pendaratan posisi setengah jongkok.

Pada latihan *squat jump* atlet melompat keatas secara berulang-ulang tanpa menggunakan media, sehingga kadang kala yang nampak adalah variasi ketinggian lompatan yang berbeda-beda. Diawal-awal latihan lompatan atlet bisa maksimal tapi setelah beberapa menit selanjutnya menjadi terbatas. Begitu juga dengan irama gerakan pada saat melompat juga mempengaruhi, karena atlet hanya fokus pada waktu yang tersedia dan melupakan irama gerakan pada saat melompat (tidak terkontrol).

### SIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap *Jump Service* dalam permainan bola voli pada klub MAN 3 Kota Banda Aceh. Dengan pengujian  $t_{hitung}$  sebesar 2,92 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,86, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian metode latihan *squat jump* ini dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan *squat jump* bila diterapkan secara teratur, dan berkesinambungan, terprogram, serta disiplin yang tinggi sangat mempengaruhi hasil kemampuan lompatannya pada saat melakukan *jump service*. Sehingga latihan *squat jump* ini dapat diterapkan oleh para pelatih untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Sehingga dalam melakukan latihan selama selama 16 kali pertemuan, sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *jump service* pada atlet MAN 3 Kota Banda Aceh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. : Depdikbud.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi., dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi. Aksara.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bachtiar : 2007. *Materi Pokok Permainan Besar II Bola Voli*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Barbara L. V, MS; Bonnie JF, MS. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Bompa 2004. *Klasifikasi Latihan*. Pustaka Indonesia. Jakarta.
- Depdiknas : 1999. *Tes Keterampilan Bola Voli*. Jakarta.
- Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Chandra, Sodikin dan Achmad, Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Dikdik. 2007. *Latihan Kondisi Fisik, Klinik Kepelatihan Pelatih*. Gramedia. Jakarta
- Dinda Mahariesti. 2010. *Mengenal Jenis Olahraga*. Jakarta : Multi Kreasi Satudelapan.
- Dinur Dwi Oktaviany 2017, *Perbedaan Pengaruh Latihan Rope Jump dan Squat Jump Dengan Metode Interval Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Fisioterapi, Universitas AISYIYAH. Yogyakarta.
- Ferdi Zulkarnain 2013. *Pengaruh Latihan Squat-Jump dan Skipping Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Tendangan Penalti*. FKIP. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Haryoko, Supto 1999. *Efektifitas Pemanfaatan Media*. Teknologi Informasi Sebagai Optimalisasi Model Pembelajaran.
- Herry Koesyanto. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. Semarang: FIK UNNES.
- Ismayanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. University Press.
- Jayadi, dkk, 2007. *Teori Latihan*. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. UPI.
- Johnson dan Nelson 2000, *dalam Panduan Parameter Tes KEMENPORA 2005* :16

- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik 1*. Jakarta : Erlangga.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- M. Yunus, 2012. *Olah Raga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Notoadmojo, 2005. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas. Jakarta.
- Nurul ahmad. 2007. *Panduan olahraga bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- PP PBVSI. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta.
- Poerwadarminta. W.J.S. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai. Pustaka.
- Roji. 2004. *Dasar-Dasar Pembinaan Fisik Dalam Aktivitas Olahraga*. Semarang : FPOK
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Santosa, D. 2015. *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Volume 3 No. 1 Tahun 2015. Universitas Negeri Surabaya.
- Sudjana Nana, 2005. *Metode Statistika*. Bandung.
- Sudjana Nana, 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Ruzz media
- susan azzahra 2017. *Latihan kelincahan, latihan kekuatan, dan latihan daya tahan*.
- Syarifuddin. 2007. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran*. Prestasi Belajar, edisi II, cetakan ke 4. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

# PROGRAM PENGALAMAN LAPANGAN (MAGANG) TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Edi Azwar

Universitas Serambi Mekkah

E-mail: edi.azwar@serambimekkah.ac.id

## Abstrak

Program Pengalaman Lapangan (magang) adalah upaya pengembangan pengetahuan, pembentukan keterampilan, dan peneguhan sikap yang dilakukan melalui belajar dengan berbuat (*learning by doing*) dan Magang juga merupakan upaya pengenalan secara dini mahasiswa kepada sekolah (*early exposure*). Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kepercayaan diri mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (magang) pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Magang Penjaskesrek USM berjumlah sebanyak 86 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik dalam pengumpulan data dilakukan menggunakan tes kepercayaan diri berbentuk angket. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan maka, Kepercayaan diri mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (magang) pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP USM, rata-rata nilainya sebesar 94,18 berada pada kategori tinggi (baik) dengan rincian sebagai berikut : (1) Sebanyak 48 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 55,81 %, (2) Sebanyak 37 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 43,02 % (3) Sebanyak 1 responden berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 1,16 %. Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu tingginya Kepercayaan diri mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (magang) pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP USM dapat disimpulkan pada umumnya berada dalam kategori tinggi.

**Kata Kunci :** Kepercayaan Diri, Mahasiswa, Magang

## Abstract

*field Experience Program (apprenticeship) is an effort to develop knowledge, skill building, and affirmation that is done through learning by doing and internship is also an early introduction effort Students to school (early exposure). This research is a type of descriptive research. The study aims to figure out the level of self-confidence Program of field experience (internship) physical education of health and recreation. The population in this study is the all-students of the USM, which has a total of 86 people. Samples in this study used the total sampling technique. The technique of data collection is done using a poll-shaped self-esteem test. Teknik data analysis using percentage formula. Based on the results of the study obtained, the Student confidence field experience Program (apprentice) Physical Education of Health and recreation FKIP USM, the average value of 94.18 is in the high category (good) with details as follows: (1) A total of 48 respondents were in high category with a percentage rate of 55.81%, (2) A total of 37 respondents were in medium category with a percentage rate of 43.02% (3) as much as 1 respondent was in low category with a percentage rate of 1.16%. The conclusion of this research result is high student self-confidence Program field experience (internship) physical education of Health and recreation FKIP USM can be concluded in general in the high category.*

**Keywords:** Confidence, Students, Internships

## PENDAHULUAN

Sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 42 (2003: 28), bahwa setiap pendidik dituntut untuk memiliki kualifikasi dan sertifikasi yang dipersyaratkan sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Dengan demikian, setiap pendidik tersebut harus memiliki beberapa kompetensi yang terkait dengan teori dan praktik pembelajaran. Lebih lanjut, dalam Undang-undang Guru dan Dosen Pasal 8 (DPR-RI, 2005: 5) dinyatakan bahwa sejumlah kompetensi dan sertifikasi tersebut diperoleh dengan melewati proses pendidikan profesi. Untuk itu dalam setiap pendidikan calon guru, termasuk Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), perlu diselenggarakan praktik keguruan yang dikemas dalam Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) untuk mengantisipasi dan mempersiapkan para calon guru agar sukses dalam uji kompetensi guru.

Pendidikan memiliki peran penting dalam setiap perkembangan pribadi manusia. Berdasarkan ketentuan umum Undang-Undang No. 20 pasal 1 Tahun 2003 tentang sisdiknas, menyatakan bahwa, "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki ketuntasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara".

Mengajar sebagai aktivitas mahasiswa PPL merupakan penciptaan sistem lingkungan yang memungkinkan

terjadinya proses belajar mengajar. Sistem lingkungan ini terdiri dari komponen-komponen yang saling mempengaruhi, seperti materi yang diajarkan, hubungan antara mahasiswa PPL dan siswa, jenis kegiatan yang dilakukan serta sarana dan prasarana belajar mengajar yang tersedia. Oleh karena strategi belajar mengajar merupakan sarana atau alat untuk mencapai tujuan belajar, maka metode mengajar merupakan alat pula untuk mencapai tujuan belajar (Hasibuan, 2002: 87).

Namun biasanya, pada saat proses belajar mengajar berlangsung, mahasiswa PPL seringkali kehilangan kepercayaan diri dalam proses belajar mengajar. Hal ini seringkali disebabkan karena adanya tekanan dari lingkungan yang dirasa tidak mampu bagi mahasiswa PPL untuk menghadapinya (Suryani, 2009: 45). Ketika tingkat percaya diri yang rendah berhubungan dengan proses belajar maka masalah yang muncul dapat menjadi lebih meningkat (Santrock, 2003: 76).

Salah satu cara untuk mengatasi krisis kepercayaan diri, seorang mahasiswa PPL dapat menggunakan gaya mengajar yang menggunakan sistem humor. O'Connel (dalam Noviyanti, 1994) menyatakan bahwa melalui humor, individu dapat menjauhkan diri dari ancaman situasi bermasalah saat itu dan memandang masalah dari perspektif yang berbeda yaitu dari segi kejenakaannya untuk mengurangi perasaan cemas dan tidak berdaya. Dengan humor, orang bisa tertawa kalau memang mampu memahaminya. Berdasarkan observasi lapangan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Kepercayaan Diri Mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (Magang) Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan rekreasi FKIP USM Tahun 2018”.

### **Pengertian Kepercayaan Diri**

Menurut Brenneche & Amich (1978: 56) kepercayaan diri diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dan mengetahui apa yang dibutuh didalam hidup ini. Orang yang mempunyai kepercayaan diri tidak memerlukan orang lain sebagai standar, karena dapat menentukan standar sendiri, dan selalu mampu mengembangkan motivasinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup tolerandan bertanggung jawab dan selanjutnya mendorong individu untuk melakukan suatu aktivitas yang berkaitan dengan keberhasilan.

### **Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Kepercayaan Diri**

Terbentuknya kepercayaan diri tidak terlepas dari perkembangan manusia pada umumnya, khususnya perkembangan kepribadian. Menurut Hurlock (1990: 32) ada tiga factor yang menentukan kepribadian yaitu factor bawaan, pengalaman awal dalam keluarga dan pengalaman-pengalaman selanjutnya. Ketiga faktor ini menentukan pola perkembangan konsep diri anak. Waterman (1988: 35) menyatakan bahwa kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat bawaan tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk

melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

Menurut Gilmer (1978: 65) kepercayaan diri berkembang melalui sel understanding “pemahamandiri” dan berhubungan dengan kemampuan bagaimana kita belajar menyelesaikan tugas sekitar kita, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan suka menghadapi tantangan.

### **Pengertian Magang**

Menurut Sudjana (dalam Tocharman), magang adalah cara penyebaran informasi yang dilakukan secara terorganisasi. Menurut Rusidi (2006: 3), magang merupakan salah satu mata kuliah yang harus diselesaikan setiap mahasiswa sebagai cara mempersiapkan diri untuk menjadi SDM yang propersional yang siap kerja.

Menurut Sumardiono (2014: 116), magang adalah proses belajar dari seorang ahli melalui kegiatan dunia nyata. Selain itu, magang adalah proses mempraktikkan pengetahuan dan keterampilan untuk menyelesaikan problem nyata di sekitar.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa magang adalah pelatihan atau praktek untuk menguasai keahlian tertentu dibawah bimbingan dan pengawasan instruktur yang berpengalaman.

### **Manajemen Pembelajaran Penjas**

Seperti telah diuraikan diatas bahwa seorang guru dituntut bisa mememanaj atau mengatur tugas-tugas pokok sebagai seorang guru dalam melaksanakan pembelajaran. Menurut pakar pendidikan Oemar Hamalik (2001: 123-124) mengatakan bahwa: “peranguru dapat juga sebagai seorang pemimpin, artinya guru berkewajiban mengadakan supervisi atas kegiatan belajar murid, membuat

rencana pengajaran bagi kelasnya, mengadakan manajemen belajar sebaik-baiknya, melakukan manajemen kelas, mengatur disiplin kelas secara demokratis". Sedangkan menurut Abdul Majid (2007: 112) mengatakan "guru dapat mengatur dan merekayasa segala sesuatunya. Guru dapat mengatur siswa berdasarkan situasi yang ada ketika proses belajar mengajar berlangsung". Pendapat lain dari Martinis Yamin (2007: 55) menyatakan bahwa: "peran guru disekolah mempunyai perang anda, dipundak merekalah terletak mutu pendidikan. Guru juga sebagai seorang menajerial yang akan mengelola proses pembelajaran, merencanakan pembelajaran, mendesain pembelajaran, melaksanakan aktivitas pembelajaran bersama siswa, dan mengadakan pengontrolan atas kecakapan dan prestasi siswa masing-masing". Dari uraian diatas menghambarkan bahwa dalam menjalankan tugasnya seorang guru termasuk guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus bias memanej atau mengatur pembelajarannya, k arena apabila guru termasuk didalamnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengatur pembelajarannya dengan baik niscaya hasil yang diharapkan juga akan lebih baik. Sukardi (2006: 26) mengatakan "sebagai seorang guru yang professional dan harus dilakukan oleh setiap guru di sekolah memiliki lima tugas pokok, yaitu merencanakan, melaksanakan pembelajaran, mengevaluasi hasil pembelajaran, menindak lanjuti hasil pembelajaran, serta melakukan bimbingan dan konseling".

## **METODE PENELITIAN**

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di ruang lingkup Program Studi Penjaskesrek USM pada tanggal 25 Juli 2018.

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif yang mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat dan situasi tertentu seperti kegiatan, sikap, pandangan dalam proses yang sedang berlangsung serta pengaruh-pengaruh dari fenomena tertentu. Desain model penelitian deskriptif yang digunakan adalah penelitian deskriptif analisis kerja dan aktifitas (*Job and activity analysis*), yaitu suatu model penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menyelidiki secara terperinci aktivitas dan pekerjaan manusia dalam suatu program (Nazir, 2003: 61).

### **Rancangan Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan rancangan penelitian pendekatan studi potong lintang (*Cross Sectional Study*), yaitu suatu rancangan penelitian dimana pengumpulan data dilakukan sekaligus dalam suatu waktu (*Point Time Approach*). Artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dalam suatu waktu (Notoatmodjo, 2005:146).

### **Populasi Dan Sampel**

Populasi seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu yang harus memiliki sifat yang sama yaitu mahasiswa PPL Penjaskesrek FKIP USM dengan total 86 Orang. Sedangkan sampel sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 131). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *total sample* atau yaitu teknik dimana populasi dijadikan sampel artinya sampel dalam

penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 86 orang.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum penelitian dilaksanakan terlebih dahulu penulis mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kelancaran penelitian. Adapun tes yang dilakukan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah:

#### 1) Tes Kepercayaan Diri

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai alat untuk mengukur data kepercayaan diri. Adapun angket tersebut yang telah diuji coba oleh Dyah Ardhini (2012: 35). Dengan nilai reliabilitas sebesar 0,892, hal ini menunjukkan angket tersebut cukup reliabel dan layak untuk digunakan. Tujuan reliabilitas butir tes untuk mengungkapkan ketepatan dan kemantapan alat ukur.

### **Teknik Analisis Data**

Faktor penting yang berhubungan dengan data adalah metode pengolahan data, untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian terlebih dahulu memilih metode pemilihan data yang tepat. Adapun metode pemilihan data yang dilakukan ini adalah dengan metode angket atau kuesioner. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh arti dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2002: 140).

Kuesioner adalah alat pengukur data penelitian dirumuskan dengan

kriteria tertentu, keusioner yang dirumuskan tanpa kriteria yang jelas, tidak banyak manfaatnya dilihat dari tujuan penelitian dan hipotesis yang akan diuji (Surachmad, 1992: 163). Metode kuesioner ini digunakan sebagai alat pengumpulan data. Setelah data dikumpul melalui angket selanjutnya peneliti menganalisis data dengan menggunakan rumus Statistik sederhana dengan cara mentabulasi berdasarkan rumus presentasi sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N}$$

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
- F = Frekuensi jawaban masing-masing option
- N = Jumlah objek yang diteliti (sampel)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Data penelitian yang diperoleh dengan cara mengisi angket dengan jawaban beberapa indikator yang di isi oleh responden.

Instrumen penelitian tentang Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM digunakan berbentuk tes dan skala likert. Jumlah item tes sebanyak 25 buah item tes dengan menggunakan norma tes dari masing masing item tes dan alternatif skor (skala), yaitu : (1) baik sekali dengan skor 5, (2) baik dengan skor 4, (3) sedang dengan skor3, (4) kurang dengan skor2 dan sangat kurang dengan score 1.

Tabel 1 Rekapitulasi Data Mentah Hasil Nilai Skala Likert Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM

| No | NPM        | Nama Sampel      | Jumlah Score |
|----|------------|------------------|--------------|
| 1  | 1411090002 | Yuni wulandari   | 103          |
| 2  | 1411090009 | Dinul haq        | 95           |
| 3  | 1411090138 | Mira khodijah    | 93           |
| 4  | 1411090060 | Edi dermawan     | 92           |
| 5  | 1411090158 | Denzi aprial     | 57           |
| 6  | 1411090072 | Nirwan           | 89           |
| 7  | 1411090014 | Handika          | 93           |
| 8  | 1411090144 | Huda satria      | 98           |
| 9  | 1411090188 | Nauval hikmatiar | 99           |
| 10 | 1411090152 | Syafrizal        | 95           |
| 11 | 1411090076 | Yusrizal         | 99           |
| 12 | 1411090095 | Miswardi is      | 116          |
| 13 | 1411090092 | Lina hayati      | 89           |
| 14 | 1411090048 | Rahmaddzulhijra  | 91           |
| 15 | 1411090056 | Jeri afrizal     | 110          |
| 16 | 1411090033 | Rahma oyana      | 87           |
| 17 | 1411090115 | Ruzatul ulfa     | 103          |
| 18 | 1411090027 | Riska mulia N    | 87           |
| 19 | 1411090049 | M. tajari        | 86           |
| 20 | 1411090015 | Mulia ridwan     | 89           |
| 21 | 1411090130 | Murdani          | 89           |
| 22 | 1411090005 | Raja haris. M    | 107          |
| 23 | 1411090098 | Sarmidi          | 94           |
| 24 | 1411090070 | Deni candra      | 100          |
| 25 | 1411090146 | Iksan alfarisi   | 89           |
| 26 | 1211090167 | Armada           | 92           |
| 27 | 1411090077 | Khairul akshar   | 87           |
| 28 | 1211090222 | T.rahmat ikbal   | 84           |
| 29 | 1311090015 | Yeris munandar   | 98           |
| 30 | 1311090110 | Misra aidi       | 80           |
| 31 | 1411090203 | Isnanda nugraha  | 95           |
| 32 | 1411090045 | Jati urama       | 92           |
| 33 | 1411090200 | Yuyun rofika     | 85           |
| 34 | 1411090136 | Dwi suci. A      | 96           |
| 35 | 1411090078 | M.khalik iqbal   | 108          |
| 36 | 1411090047 | Riska wanprala   | 86           |
| 37 | 1411090063 | Lisa fitri       | 93           |
| 38 | 1411090039 | Wahyuni          | 100          |
| 39 | 1411090146 | M. khaidir       | 92           |
| 40 | 1411090191 | Putra hakil      | 90           |
| 41 | 1411090133 | Faisal           | 101          |
| 42 | 1411090011 | Dafit Chandra    | 87           |

|    |            |                   |             |
|----|------------|-------------------|-------------|
| 43 | 1411090116 | Helvi septiana.hb | 98          |
| 44 | 1411090107 | Riki saifullah    | 93          |
| 45 | 1311090120 | Saiful kamal      | 109         |
| 46 | 1411090042 | Hendriansyah      | 91          |
| 47 | 1411090001 | M. rahmadani.s    | 90          |
| 48 | 1411090003 | Masrudin          | 105         |
| 49 | 1411090025 | Iswandi surya N   | 87          |
| 50 | 1311090130 | Maulana fajri     | 87          |
| 51 | 1411090031 | Musmulfikar       | 107         |
| 52 | 1411090032 | Mausar septi. RN  | 91          |
| 53 | 1411090029 | Romario.D         | 84          |
| 54 | 1411090081 | Deavid.M          | 109         |
| 55 | 1411090079 | Ferdi arja        | 94          |
| 56 | 1411090047 | Abral tanjung     | 76          |
| 57 | 1411090204 | Rahmat munjeri    | 79          |
| 58 | 1411090059 | Radiansyah putra  | 91          |
| 59 | 1411090105 | Adil afri riski   | 107         |
| 60 | 1411090102 | Rahmatul hadi     | 81          |
| 61 | 1411090102 | Nanda fitriadi    | 98          |
| 62 | 1411090099 | Saini mulia       | 96          |
| 63 | 1411090095 | Miswardi          | 94          |
| 64 | 1411090090 | Aziz afriadi      | 98          |
| 65 | 1411090084 | Harmizal          | 104         |
| 66 | 1411090082 | Dicky imam. B     | 101         |
| 67 | 1411090028 | Sri hayu nisa     | 103         |
| 68 | 1411090187 | Samsul bahri      | 93          |
| 69 | 1411090168 | M.irfan           | 98          |
| 70 | 1411090151 | Sandi maulidian   | 100         |
| 71 | 1411090159 | Rahmazani         | 93          |
| 72 | 1411090145 | M.bilal ziahulha  | 85          |
| 73 | 1411090147 | Muhtiar           | 86          |
| 74 | 1411090147 | Nirwanto          | 90          |
| 75 | 1411090134 | Iqbal maulana     | 109         |
| 76 | 1411090064 | Abral mursal      | 106         |
| 77 | 1411090113 | M.bahrum fahzal   | 94          |
| 78 | 1411090127 | Zaimi Mahzar      | 91          |
| 79 | 1411090130 | Abral mursal      | 104         |
| 80 | 1411090109 | Mauli             | 98          |
| 81 | 1411090073 | Rahmat fajar      | 88          |
| 82 | 1411090044 | T. syahrul. M     | 96          |
| 83 | 1411090043 | Irwan fauzi       | 98          |
| 84 | 1411090149 | T.siddiq R        | 101         |
| 85 | 1411090021 | Raifalkhan        | 92          |
| 86 | 1411090067 | Fahrul azmi       | 89          |
|    |            | <b>JUMLAH</b>     | <b>8100</b> |

Selanjutnya, data tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus kategorisasi jenjang (Azwar, 2010: 106) dengan tujuan untuk mendapatkan kategori tingkat analisis data.

### Analisis Data

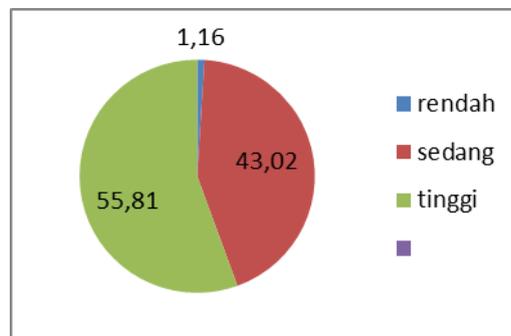
Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai rata-rata Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM sebesar 94,18 berada dalam kategori tinggi, dimana

kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM masing-masing diantaranya: (1) Sebanyak 48 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 55,81 %, (2) Sebanyak 37 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 43,02%, Sebanyak 1 responden berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 1,16%.

Tabel 2 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Persentase Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM

| Katagori | Frekuensi | Persentase |
|----------|-----------|------------|
| Rendah   | 1         | 1,16       |
| Sedang   | 37        | 43,02      |
| Tinggi   | 48        | 55,81      |

Hasil rekapitulasi pada tabel 2 diatas, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM, dengan cara melakukan tes kepada responden, setelah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam hasil tes, dari hasil penelitian membuktikan kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM, dengan nilai rata-

rata sebesar 94,18 berada pada kategori tinggi dengan rincian sebagai berikut : (1) Sebanyak 48 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 55,81 %, (2) Sebanyak 37 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 43,02 %. (3) Sebanyak 1 responden berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 1,16%. Dengan demikian Tingginya Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan

(magang) Penjaskesrek FKIP USM, di sebabkan kemampuan kepercayaan diri mahasiswa yang baik dan tingginya pola pembelajaran yang dijalani.

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Program pengalaman lapangan Menurut Zaenal asri (2010:14) adalah kegiatan pelatihan bagi calon guru untuk menerapkan berbagai pengetahuan, sikap, ketrampilan dalam proses pembelajaran secara utuh dan terintegrasi dalam situasi nyata. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM dengan kategori tinggi, di sebabkan kemampuan kepercayaan diri mahasiswa yang sangat baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Kepercayaan diri Mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (Magang) Penjaskesrek FKIP USM yaitu data tes kepercayaan diri Mahasiswa Program Pengalaman Lapangan (Magang) Penjaskesrek FKIP USM dengan nilai rata-rata sebesar 94,18 berada katagori tinggi (baik), dengan persentase sebagai berikut: (1) sebanyak 48 responden berada katagori tinggi dengan persentase (55,81%) (2) Sebanyak 37 responden berada dalam katagori sedang dengan tingkat persentase (43,02 %) (3) Sebanyak 1 responden berada dalam katagori rendah dengan tingkat persentase (1,16 %). Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM sangat baik di sebabkan kemampuan kepercayaan diri yang baik dan tingginya pola pembelajaran yang dijalani secara insentif dan terprogram hal tersebut telah terbukti dari tingginya nilai persentase Kepercayaan diri Mahasiswa program pengalaman lapangan (magang) Penjaskesrek FKIP USM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asril zainal. 2010. *Micro Teaching*. Jakarta : PT. Raja grafindo persada.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT. Renika Cipta, Jakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brenneche, J.&Amich,R., (1978). *Psychology And Human Expectance*. Glencoe Publising.
- Dyah Ardhini, 2012, Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 4 Purbalingga, Purbalingga.
- DPR RI. 2005. Rancangan Republik IndLonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Undang-Undang Guru dan Dosen.
- Gilmer, U.H., (1978). *Applied Psychology Adjustments In Living And Work*. Mc Graw Hill Publishing Co Ltd.
- Hamalik, O. (2004). *Proses Belajar Mengajar* . Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Hasibuan, JJ & Moedjiono.1993. *Proses Belajar Mengajar* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E.B. (1990). *Perkembangan Anak Jilid-II*. Jakarta: Erlangga.
- Lauster, Ghufron. ( 2011). *Human competaince*. Bidlles, Ltd. London.
- Nazir. (2003). *Metode Penelitian*. Semarang: UNES.
- Notoatmodjo, S .2005. *Promosi Kesehatan teori dan aplikasinya*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusidi, (2006), *Metodologi Penelitian, Diktat Perkuliahan*, Bandung : PPS Unpad.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolesence: Perkembangan Remaja*. Jakarta :Erlangga.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :PT Asdi Mahasatya.
- Sukardi. 2006. *Guru Powerful, Guru Masa Depan*. Bandung : Kalbu.
- Surachmad.(1992). *Statiska kuesioner*. Surabaya: Cipta Husada Percetakan.
- Suryani. 2009. *Hubungan Pengetahuan dan Status Ekonomi dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal Penelitian.
- Sumardiono. (2014). *Apa Itu Homeschooling*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 42 (2003: 28).

Waterman, A. S. (1988). *Identity In Adolescence Proses And Contens*. San Fransisco: Jossey Bass Inc Publising.

Yamin Martinis. 2007. *Profesionalisasi Guru dan Implementasi KTSP*. Jakarta: Gaung Persada Press.

Asril zainal. 2010. *Micro Teaching*. Jakarta : PT. Raja grafindo persada.

# PENGARUH LATIHAN 40-YARD SQUARE-CARIOCA DAN SNAKE JUMP TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

Zakir Burhan<sup>1</sup>, Imam Marsudi<sup>2</sup>, dan Yonny Herdyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Surabaya

E-mail: zakirburhan84@gmail.com

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh latihan *40-yard square-carioca* terhadap kecepatan; (2) pengaruh latihan *40-yard square-carioca* terhadap kelincahan; (3) pengaruh latihan *snake jump* terhadap kecepatan; (4) pengaruh latihan *snake jump* terhadap kelincahan; (5) manakah paling efektif latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* terhadap kecepatan; (6) manakah paling efektif latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* terhadap kelincahan. Sasaran penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching only design*, dengan analisis data menggunakan ANOVA. Proses pengambilan data dilakukan dengan tes lari 30 meter dan tes agility T-test pada saat *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 22.0. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *40-yard square-carioca* terhadap kecepatan; (2) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *40-yard square-carioca* terhadap kelincahan; (3) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *snake jump* terhadap kecepatan; (4) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *snake jump* terhadap kelincahan; (5) Yang paling efektif antara latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* dalam meningkatkan kecepatan adalah *40-yard square-carioca*; (6) Yang paling efektif antara latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* dalam meningkatkan kelincahan adalah *40-yard square-carioca*. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan untuk masing-masing kelompok setelah diberikan latihan. Selain itu, terdapat pengaruh yang lebih baik (efektif) antara ketiga kelompok dilihat dari peningkatan kecepatan dan kelincahan melalui uji ANOVA, dimana latihan *40-yard square-carioca* memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan *snake jump* dan kelompok kontrol terhadap kecepatan dan kelincahan.

**Kata Kunci :** Latihan, 40-Yard Square-Carioca, Snake Jump, Kecepatan, Kelincahan

## Abstract

The aim of this research is to analyze (1) the effect of *40-yard square-carioca* training on speed; (2) the effect of *40-yard square-carioca* training on agility; (3) the effect of *snake jump* training on speed; (4) the effect of *snake jump* training on agility; (5) which one is the most effective *40-yard square-carioca* exercise or *snake jump* for speed; (6) which one is the most effective *40-yard square-carioca* exercise or *snake jump* for agility. The sampel of this research is soccer students extracurricular of SMA Negeri 1 Gunungsari, with 30 subjects. this study is quantitative with a quasi-experimental method. The design of this study uses only *matching design*, with data analysis using ANOVA. Data retrieval uses a 30 meters sprint to measure speed and agility t-test to measure agility at *pretest* and *posttest*. Furthermore, the research data were analyzed using the help of SPSS series 22.0. The results showed: (1) There is a significant effect of the *40-yard square-carioca* training program on speed; (2) There is a significant effect of the *40-yard square-carioca* training program on agility; (3) There is a significant influence on the *snake jump* training program on speed; (4) There is a significant influence on the *snake jump* training program on agility; (5) The most effective exercise is a *40-yard square-carioca*; (6) The most effective exercise is a *40-yard square-carioca*. Based on the results, we can concluded that

*both experimental groups have an increase to improve in speed and agility for each group after being given training. In addition, there is a better (effective) influence between the three groups seen from the increase in speed and agility through the ANOVA test, where a 40-yard square-carioca exercise gives a better influence than the snake jump and control group exercises on speed and agility.*

**Keywords :** *exercise, 40-Yard Square-Carioca, Snake Jump, Speed, Agility*

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, tidak terkecuali masyarakat di Indonesia baik di kota maupun di desa. Dalam pertandingan sepakbola seperti Liga 1 di Indonesia, yang harus dimiliki atlet sepakbola adalah kondisi fisik yang sempurna untuk memberikan keterampilan dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu latihan kondisi fisik tidak bisa didapatkan dalam waktu yang singkat namun perlu dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama. Sehingga yang diharapkan siswa ekstrakurikuler sepakbola dapat tercapai prestasi yang lebih baik.

Tujuan utama mempersiapkan fisik dalam latihan adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dasar menjadi lebih istimewa (eksklusif) dan spesifik. Komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud adalah; 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) daya ledak, 4) kecepatan, 5) kelenturan, 6) kelincahan, 7) ketepatan, 8) reaksi, 9) keseimbangan, dan 10) koordinasi, (Harsono, 2001, p.40). Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, peneliti fokus pada komponen kecepatan dan kelincahan. Karena kecepatan merupakan salah satu komponen dasar yang diperlukan pada cabang sepakbola.

Alberto (2011, p.477) mengungkapkan bahwa kemampuan untuk melakukan tindakan dengan kecepatan tinggi saat pertandingan sepakbola merupakan prasyarat penting untuk partisipasi sukses

dalam olahraga. Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelenturan, tanpa kedua unsur tersebut pemain sepakbola tidak dapat bergerak dan menghindari pemain lawan dengan cepat. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, ketahanan, dan stamina.

*Speed, agility and quickness (SAQ)* adalah metode pelatihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan motorik dan kontrol gerakan tubuh melalui pengembangan sistem *neuromuskuler*. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sistem *neuromuskuler*, sehingga dapat bekerja lebih efisien. Berdasarkan penelitian Vallimurugan, dkk. (2012) menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan latihan SAQ terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet sepakbola. Berdasarkan pernyataan di atas, latihan SAQ telah menjadi cara untuk melatih atlet, maka dari itu peneliti tertarik untuk menggunakan latihan SAQ ini di siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari. Adapun bentuk-bentuk latihan SAQ meliputi: *40-yard square-carioca* dan *snake jump*.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Sekolah SMA Negeri 1 Gunungsari, bahwa model yang diterapkan oleh guru atau pelatihnya hanya menggunakan *cone* yang mengarah ke *skill* dasar permainan

sepakbola. Sementara bentuk latihan fisik untuk meningkatkan komponen seperti kecepatan dan kelincahan tidak pernah sama sekali diberikan, sehingga para siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari terkendala pada kecepatan dan kelincahan yang seharusnya hal itu membantu memaksimalkan dalam bermain sepakbola. Maka dari hasil observasi itu peneliti ingin memberi alternatif latihan untuk meningkatkan kondisi fisik secara khusus dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari tersebut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan 40-Yard Square-Carioca Dan Snake Jump Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Desain penelitian memakai *None Equivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design* (Sriundy, 2015, p.201). Desain penelitian ini tidak menggunakan *random* sebagai cara memasukkan subjek.

Populasi adalah sekumpulan obyek atau sumber data penelitian Winarno, (2011, p.80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari, sebanyak 30 orang. Sampel adalah contoh subjek penelitian yang dicuplik dari populasi yang jumlahnya ditentukan dengan teknik tertentu (Sriundy, 2015, p.206). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan studi populasi dikarenakan

semua populasi dijadikan sampel (Arikunto, 2010).

## Analisis

Analisa data dalam penelitian menggunakan program SPSS 22.0 dengan taraf signifikan 5%. Dilanjutkan pada uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketetapan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih varian populasi adalah sama atau tidak.

Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik *paired t test* dan *Analisis of Varians* (Anova). Dengan menggunakan program SPSS 22.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dengan taraf signifikan 5%. Uji homogenitas kovarian dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang terkumpul. Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varians dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p.162). Dalam penelitian ini digunakan *lavene's test*. Apabila nilai statistik *lavene* lebih besar dari 0.05 maka data memiliki *varian* yang homogen.

**Tabel 1. Uji Normalitas Data**

| Variabel   | Test            | Kel. I | Kel. II | Kel. III | Ket        | Status |
|------------|-----------------|--------|---------|----------|------------|--------|
|            |                 | Sig    | Sig     | Sig      |            |        |
| Kecepatan  | <i>Pretest</i>  | 0,065  | 0,200   | 0,193    | $p > 0.05$ | Normal |
|            | <i>Posttest</i> | 0,200  | 0,200   | 0,200    | $p > 0.05$ | Normal |
| Kelincahan | <i>Pretest</i>  | 0,200  | 0,200   | 0,200    | $p > 0.05$ | Normal |
|            | <i>Posttest</i> | 0,200  | 0,200   | 0,182    | $p > 0.05$ | Normal |

Dari data kedua variabel terikat diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig.  $p > 0,05$  karena seluruh data  $> 0,05$ .

Uji homogenitas bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. (Maksum, 2012, p.162)

#### b. Uji Homogenitas

**Tabel 2. Uji homogenitas**

| Variabel   | Test            | Sig (P) | Ket        | Status  |
|------------|-----------------|---------|------------|---------|
| Kecepatan  | <i>Pretest</i>  | 0,849   | $p > 0,05$ | Homogen |
|            | <i>Posttest</i> | 0,824   | $p > 0,05$ | Homogen |
| Kelincahan | <i>Pretest</i>  | 0,296   | $p > 0,05$ | Homogen |
|            | <i>Posttest</i> | 0,149   | $p > 0,05$ | Homogen |

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig.  $> 0,05$  karena seluruh data  $> 0,05$ .

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (treatment) terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan paired t test. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

#### c. Uji Beda

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel Kecepatan Paired Samples Test**

|        | Kecepatan                                     | Mean    | Standar Deviasi | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|---|---------|-----------------|-------|----|-----------------|
| Pair 1 | <i>Pretest Kecepatan - Posttest Kecepatan</i> | 0.31400 | 0.16985         | 5.846 | 9  | 0.000           |
| Pair 2 | <i>Pretest Kecepatan - Posttest Kecepatan</i> | 0.11000 | 0.08718         | 3.990 | 9  | 0.003           |
| Pair 3 | <i>Pretest Kecepatan - Posttest Kecepatan</i> | 0.11900 | 0.16993         | 2.214 | 9  | 0.054           |

Berdasarkan tabel 3. Hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*40-Yard Square-Carioca*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *40-yard-square-caroca* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

karena nilai Sig. 0.000 < nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *40-yard square-carioca* terhadap peningkatan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari.

2) Kelompok II (*SnakeJump*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *Snake Jump* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.003, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. 0.000 < nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *Snake*

*Jump* terhadap peningkatan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari.

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.054, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak karena nilai Sig. 0.000 > nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari.

**Tabel 4. Hasil Uji Beda Kelincahan Paired Samples Test**

|        | Kelincahan                                      | Mean    | Standar Deviasi | t       | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|---|---------|-----------------|---------|----|-----------------|
| Pair 1 | <i>Pretest Kelincahan - Posttest Kelincahan</i> | 0.83900 | 0.22143         | -11.982 | 9  | 0.000           |
| Pair 2 | <i>Pretest Kelincahan - Posttest Keincahanl</i> | 0.61700 | 0.12302         | -15.860 | 9  | 0.000           |
| Pair 3 | <i>Pretest Kelincahan - Posttest Kelincahan</i> | 0.11900 | 0.14495         | -2.596  | 9  | 0.029           |

Berdasarkan tabel 4. Hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*40-Yard Square-Carioca*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *40-Yard Square-Carioca* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *40-Yard Square-Carioca* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari.

2) Kelompok II (*Snake Jump*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *Snake Jump* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *Snake Jump* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari.

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.029, maka dapat

disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai  $Sig.$   $0.000 <$  nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari. Pengujian beda

rerata antar kelompok secara serempak dilakukan dengan menggunakan *Analisis varian (Anova)*. Menurut Maksum (2012, p,182) *One Way Anova* adalah teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara tiga atau lebih kelompok data.

**Tabel 5. Uji ANOVA Observasi 1, 3 dan 5 (pretest kecepatan)**

| Kecepatan             | Df | F     | Sig.  |
|-----------------------|----|-------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 1.416 | 0.260 |
| <i>Within Groups</i>  | 27 |       |       |
| <i>Total</i>          | 29 |       |       |

**Tabel 6. Uji ANOVA Observasi 2, 4 dan 6 (pretest kelincahan)**

| Kelincahan            | Df | F     | Sig.  |
|-----------------------|----|-------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 1.409 | 0.262 |
| <i>Within Groups</i>  | 27 |       |       |
| <i>Total</i>          | 29 |       |       |

Dari tabel 5. dan 6. Menunjukkan jika nilai signifikansi pada observasi 1, 3 dan 5 (*pretest kecepatan*) ialah 0.260 dan nilai signifikansi pada observasi 2, 4 dan 6 (*pretest kelincahan*) ialah 0.262 yang berarti nilai signifikansi  $> 0.05$  maka  $H_0$  diterima

dan  $H_a$  ditolak. Dengan kata lain tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok. Setelah mengetahui hal tersebut, maka dilanjutkan dengan menghitung uji ANOVA pada saat posttest yang dapat dilihat bawah ini:

**Tabel 7. Uji ANOVA Observasi 1, 3 dan 5 (posttest kecepatan)**

| Kecepatan             | Df | F     | Sig.  |
|-----------------------|----|-------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 4.847 | 0.019 |
| <i>Within Groups</i>  | 27 |       |       |
| <i>Total</i>          | 29 |       |       |

**Tabel 8. Uji ANOVA Observasi 2, 4 dan 6 (posttest kelincahan)**

| Kelincahan            | Df | F     | Sig.  |
|-----------------------|----|-------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 5.369 | 0.011 |
| <i>Within Groups</i>  | 27 |       |       |
| <i>Total</i>          | 29 |       |       |

Dari tabel 7. dan 8. Menunjukkan jika nilai signifikansi pada observasi 1, 3 dan 5 (*posttest kecepatan*) ialah 0.019 dan nilai signifikansi pada observasi 2, 4 dan 6 (*posttest kelincahan*) ialah 0.011 yang berarti

nilai signifikansi  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok. Dengan adanya perbedaan hasil tersebut, maka perhitungan akan

dilanjutkan dengan menggunakan *Post Hoc Test*.

**Tabel 5. Hasil Perhitungan *Post Hoc Test* Kecepatan**

| Kelompok               |                        | Mean difference | Signifikansi (p) |
|------------------------|------------------------|-----------------|------------------|
| 40-Yard Square-Carioca | Snake Jump             | 0.18864*        | 0.011            |
|                        | Kontrol                | 0.17876*        | 0.016            |
| Snake Jump             | 40-Yard Square-Carioca | -0.18864*       | 0.011            |
|                        | Kontrol                | -0.00988        | 0.888            |
| Kontrol                | 40-Yard Square-Carioca | -0.17876*       | 0.016            |
|                        | Snake Jump             | 0.00988         | 0.888            |

Berdasarkan tabel 5. Hasil perhitungan adanya perbedaan yang signifikan diantara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *Mean difference*. Sehingga dari *Mean difference* tersebut memberikan sebuah makna perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan antar kelompok penelitian.

Hal ini dapat diketahui dari nilai *Mean difference*, bahwa kelompok latihan 40-yard Square-Carioca lebih optimal memberikan peningkatan kecepatan dibandingkan dengan kelompok Snake Jump maupun kontrol.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan *Post Hoc Test* Kelincahan**

| Kelompok               |                        | Mean difference | Signifikansi (p) |
|------------------------|------------------------|-----------------|------------------|
| 40-Yard Square-Carioca | Snake Jump             | 0.22200*        | 0.007            |
|                        | Kontrol                | 0.72000*        | 0.000            |
| Snake Jump             | 40-Yard Square-Carioca | -0.22200*       | 0.007            |
|                        | Kontrol                | 0.49800*        | 0.000            |
| Kontrol                | 40-Yard Square-Carioca | -0.72000*       | 0.000            |
|                        | Snake Jump             | -0.49800        | 0.000            |

Berdasarkan tabel 6. Hasil perhitungan adanya perbedaan yang signifikan diantara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada *Mean difference*, sehingga dari *Mean difference* tersebut memberikan perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan antar kelompok. Dengan demikian dari hasil uji beda *dependent* antar kelompok dari variabel *dependent* dapat disimpulkan

bahwa program latihan 40-yard square-carioca dan snake jump sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel kelincahan dibandingkan kelompok kontrol.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan perhitungan *uji-t paired t-test* pada data yang dihasilkan latihan 40-yard square-carioca dan snake jump sama-

sama dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Dari hasil uji signifikansi menggunakan *post hoc test* menyatakan bahwa latihan *40-yard square-carioca* memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *snake jump*.

Sesuai dengan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *40-yard square-carioca* mempunyai pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*". Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sriundy, M. I. (2015) *Metodologi Penelitian Surabaya* : Unesa Universty Press.
- Vallimurugan, V. and Vincent, J.P. 2012. Effect of SAQ Training On Selected Physical Fitness Parameters of Men Football Palyers. *International Journal of Advanted and Inovation Research*. ISSN: 2278-7844. Volume 1, Issue 2, Juli 2012.
- Villanueva Alberto Mendez, Buchheit Martin, Kuitunen Sami,Douglas Andrew, PeltolaEsa, & Bourdon Pitre. 2011. Age-related differences in acceleration, maximum running speed, and repeated-sprint performance in young soccer players.*Journal of Sports Sciences* ISSN: 0264-0414
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media CakrawalaUtama Press.

**PERBANDINGAN PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL  
HADANG, TEROMPAH PANJANG, EGRANG TERHADAP PENINGKATAN  
DAYA TAHAN, KECEPATAN, DAN KESEIMBANGAN PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULERSD IMPRES 1  
TENGA KABUPATEN BIMA NTB**

**M. Asri Ashari**

Universitas Negeri Surabaya  
E-mail: Asryananta1@gmail.com

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengamati tentang : (1) pengaruh permainan olahraga tradisional hadang terhadap daya tahan, kecepatan dan keseimbangan, (2) pengaruh permainan tradisional terompah panjang terhadap daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. (3) pengaruh permainan olahraga tradisional egrang terhadap daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan, (4) perbedaan pengaruh antara permainan olahraga tradisional hadang, terompah panjang dan egrang terhadap peningkatan kondisi fisik antara lain daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh. Dalam penelitian ini sasarannya siswa SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima dengan jumlah sampel 28 siswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode experiment semu. Rancangan penelitian ini menggunakan none equivalent ( pretest and post-test) control group design , dan analisis data menggunakan (ANOVA) dengan taraf signifikan 0,005. Pada proses pengambilan data dilakukan tes awal dan tes akhir dengan tes daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Selanjutnya data dari hasil tes di analisis menggunakan bantuan SPSS seri 22.0. Dari hasil penelitian ini maka di simpulkan bahwa (1) pengaruh permainan olahraga tradisional hadang berpengaruh signifikan dengan peningkatan daya tahan 0,000, kecepatan 0,001 dan keseimbangan 0,000. (2) permainan olahraga tradisional terompah panjang berpengaruh signifikan dengan peningkatan daya tahan 0,007, kecepatan 0,000 dan keseimbangan 0,000 (3) permainan olahraga tradisional egrang berpengaruh signifikan dengan peningkatan daya tahan 0,000, kecepatan 0,011, dan keseimbangan 0,000, (4) terdapat perbedaan pengaruh antar kelompok permainan olahraga tradisional hadang, terompah panjang dan egrang terhadap daya tahan dengan nilai 0,00, kecepatan 0,00, dan keseimbangan 0,00 dengan pada tabel *anova*. Berdasarkan perhitungan *deskriptives* untuk melihat latihan yang lebih memberikan peningkatan pada variabel terikat dengan dilihat dari *mean* menyatakan bahwa permainan tradisional hadang memberikan hasil yang lebih baik di bandingkan permainan terompah panjang dan egrang terhadap ketiga variabel antara lain daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh.

**Kata Kunci :** *Olahraga Tradisional Hadang, Olahraga Tradisional Terompah Panjang, Olahraga Tradisional Egrang, Daya Tahan, Kecepatan, Keseimbangan.*

**Abstract**

*The purpose of this research is to observe about: (1) the influence of traditional hadang game on endurance, speed and balance, (2) the influence of terompah panjang traditional games on endurance, speed, and balance. (3) the effect of traditional engrang game on endurance, speed, and balance, (4) the difference in influence between of tradisional hadang games, terompah panjang, engrang on the increase in physical conditions endurance, speed, and body balance. In this research the target of students is Primary School Tenga, Bima District with a sample of 28 students. The design of this study used none equivalent (pretest and post-test) control group design, and data analysis used (ANOVA) with a significant level of 0.005. In the data collection process, initial tests and final tests were carried out with tests of endurance, speed and balance. Then the data from the test*

results were analyzed using the help of SPSS series 22.0. From the results of this study, it was concluded that (1) the influence of traditional sports games had a significant effect with an increase in durability of 0,000, speed of 0,001 and balance of 0,000. (2) the traditional long-distance sports game has a significant effect with an increase in durability of 0.007, a speed of 0,000 and a balance of 0,000 (3) a traditional sports game with significant influence with an increase in durability of 0,000, speed of 0.011, and balance of 0,000, (4) traditional sports game groups have a long, stretched and stilts against durability with a value of 0.00, speed 000, and balance 000 with anova table. Based on the descriptives calculation to exercise which gives more improvement to the dependent variable by looking at the mean stating that traditional traditional games provide better results compared to long and stiletto play on the three variables including durability, speed, and body balance.

**Keywords :** Traditional Sport Hadang, Traditional Sport Terompah, Traditional Sport Egrang, Endurance, Speed, Balance

## PENDAHULUAN

Dari hasil pengamatan yang telah di lakukan pada awal penelitian penulis menemukan beberapa situasional pada kegiatan ekstrakurikuler terutama pada proses perlakuan siswa dalam perihan permasalahan yang ada di sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler. Yaitu kondisi fisik siswa belum optimal seperti kemampuan daya tahan, kecepatan dan keseimbangan, dari kondisi yang demikianlan seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Untuk itu perlu latihan kondisi fisik yang direncanakan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat mencapai hasil yang optimal di akhir. Dan dalam latihan harus disesuaikan dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut serta latihan yang sesuai dengan karakter siswa agar tidak bosan. Dari kondisi yang demikianlan seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Maka berdasarkan faktor tersebut peneliti menerapkan latihan olahraga tradisional hadang, terompa panjang dan egrang dalam usaha meningkatkan daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan yang disesuaikan dengan

kebutuhan siswa sekolah dasar yang pada dasarnya mempunyai karakteristik gemar bermain.

Tujuan dari penerapan latihan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan, kecepatan dan keseimbangan anak yg khususnya anak- anak atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Jumesan ( 2010 p, 34 ), untuk mencapai kondisi fisik yang baik dalam dunia olahraga dibutuhkan latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran tertentu. Oleh karena itu perlu latihan yang karena komponen fisik yang baik sangat di perlukan olah para para pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga perlu Metode yang baik serta tidak membosankan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya pada siswa dalam meningkatkan komponen fisik sepertidaya tahan, kecepatan, dan keseimbangan. Ada banyak dan beranekaragam, akan tetapi dalam penelitian ini menggunakan pendekatan dengan permainan olahraga tradisional untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan. Olahraga tradisional merupakan cara terbaik kebugaran jasmani yang dimana dalam komponen kebugaran jasmani terdapat komponen fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan

Djukanda ( 2007 p, 1). Melalui permainan tradisional diharapkan para pelajar yang dimana dapat meningkatkan kualitas fisik, hal ini dengan menerapkan metode latihan menggunakan olahraga tradisional dimaksud untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang dalam mengikuti latihan secara berulang-ulang dan kian hari dipastikan dapat meningkatkan kondisi fisik yang ingin dicapai. Olahraga tradisional juga menurut (Dehkordi 2017, p.134) bahwa dalam olahraga tradisional fungsi utamanya adalah pada masyarakat kuno di gunakan keperluan latihan fisik untuk mendapatkan kekuatan fisik yang baik dalam menghadapi perang di medan perang, dan juga sebagai sarana hiburan dalam menghilangkan kelelahan fisik dan mental serta mendorong kerja sama dan kesatuan melalui permainan tradisional.

Oleh karena itu Dengan menerapkan latihan permainan tradisional bukan hanya untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, melainkan melalui permainan tradisional ini memperkenalkan kembali permainan tradisional yang dengan berkembangnya jaman maka permainan tradisional perlahan mulai dilupakan oleh orang maupun anak yang semakin perbengaruh dengan permainan game online maupun gadget.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini termasuk jenis penelitian *kuantitatif*. Dengan pendekatan *experiment semu (Quasi Experimental Design)*. Penggunaan desain *experiment semu* adalah memperkirakan kondisi *experiment nyata* dalam setting yang tidak menggunakan kontrol dan atau memanipulasi semua variabel yang relevan ( Sriundy M 2015, p 200). Penelitian *experimen* dapat di artikan sebagai penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan dan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel. Pada penelitian ini desain penelitian merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian, dengan memiliki desain penelitian yang baik, peneliti akan berpeluang besar mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dengan tepat, objektif, lebih efisien, dan lebih hemat( Sriundy M 2015, p 58). Oleh karena itu maka dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *None Equivalent ( Pretest And Post-Tes) Control Group Design*. Rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut.

Rancangan desain penelitian *None Equivalent ( Pretest And Post-Tes) Control Group Design*

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| A | O1 | X | O2 |
| B | O3 | X | O4 |
| C | O5 | X | O6 |
| D | O7 | — | O8 |

Keterangan :

A B C D : Kelompok

- O1 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Tradisional Hadang
- O3 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Tradisional Terompah Panjang
- O5 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Tradisional Egrang
- O7 : *Pretest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Kelompok Kontrol
- X : Perlakuan Permainan Olahraga Hadang
- X : Perlakuan Permainan Olahraga Terompah Panjang
- X : Perlakuan Permainan Olahraga Egrang
- : Tanpa Perlakuan
- O2 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Hadang
- O4 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Terompah Panjang
- O6 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Eksperimen Olahraga Egrang
- O8 : *Posttest* Daya Tahan, Kecepatan dan Keseimbangan Tubuh Kelompok Kontrol

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah SD 1 Impres Tenga Kabupaten Bima yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 28 siswa. Karena penelitian ini tidak banyak maka peneliti menggunakan seluruh subjek dalam penelitian tersebut, jadi dapat diartikan bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* dikarenakan semua populasi di jadikan subjek penelitian Arikunto (2013). Pada penelitian ini menggunakan 3 instrumen penelitian yaitu test *Flexed-Arm Hang* untuk mengukur daya tahan, *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan *Storkstand* untuk mengukur keseimbangan tubuh.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret sampai dengan bulan juli. Setiap kali sesi latihan di harapkan mampu memberikan peningkatan fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan latihan permainan tradisional yang dilakukan selama 6 minggu dengan melakukan tes awal seperti daya tahan, kecepatan dan keseimbangan sebelum menerapkan latihan permainan tradisional.

Metode latihan yang di terapkan pada penelitian ini adalah memberikan perlakuan yang berbeda kepada setiap kelompok untuk membandingkan dari efektifitas dari setiap metode latihan yang diberikan.

#### 1. Kelompok 1

Selama penelitian berlangsung kelompok pertama diterapkan latihan berupa permainan tradisional hadang yang dilaksanakan sesuai program latihan yaitu selama 6 minggu.

#### 2. Kelompok 2

Selama penelitian berlangsung kelompok kedua diterapkan latihan

berupa permainan tradisional terompah panjang yang dilaksanakan sesuai program latihan yaitu selama 6 minggu.

3. Kelompok 3

Selama penelitian berlangsung kelompok ketiga diterapkan latihan berupa permainan tradisional egrang yang dilaksanakan sesuai program latihan yaitu selama 6 minggu.

4. Kelompok 4

Sebagai kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan sebagai mana kelompok yang lainnya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 22 dengan taraf signifikan 5 %. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik paired t test dan *Analisis of Varians (Anova)*. Dengan menggunakan program SPSS 22.

**Tabel 1. Uji beda kelompok 1**

| Paired Sampel Test        |                           |                   |
|---------------------------|---------------------------|-------------------|
|                           |                           | Sig<br>(2tailed ) |
| Kelompok Permainan Hadang | Pre-Post<br>Daya Tahan    | 0,000             |
|                           | Pre- Post<br>Kecepatan    | 0,001             |
|                           | Pre- Post<br>Keseimbangan | 0,000             |

**Tabel 2. Uji beda kelompok 2**

| Paired Sampel Test                  |                           |                   |
|-------------------------------------|---------------------------|-------------------|
|                                     |                           | Sig<br>(2tailed ) |
| Kelompok Permainan terompah panjang | Pre-Post<br>Daya Tahan    | 0,007             |
|                                     | Pre- Post<br>Kecepatan    | 0,000             |
|                                     | Pre- Post<br>Keseimbangan | 0,000             |

**Tabel 3. Uji beda kelompok 3**

| Paired Sampel Test        |                           |                   |
|---------------------------|---------------------------|-------------------|
|                           |                           | Sig<br>(2tailed ) |
| Kelompok Permainan egrang | Pre-Post<br>Daya Tahan    | 0,000             |
|                           | Pre- Post<br>Kecepatan    | 0,011             |
|                           | Pre- Post<br>Keseimbangan | 0,000             |

**Tabel 4. Uji beda kelompok 4**

| Paired Sampel Test |                          |                  |
|--------------------|--------------------------|------------------|
|                    |                          | Sig<br>(2tailed) |
| Kelompok kontrol   | Pre-Post<br>Daya Tahan   | 0,012            |
|                    | Pre- Post<br>Kecepatan   | 0,007            |
|                    | Pre-Post<br>Keseimbangan | 0,002            |

**Tabel 5. Uji bedabeda antar kelompok**

|               |                   | Sum<br>of<br>Square | df | Mean<br>Square | F      | Sig. |
|---------------|-------------------|---------------------|----|----------------|--------|------|
| MeanEndurance | BetweenGroups     | 24.024              | 3  | 8.008          | 5.669  | .004 |
|               | Within Group      | 33.903              | 24 | 1.413          |        |      |
|               | Total             | 57.927              | 27 |                |        |      |
| MeanSpeed     | BetweenGroups     | .704                | 3  | .235           | 7.448  | .001 |
|               | Within Group      | .756                | 24 | .032           |        |      |
|               | Total             | 1.460               | 27 |                |        |      |
| MeanBalance   | Between<br>Groups | 59.266              | 3  | 19.755         | 21.734 | .000 |
|               | Within Group      | 21.815              | 24 | .909           |        |      |
|               | Total             | 81.081              | 27 |                |        |      |

**Tabel 6. Deskriptives Untuk Megetahui Variabel Mana Yang Memberikan Pengaruh Yang Lebih Baik**

|               |       | N  | Mean   | Std.<br>Deviation |
|---------------|-------|----|--------|-------------------|
| MeanEndurance | k1    | 7  | 4.5314 | 1.50260           |
|               | k2    | 7  | 3.7643 | .70009            |
|               | k3    | 7  | 3.6886 | .84015            |
|               | k4    | 7  | 1.9957 | 1.48210           |
|               | Total | 28 | 3.4950 | 1.46473           |
| MeanSpeed     | k1    | 7  | .5929  | .27220            |
|               | k2    | 7  | .2643  | .08423            |
|               | k3    | 7  | .3143  | .18671            |
|               | k4    | 7  | .1657  | .09998            |
|               | Total | 28 | .3343  | .23256            |
| MeanBalance   | k1    | 7  | 5.4257 | 1.19340           |
|               | k2    | 7  | 2.7871 | .87456            |
|               | k3    | 7  | 4.1371 | .93655            |
|               | k4    | 7  | 1.5386 | .75475            |
|               | Total | 28 | 3.4721 | 1.73292           |

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig.  $> 0,05$  karena seluruh data  $> 0,05$ .

a. Uji beda pasangan kelompok 1

Dari data tabel 1 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan  $0,00$  atau Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan hadang terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat  $0,001 < 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan hadang terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh latihan hadang terhadap keseimbangan.

b. Uji Beda Pasangan Kelompok 2

Dari data tabel 2 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan  $0,007$  atau Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan terompah panjang terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan terompah panjang terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh latihan terompah panjang terhadap keseimbangan.

c. Uji Beda Pasangan Kelompok 3

Dari data tabel 3 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan  $0,000$  atau Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan egrang terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat  $0,011 < 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan terompah panjang terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai  $0,000 < 0,05$  maka terdapat pengaruh latihan terompah panjang terhadap keseimbangan

d. Uji Beda Pasangan Kelompok 4

Dari data tabel 4 signifikasi yang didapatkan oleh daya tahan  $0,012$  atau Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan kelompok kontrol terhadap daya tahan. Dan kecepatan yang di dapat  $0,007 < 0,05$

maka terdapat pengaruh signifikan kelompok kontrol terhadap kecepatan, begipun juga dengan keseimbangan dengan nilai  $0,002 < 0,05$  maka terdapat pengaruh kelompok kontrol terhadap keseimbangan.

e. Uji Manova

Berdasarkan data tabel 5 hasil dari perhtungan uji beda antar kelompok menggunakan ANOVA dapat di simpulkan bahwa terdapat hasil hasil rerata yang berbeda antar kelompok, karena data menunjukkan bahwa dari ke empat kelompok bernilai pada variabel daya tahan sig  $0,004$ , pada variabel kecepatan dengan nilai sig  $0,001$  dan sedangkan pada variabel keseimbangan mendapatkan angka sig  $0,000$ . Dengan ini bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok permainan tradisional hadang, terompah panjang, egrang dan kelompok kontrol terhadap variabel terikat antara lain daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan.

f. Uji *Descriptives*

Berdasarkan hasil pada uji *descriptives* bahwa variabel yang lebih dominan dari ketiga tes antara permainan tradisional hadang, terompah panjang dan egrang, sama- sama efektif namun dengan dengan melihat dari mean difference latihan hadang lebih baik dalam meningkatkan komponen fisik daya tahan, kecepatan dan keseimbangan. Sehingga cocok di jadikan acuan khususnya bagi anak didik di sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler.

Dari hasil penelitian bahwa di nyatakan hipotesis diterima, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat kondisi fisik daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dari hasil tersebut di

ambil kesimpulan bahwa menerapkan metode latihan permainan tradisional hadang, terompah panjang, dan egrang dapat meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan dan keseimbangan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Dari data yang dihasilkan metode latihan permainan tradisional hadang, terompah panjang dan egrang dapat meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan dan keseimbangan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun dari ketiga olahraga tradisional tersebut yang lebih dominan dalam meningkatkan kondisi fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan adalah olahraga tradisional hadang.

### **Saran**

Berikut adalah beberapa saran dari peneliti setelah melaksanakan kegiatan penelitian yang dilakukan :

1. Untuk meningkatkan kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak hanya dilakukan dengan latihan konvensional, namun dapat dilakukan dengan jenis latihan tradisional tanpa harus menggunakan latihan modern.
2. Pemberian program latihan harus disesuaikan dengan waktu dan kondisi fisik anak yang masih muda dimana mereka lebih mengarah kepada permainan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan bahan masukan dan juga perbandingan hasil penelitian apa bila dalam proses memiliki masalah yg sejenis dalam objek penelitian
4. dalam pemberian latihan fisik, harus disesuaikan dengan kebutuhan yang dibutuhkan dalam cabang olahraga raga yang digeluti atau yang dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler.

## DAFTAR PUSTAKA

- Addy Putra M.Z., (2014). *Re-Creation Of Malaysian Traditional Game Namely 'Baling Selipar': A Critical Review*. International Journal of Science, Environment and Technology, Vol. 3, No 6,2084 – 2089.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Dehkordi M.R(2017) *The Educational Impact Of Traditional Game: The Role Of Zurkhaneh Sport In Educationg Children*. International Journal of Science Culture and Sport.
- Faisal, A. (2014). *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Efektioitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (studi pada Siswa Kelas V SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo, Universitas negeri Surabaya*.
- Fenanlampir, A. & Faruq,M.M., ( 2015) *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV Andi Offect.
- Galan,Y. Nakonechnyi, I. Dkk. ( 2017 ).*The analysis of physical fitness of students of 13-14 years in the process of physical education*. Journal of Physical Education and Spor.
- Jessica C, dkk. (2017. desember 26). *Perancangan Buku Ilustrasi Permainan Tradisional dan Penanaman Nilai Etika Dasar*. Institus seni indonesia, yogyakarta. Diperoleh dari <https://media.neliti.com/media/publications>
- Laksono B, dkk. (2012). *Kumpulan permainan rakyat olahraga tradisional*. Jakarta : kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia.
- Ming, Y.Dkk. (2014). *Research On Bayu Traditional Sport Developmen*, 2, 132-137. Diperoleh dari <http://www.scirp.org/journal/jss>
- Mylsidayu & Febri K.(2015). *IlmuKepelatihanDasar*. Bandung: Alfabeta.
- Ramadhan, N. dkk. (2016). *Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebentengan Terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun, jurnal terapan ilmu olahraga, vol. 01.no.01 hal 29-33*. Universitas pendidikan indonesia.
- Sriundy, M. (2015) *Metodologi Penelitian*. Surabaya. Unesa Universitas Press Surabaya Anggota IKAPI
- Wawan S. (2016). *Pengaruh permainan tardisional bali terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar siswa putera kelas v SD N 1 Melaya*. Universitas Negeri Surabaya.

# MODEL LATIHAN PASSING BOLA BASKET BERBASIS PERMAINAN UNTUK PEMULA TINGKAT SMP

Teguh Dwi Prasetya<sup>1</sup>, Sudradjat Wiradihardja<sup>2</sup>,  
Bambang Krida Suwarso<sup>3</sup>, dan Widiastuti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Jakarta

E-mail: Teguh.Dwip@yahoo.com

## Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menciptakan model latihan yang efektif dengan variasi permainan yang mengacu pada gerak dasar passing untuk atlet pemula untuk meningkatkan keterampilan teknik, sehingga atlet pemula dapat melakukan aktivitas gerak. Penelitian ini dilakukan untuk anak berusia 13 – 15 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian pengembangan (R & D) dengan model Borg dan Gall. Penelitian ini dilakukan pada bola basket ekstrakurikuler SMPN 7 Karawang, SMPN 5 Karawang, SMPN 2 Karawang. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, adalah untuk menguji efektifitas 20 item dari model latihan *passing untuk atlet pemula* skor rata-rata latihan bola basket adalah *passing game* yang diberikan berdasarkan model latihan adalah 77,87 berarti nilai rata-rata peningkatan. Pada uji signifikansi dengan SPSS 16 diperoleh hasil t-hitung  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan dalam praktik *passing* basket sebelum dan sesudah menggunakan model latihan berbasis permainan.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Permainan, Passing, Basket

## Abstract

*The purpose of this study was to create an effective model of exercise to process intelligence to improve technical skills, so that they could perform motion activities. This research was conducted for 13-15 years. The research method used in this study is the Research Development (R & D) method with Borg and Gall models. This research was conducted in extracurricular basketball baskets at SMP 7 Karawang, SMP 5 Karawang, SMP 2 Karawang. From the results of this study, was to issue the effectiveness of 20 items from the passing exercise model for beginner athletes. The average ball practice is the passing game given based on the exercise model is 77.87 average increase. In the significance test with SPSS 16, the results of t-count  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ , which means that there are significant differences in the practice of basket passing before and after using a game-based training model.*

**Keywords:** Exercise Model, Game, Passing, Basketball

## PENDAHULUAN

Perkembangan Olahraga permainan bola basket pada saat ini cukup sangat di gemari di Indonesia hal ini bisa dilihat bukan hanya di kota – kota besar saja tetapi di daerah pun sudah memajukan cabang olahraga ini. Dengan adanya berbagai event Kejuaraan nasional dan International bahkan pelajar dan umum menjadikan cabang olahraga ini cukup populer. Burns and Dunning (2010: 6) berpendapat:

*Basketball as we know it now is a fast, dynamic sport played by great Athletes who need to have the total fitness package in order to play the game successfully at the highest levels. However, it is as enjoyable as a recreational pastime as when played by serious professionals.* Tujuan permainan bolabasket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan

lawan untuk mencetak nilai. Pada dasarnya permainan bolabasket mempunyai teknik dasar yaitu menggiring (*Dribbling*), Mengumpan (*Passing*), *Pivot*, Menembak (*Shooting*), menangkap bola (*Rebound*), ke lima hal tersebut merupakan gerakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu pemain basket. Konsep dalam permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan di mainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing - masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Salah satu teknik yang penting dikuasai adalah teknik *Passing*. Teknik *passing* adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam olahraga bolabasket. *Passing* berarti mengoper dan itu merupakan teknik yang pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk melakukan tembakan yang bertujuan untuk mencetak angka (Pranatha, 2017: 33). Teknik *Passing* bolabasket merupakan dasar mengumpan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Meningkatkan kemampuan teknik *passing* bolabasket, latihan secara teratur akan membuat pemain mahir, dan pemain perlu ketangkasan dan kelincahan dalam bermain.

Namun untuk menguasai teknik *passing* tidak mudah. Berdasarkan hasil yang ditemukan di lapangan, pada ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 5 Karawang, SMP Negeri 2 Karawang, dan SMP 7 Karawang yang masih sangat kurang dalam kemampuan teknik *passing* bolabasket khususnya atlet pemula. Atlet masih terlihat banyak kesulitan cara

*passing* bola kurang tenaga, kuda - kuda belum benar, sikap badan tidak condong ke depan dan pandangan mata masih tidak beraturan. Seharusnya mengumpan bola pada saat melepas bola harus sekuat tenaga dan ada lecutan, pandangan mata masih kurang tertuju pada bola. Pada saat bermain terlihat monoton tidak ada variasi latihan sedikitpun. Hal ini berdampak pada atlet, karena teknik *passing* yang baik akan membuat atlet tersebut bisa menghasilkan *passing* yang dapat memberikan dampak teknik yang sangat baik.

Permasalahan di atas disebabkan latihan *passing* kurang bervariasi dan belum ada pengembangan bentuk latihan yang sesuai dengan perkembangan olahraga basket di ekstrakurikuler. Hal ini membuat atlet merasa jenuh dengan bentuk latihan *passing* tersebut karena kurang menarik sehingga perlu adanya pengembangan model - model latihan yang baru yang dapat mengasah keterampilan teknik dasar *passing* pada permainan bolabasket. Tugas pelatih perlu mencari model latihan yang efektif yang dapat meningkatkan kemampuan atlet. Untuk mempelajari teknik *passing* dalam permainan bolabasket tidaklah mudah, bagi atlet pemula akan terasa kesulitan jika dilakukan dengan model latihan yang kurang tepat, oleh karena itu penggunaan model latihan harus sesuai dan tepat sehingga tercapainya tujuan.

Berdasarkan dari kebutuhan di atas penulis sangat berkeinginan melakukan penelitian untuk memberikan suatu alternatif pilihan dengan mengembangkan model latihan keterampilan *passing* bolabasket berbasis permainan sebagai suatu upaya memberi kontribusi untuk perkembangan latihan keterampilan *passing* bolabasket berbasis permainan

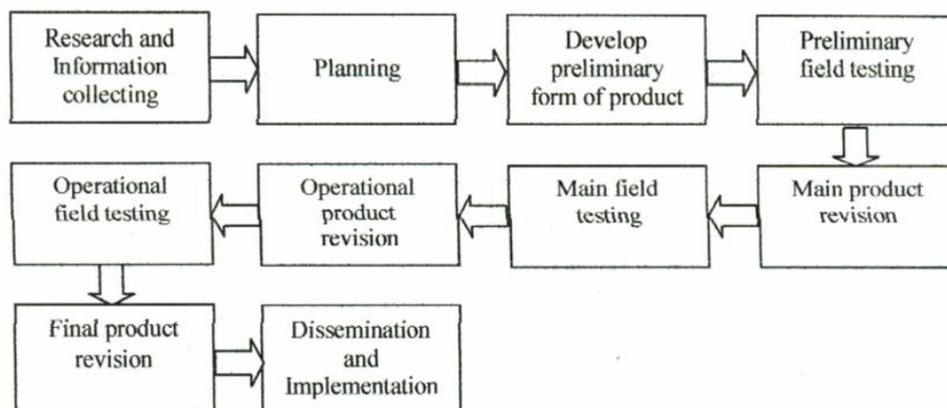
untuk pemula Tingkat SMP. Permainan merupakan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energy (Tedjasaputra, 2007:18). Energi yang dimiliki anak-anak prasekolah lebih banyak karena mereka belum disibukkan dengan kegiatan dan pekerjaan-pekerjaan sekolah. Maka dari itu melalui permainan, akan timbul perasaan senang dan bahagia dalam diri anak. Sedangkan menurut Yudrik (2011:192) mengatakan bahwa permainan adalah salah satu bentuk aktivitas social yang dominan pada awal masa anak-anak. Jadi Melalui permainan, memungkinkan anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk

mengembangkan model latihan keterampilan *passing* bola basket berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan *passing* untuk pemula tingkat SMP.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan model latihan *passing* bolabasket ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and development*) dari Borg dan Gall. Model ini terdiri dari sepuluh langkah antara lain : (1) *Research and information*, (2) *Planning*, (3) *Develop preliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5) *Main product revision*, (6) *Main field testing*, (7) *Operational product revision*, (8) *Operational field testing*, (9) *Final product revision*, (10) *Dissemination and implementation* (Borg & Gall, 2007:589).



Gambar 1. Tahapan Model Borg and Gall

Penelitian ini dilaksanakan di Ekstrakurikuler bolabasket SMPN 7 Karawang, SMPN 5 Karawang, SMPN 2 Karawang Kecamatan Karawang barat Kota Karawang (Uji kelompok kecil, besar dan uji efektifitas).

Jenis instrumen yang digunakan yaitu instrumen tes angket untuk mengukur unsur gerakan dan hasil. Penilaian ini nanti digabungkan dengan

menggunakan t-score untuk mendapatkan hasil tes keterampilan *passing* bolabasket.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 1. Hasil Validasi Ahli

Validasi dilakukan dengan uji coba yang ditinjau oleh para ahli untuk menilai kelayakan draft model, baik dalam hal kelayakan dasar-dasar konsep. Produk yang direncanakan akan disusun dan

dikembangkan adalah berupa modifikasi atau kreativitas yang terdiri dari beberapa bentuk model latihan yang dikombinasikan dengan permainan yang berjumlah 20 permainan. Peneliti melibatkan beberapa orang pakar/ahli di

bidang olahraga bolabasket, yang berasal dari akademisi dan praktis yang seluruhnya berjumlah 3 orang. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Validasi Ahli**

| No  | Nama                             | Penerimaan Model |       | Keterangan  |
|-----|----------------------------------|------------------|-------|-------------|
|     |                                  | Ya               | Tidak |             |
| 1.  | <i>Dragon passing</i>            | V                |       | Layak/Valid |
| 2.  | <i>Zigzag goal pass</i>          | V                |       | Layak/Valid |
| 3.  | <i>Spider ball</i>               | V                |       | Layak/Valid |
| 4.  | Mengbola simpai                  | V                |       | Layak/Valid |
| 5.  | Mengbola pass ten                | V                |       | Layak/Valid |
| 6.  | <i>Goal step pass</i>            | V                |       | Layak/Valid |
| 7.  | <i>Cat pass shot</i>             | V                |       | Layak/Valid |
| 8.  | Berburu kijang                   | V                |       | Layak/Valid |
| 9.  | <i>Goal pass</i>                 | V                |       | Layak/Valid |
| 10. | <i>Door ball 1</i>               | V                |       | Layak/Valid |
| 11. | Mengbola <i>over head pass 1</i> | V                |       | Layak/Valid |
| 12. | Mengbola <i>over head pass 2</i> | V                |       | Layak/Valid |
| 13. | <i>Ring over in and out</i>      | V                |       | Layak/Valid |
| 14. | <i>Over head pass tali rapia</i> | V                |       | Layak/Valid |
| 15. | <i>Monkey in the middle</i>      | V                |       | Layak/Valid |
| 16. | Mengbola <i>pass</i>             | V                |       | Layak/Valid |
| 17. | <i>Passing baling-baling 1</i>   | V                |       | Layak/Valid |
| 18. | <i>Passing baling-baling 2</i>   | V                |       | Layak/Valid |
| 19. | Mengbola <i>bounce pass</i>      | V                |       | Layak/Valid |
| 20. | Mengbola <i>goal pass 1</i>      | V                |       | Layak/Valid |

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* untuk anak usia pemula tingkat SMP layak dan dapat digunakan. Terdapat beberapa saran dari para ahli untuk menyempurnakan model *passing* berbasis permainan yaitu: (1) petunjuk arah pelaksanaan model latihan *passing* berbasis permainan harus dibuat secara jelas dan tersusun sesuai dengan langkah-langkahnya (2) harus memuat gambar untuk memudahkan siswa untuk meniru gerakan yang sesuai, (3) aturan

permainan harus dibuat secara jelas dan dapat dimengerti oleh siswa, (4) setiap permainan harus memuat keterangan *skill* apa saja yang akan dicapai siswa.

#### 2. Hasil Ujicoba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler berjumlah 20 orang. Hasil ujicoba kelompok kecil yang dilakukan terhadap 20 permainan latihan *passing* kemudian dianalisis tiap-tiap permainan oleh ahli sehingga dapat diketahui beberapa permainan mana saja yang kurang efektif. Setelah itu diperbaiki dan

digunakan untuk ujicoba kelompok besar. Berikut adalah saran yang diberikan oleh ahli. (a) pada saat melakukan permainan, guru/pelatih harus mengawasi serta memberikan arahan agar permainan tetap berjalan sesuai dengan aturan, (b) perhatikan durasi waktu yang digunakan dalam permainan agar tidak mengurangi banyak stamina siswa, (c) urutkan permainan berdasarkan level permainan yang paling mudah dimainkan sampai yang paling sulit dimainkan).

### 3. Ujicoba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar dilakukan pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler berjumlah 60 siswa. Uji ini

adalah hasil perbaikan dan saran ahli yang dilakukan pada ujicoba sebelumnya. Hasil ujicoba kelompok besar dapat disimpulkan bahwa 20 permainan latihan *passing* bola basket dapat diujicobakan pada uji efektifitas namun harus melakukan beberapa revisi sesuai saran dari ahli.

### 4. Uji Efektifitas

Uji efektifitas dilakukan pada siswa yang siswa program ekstrakurikuler bola basket dari dua sekolah yaitu SMPN 5 yang berjumlah 30 siswa. Hasil uji pretes dan postes model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Hasil Pretes dan Postes Keterampilan**

| No.  | Pretes | Postes |
|------|--------|--------|
| X1.  | 50     | 64     |
| X2.  | 58     | 82     |
| X3.  | 86     | 92     |
| X4.  | 78     | 92     |
| X5.  | 58     | 74     |
| X6.  | 80     | 90     |
| X7.  | 58     | 74     |
| X8.  | 74     | 80     |
| X9.  | 60     | 89     |
| X10. | 50     | 87     |
| X11. | 60     | 88     |
| X12. | 64     | 72     |
| X13. | 66     | 82     |
| X14. | 82     | 92     |
| X15. | 80     | 96     |
| X16. | 94     | 90     |
| X17. | 66     | 72     |
| X18. | 48     | 82     |
| X19. | 76     | 84     |
| X20. | 50     | 88     |
| X21. | 74     | 90     |
| X22. | 60     | 90     |
| X23. | 60     | 86     |
| X24. | 54     | 58     |
| X25. | 80     | 74     |
| X26. | 58     | 72     |
| X27. | 46     | 62     |

|           |      |       |
|-----------|------|-------|
| X28.      | 50   | 76    |
| X29.      | 36   | 58    |
| X30.      | 76   | 64    |
| X31.      | 40   | 86    |
| X32.      | 76   | 80    |
| X33.      | 62   | 70    |
| X34.      | 74   | 90    |
| X35.      | 90   | 88    |
| X36.      | 72   | 80    |
| X37.      | 56   | 93    |
| X38.      | 46   | 83    |
| X39.      | 48   | 76    |
| X40.      | 24   | 81    |
| X41.      | 54   | 76    |
| X42.      | 34   | 91    |
| X43.      | 82   | 92    |
| X44.      | 60   | 86    |
| X45.      | 70   | 86    |
| Jumlah    | 2820 | 3658  |
| Rata-rata | 62,6 | 81,28 |

Data tersebut dapat digambarkan dengan analisis dan menggunakan uji-t yaitu sebagai berikut.

**Tabel 3. Paired Samples Statistics**

|           | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 x1 | 62,6667 | 45 | 15,61468       | 2,32770         |
| x2        | 81,2889 | 45 | 9,88944        | 1,47423         |

**Tabel 4. Paired Samples Correlations**

|                | N  | Correlation | Sig. |
|----------------|----|-------------|------|
| Pair 1 x1 & x2 | 45 | ,361        | ,015 |

**Tabel 5 Paired Samples Test**

|                | Paired Differences |                |                 |   |           | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|----------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-----------|-------|----|-----------------|
|                | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |           |       |    |                 |
|                |                    |                |                 | Lower                                     | Upper     |       |    |                 |
| Pair 1 x1 - x2 | 18,6222            | 15,17218       | 2,26173         | -23,18045                                 | -14,06400 | 8,234 | 44 | ,000            |

Dalam uji signifikansi perbedaan menggunakan SPSS 20 didapat hasil t-hitung,  $df = 44$  dan  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *passing* bola basket sebelum dan sesudah menggunakan permainan. Berdasarkan keterangan tersebut dikatakan bahwa model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* efektif dapat meningkatkan latihan *passing* bola basket.

Model latihan permainan yang dikembangkan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa pada olahraga bola basket. Setelah dikaji produk ini terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan yang perlu pembenahan pada penelitian selanjutnya.

Dapat disampaikan beberapa keunggulan model latihan ini antara lain: (1) model latihan berbasis permainan ini mempunyai banyak variasi sehingga mengurangi tingkat kejenuhan siswa, (2) permainan yang dikombinasikan dengan model latihan adalah permainan yang familiar dan sering anak mainkan sehingga tidak membutuhkan waktu lama untuk siswa beradaptasi dengan permainan tersebut, (3) meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti latihan karena pada

hakikatnya anak-anak menyukai permainan, (4) sebagai referensi latihan *passing* bola basket bagi pelatih atau guru olahraga.

Adapun kelemahan model latihan berbasis permainan ini yaitu: (1) durasi waktu permainan yang tidak dapat dikontrol/diprediksi, (2) mengondisikan siswa dalam permainan cukup sulit.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan uji ahli, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* untuk anak usia pemula tingkat SMP layak dan dapat digunakan.

Dalam uji signifikansi perbedaan menggunakan SPSS 20 berdasarkan hasil data pretes dan postes didapat hasil t-hitung,  $df = 44$  dan  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *passing* bola basket sebelum dan sesudah menggunakan permainan. Berdasarkan keterangan tersebut dikatakan bahwa model latihan *passing* bola basket berbasis *permainan* efektif dapat meningkatkan latihan *passing* bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burns, Brian and Dunning, Mark. *Skills In Motion Basketball Step-by-Step*. New York: Rosen Publishing. 2010.
- Jahja, Yudrik. *PsikologiPerkembangan*. Jakarta: Prenamedia Group. 2011.
- Meredith D. Gall, Joyce P. Gall. Walter R. Borg, *Eighth Edition Educational Research*. USA. 2007.
- Pranatha). *Implementasi Kooperatif Tipe NHT Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Passing Bola Basket*. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan. Vol. 1 (1) 2017.
- Tedjasaputra, Mayke S. *Bermain, Mainan, danPermainan*. Jakarta: Pt Grasindo. 2007.
- Nathial, Mandeep Singh. *Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity*,*Journal sport Sciences* Vol 2(5) spring 2014).
- Edwards, William H. *Motor Learning and Control:From Theory To Practice*. USA:Wadsworth. 2010.
- Fudyartanta, Ki. *PsikologiPerkembangan*. Yogyakarta:Pustaka Belajar. 2012.
- Hakim, Lukmanul, *Permainan bola basket*. Bandung. 2008.
- Hany Ahmed Ahmed Abd El-Aal "Effect of Educational Module on Basic Basketball Skills Performance in Junior of Basketball' *Journal, Sport Sciences* Vol.6 (4), spring 2012.
- Jamaris, Maritis *orientasi baru dalam psikologi Pendidikan* (Jakarta:Yayasan Penamas Murni,2010),h.27.

# PENGARUH LATIHAN BARBELL CURL DAN SHOULDER PRESS TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN

Taufiq Hidayat<sup>1</sup>, Yonny Herdyanto<sup>2</sup>, dan Fransisca Januarumi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Surabaya

E-mail: Taufiqh807@gmail.com<sup>1</sup>, yonnyherdyanto@unesa.ac.id<sup>2</sup>,  
fransiscajanuarumi@unesa.ac.id<sup>3</sup>

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan beban *barbell Curl* dengan *Shoulder Press* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu *Quasi Experimental Design* (Sriundy,2015.p.200) dan desain yang digunakan yaitu (*Pretest and Posttest Control Group Design*). Subjek penelitian yang berjumlah 39 mahasiswa jurusan pendidikan olahraga yang dilakukan *pretest* untuk menentukan pembagian kelompok masing-masing 13 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen I yang diberi program latihan *barbell curl* berikutnya kelompok eksperimen II yang diberi program latihan *shoulder press* dan 13 mahasiswa jurusan pendidikan olahraga selanjutnya sebagai kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen Untuk mengukur *power* otot lengan menggunakan tes *medicine ball* selanjutnya kekuatan otot lengan menggunakan *expanding dynamometer*. Sedangkan analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji beda (*t-test*) dan (*Anova*) *Analisis of Varians*. Berdasarkan data yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen II dibandingkan dengan kelompok eksperimen I dan kontrol. Dan dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah dari hasil pemberian pelatihan *shoulder press* memberikan hasil yang lebih efektif terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

**Kata Kunci:** *Barbell Curl, Shoulder Press, Power Otot Lengan, Dan Kekuatan Otot Lengan*

## Abstract

*This research is aimed and finding how far the effect of barbell curl and shoulder press load and to enhance the power of arm muscle at the students of sport program in IKIP Mataram 2016 generation. This research use quantitative approach with pseudo Quasi Experimental Design (Sriundy, 2015 p.200) and (pretest and posttest control group design).the subject of this research is amount thirty nine students of sport program who are being decided to follow the pretest, thirteen students as the first experiment groups who are given barbell curl exercise then the second groups are given shoulder press exercise, thirteen students as a control group. Collecting data method uses agility t-test instrument.to measure the power of the arm muscle use ball medicine test, the strength of the arm muscle use expanding dynamometer. The data analyzing use in this research is t-test and analysis of varians. Based on the data collected, it can be concluded there is significant enhancement of the second experiment groups compare to the first and the control group. Finally the result of shoulder press exercising which is given more effective to the power of arm muscle and the strength muscle at the students of sport program in IKIP Mataram in 2016 academic year.*

**Keyword:** *Barbell Curl, Shoulder Press, The Power Of Arm Muscle*

## PENDAHULUAN

Proses pembinaan prestasi memiliki empat aspek yang perhatian untuk ditingkatkan yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Masing-masing aspek harus mendapatkan penekanan dalam latihannya. Dari ke empat aspek tersebut, fisik merupakan hal yang paling pertama harus mendapatkan perhatian untuk ditingkatkan dalam kemampuan fisik. Aspek fisik memiliki beberapa komponen yang perlu ditingkatkan antara lain: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*), ketepatan (*accuracy*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*), dan kordinasi (*coordination*)

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis berencana, dan progresif yang tujuannya untuk meningkatkan fungsional dari seluruh tubuh agar demikian prestasi semakin meningkat. Komponen kondisi fisik yang menentukan kebugaran jasmani seseorang yaitu kelentukan, daya tahan, kecepatan, gabungan kekuatan dan kecepatan "speed and strength". *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan melalui pelatihan beban. Menurut (Roesdiyanto dalam Budiman 2012, p.5) dengan penerapan latihan beban maka akan mampu meningkatkan *power*, kekuatan, daya tahan, ukuran otot dan untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh hal ini diperjelas juga dari penelitian Chau Yap (2006) menyatakan bahwa pada fisik atlet yang menunjukkan komponen kondisi fisik diantaranya *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan

*Power* otot lengan didefinisikan sebagai gerakan yang dilakukan oleh sekumpulan otot lengan secara *explosive*. Artinya, kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu yang sependek-pendeknya (Rafan,2012, p.35-37). *Power* juga merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Oleh sebab itu, latihan *power* dalam *weight training* tidak diperbolehkan hanya menekan pada beban, tetapi harus ditekankan pada kecepatan mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban sehingga pelaku harus mengangkat dengan cepat, maka dengan sendirinya berat bebannya tidak bisa seberat beban untuk latihan kekuatan. Dan tidak diperbolehkan dengan beban yang terlalu ringan sehingga otot tidak merasakan rangsangan beban.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimal dari otot-otot lengan dalam mengeluarkan seluruh potensi atau kekuatan yang ada pada periode singkat (Kusnanik dkk, 2011, p. 46). Pada tubuh manusia terdapat komponen otot yang berfungsi sebagai alat untuk menggerakkan tubuh manusia secara aktif, karena tanpa adanya otot. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2011,p.91). Bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan atau sekelompok otot untuk menguasai beban atau tahanan.

Latihan Beban (*Weight training*) merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan kontraksi isotonis otot yang paling populer dalam latihan *body building*, maupun untuk meningkatkan kekuatan serta komponen kondisi fisik lainnya. Hal

ini sejalan dengan pendapat Harsono (2001, p. 85) bahwa *weight training* atau latihan beban adalah latihan tahanan secara isotonis yang paling populer dalam dunia olahraga

Latihan *barbell curl* merupakan salah satu bentuk latihan ditunjukkan untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot lengan khususnya, *barbell curl* yang terdiri : *biceps*, *radial flexor*, *barchio radialis*. Menurut Sajoto, (1988) dapat dilakukan secara stimulasi atau berselang-selang dari posisi berdiri, duduk atau terlentang merupakan merupakan posisi peningkatan *biceps*.

Latihan *shoulder press* adalah latihan menggunakan alat fitness yang bertujuan yaitu untuk melatih kekuatan lengan. Menurut Riadi, (2007, p. 59) pelatihan *shoulder press* tujuannya adalah melatih otot lengan terutama *deltoid* bagian depan dan samping. latihan ini merupakan variasi lain dari latihan untuk meningkatkan *power* otot lengandan kekuatan otot lengan. Menurut (Baechle & Earle, 2003) juga menjelaskan bahwa peningkatan intensitas pelatihan beban secara bertahap memberikan kesempatan otot-otot untuk menyesuaikan diri terhadap pelatihan yang berat, kemudian secara perlahan terjadi peningkatan bentuk, ketahanan, ukuran, dan kekuatan otot.

Berdasarkan uraian diatas , dapat kita lihat bahwa latihan *shoulder press* memberikan pengaruh terhadap *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan. Oleh karena itu latihan *shoulder press* salah satu bentuk latihan beban dengan fokus peningkatan kekuatan otot lengan dan *power* otot lengan ternyata dapat berpengaruh lebih besar khususnya pada "Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram" Latihan beban *shoulder press* lebih baik

dibandingkan dengan latihan *barbell curl* Berdasarkan dari uraian paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan berkaitan dengan latihan *barbell curl* dan *shoulder press*. Untuk itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul " Pengaruh Latihan *Barbell Curl* dan *Shoulder Press* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. Pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan mengenai tujuan latihan *barbell curl* dan *shoulder press* terhadap peningkatan *power* dan otot lengan serta dapat memberikan masukan pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga dan dosen-dosen IKIP khususnya.

Latihan *shoulder press* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekuatan otot lengan dan *power* otot lengan dikarenakan lengan senantiasa melakukan kontraksi terus-menerus saat melakukan latihan tersebut. Dengan demikian otot lengan dituntut untuk bekerja terus-menerus karena dalam melakukan latihan tersebut. Selain itu dalam latihan *shoulder press* pada penelitian ini menggunakan instrumen pada beban sehingga kemampuan dalam melakukan gerakan dapat dilakukan dengan maksimal, hal ini merupakan hal yang sejalan dengan prinsip *power*. Menurut Chu (2001.p. 95), "Latihan meningkatkan *power* harus melakukan pengulangan gerakan dengan menggunakan beban yang ringan oleh karena itu terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shoulder press* terhadap *power* otot lengan dan kekuatanotot lengan.

Hal tersebut memberikan bukti nyata bahwa *shoulder press* merupakan salah satu bentuk latihan beban dengan fokus

peningkatan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan ternyata berpengaruh pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *shoulder press* merupakan latihan beban, yang merupakan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan. Sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan latihan- latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan kekuatanotot lengan pada cabang-cabang olahraga yang menggunakan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan terutama pada cabang olahraga bulutangkis, bolavoli, dan tenis lapangan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel, dimana penelitian ini mempunyai ciri utama yaitu adanya perlakuan (*treatment*). Desain yang digunakan None Equivalent (*Pretest and posttest*) *Control Group Design*(Sriundy,2015, p.201) Desain penelitian tersebut tidak menggunakan random sebagai cara memasukkan subjek.

Adapun model rancangan penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut :

|    |    |     |
|----|----|-----|
| O1 | X1 | O7  |
| O2 |    | O8  |
| O3 | X2 | O9  |
| O4 |    | O10 |
| O5 | —  | O11 |
| O6 |    | O12 |

**None Equivalent (*Pretest and Posttest*) *Control Group Design*  
(Sriundy,2015, p.201)**

Keterangan :

O1 : Observasi 1 (*pretest power* otot lengan)  
 O2 : Observasi 2 (*pretest* kekuatan otot lengan)  
 O3 : Observasi 3 (*pretest power* otot lengan)  
 O4 : Observasi 4 (*pretest* kekuatan otot lengan)  
 O5 : Observasi 5 (*pretest power* otot lengan )  
 O6 : Observasi 6 (*pretest* kekuatan otot lengan)  
 O7 : Observasi 7 (*posttest power* otot lengan)

O8 : Observasi 8 (*posttest* kekuatan otot lengan)  
 O9 : Observasi 9 (*posttest power* otot lengan)  
 O10 : Observasi 10 (*posttest* kekuatan otot lengan)  
 O11 : Observasi 11 (*posttest power* otot lengan)  
 O12 : Observasi 12 (*posttest* kekuatan otot lengan)  
 X1 : *Treatment* kelompok 1 *barbell curl*  
 X2 : *Treatment* kelompok 2 *shoulder press*  
 — : Tanpa perlakuan (Kelompok kontrol)

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram sebanyak 169 orang mahasiswa. Sampel adalah contoh subyek penelitian yang dicuplik dari populasi yang jumlahnya ditentukan dengan teknik tertentu (Sriundy, 2015, P.206) jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 39 orang mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*

Uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogrov smirnov* dengan taraf signifikan 5 % uji homogenitas kovarian dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang terkumpul. Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum,2012, p.162) dalam penelitian ini digunakan *lavene's test* apabila nilai Statistik *lavene's test* lebih besar dari 0,05 maka data memiliki varian yang homogen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Uji Normalitas Data

**Tabel 1. Uji Normalitas Data**

| Variabel             | Test            | Kel. I | Kel. II | Kel. III | Ket      | Status |
|----------------------|-----------------|--------|---------|----------|----------|--------|
|                      |                 | Sig    | Sig     | Sig      |          |        |
| Power otot lengan    | <i>Pretest</i>  | 0.089  | 0.051   | 0.200    | P > 0.05 | Normal |
|                      | <i>Posttest</i> | 0.200  | 0.200   | 0.200    | P > 0.05 | Normal |
| Kekuatan otot lengan | <i>Pretest</i>  | 0.064  | 0.066   | 0.200    | P > 0.05 | Normal |
|                      | <i>Posttest</i> | 0.075  | 0.200   | 0.117    | P > 0.05 | Normal |

Dari data pretest diatas. dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig > 0,05 karena seluruh data > 0,05

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. ( Maksum,2012, p.162)

### b. Uji Homogenitas

**Tabel 2. Uji Homogenitas**

| Variabel             | Test            | Sig (P) | Ket      | Status  |
|----------------------|-----------------|---------|----------|---------|
| Power otot lengan    | <i>Pretest</i>  | 0.826   | P > 0.05 | Homogen |
|                      | <i>Posttest</i> | 0.209   | P > 0.05 | Homogen |
| Kekuatan otot lengan | <i>Pretest</i>  | 0.746   | P > 0.05 | Homogen |
|                      | <i>Posttest</i> | 0.814   | P > 0.05 | Homogen |

Dari data di atas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig > 0,05 karena seluruh data >0,05

menguji apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (treatment) terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan paired t test. Berikut ini akan di jabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

### c. Uji Beda

**Tabel 3. Uji Beda Rerata Sampel Berpasangan Power Otot Lengan**

| Power Otot Lengan |          | Mean   | Sig. (2-tailed) | Ket              |
|-------------------|----------|--------|-----------------|------------------|
| Kelompok I        | Pretest  | 163.60 | 0.007           | Signifikan       |
|                   | Posttest | 173.52 |                 |                  |
| Kelompok II       | Pretest  | 164.05 | 0.000           | Signifikan       |
|                   | Posttest | 174.75 |                 |                  |
| Kelompok III      | Pretest  | 154.88 | 0.125           | Tidak Signifikan |
|                   | Posttest | 155.44 |                 |                  |

Berdasarkan tabel 3 hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*Barbell Curl*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *barbell curl* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.007, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig.  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *barbell curl* terhadap power otot lengan pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

2) Kelompok II (*Shoulder Press*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *barbell curl* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0

ditolak dan Ha diterima karena Sig.  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *barbell curl* terhadap power otot lengan pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.125, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig.  $0.000 < \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh signifikan pada power otot lengan.pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

**Tabel 4. Hasil Uji Beda Rerata Sampel Berpasangan Kekuatan Otot Lengan**

| Kekuatan Otot Lengan |          | Mean  | Sig. (2-tailed) | Ket              |
|----------------------|----------|-------|-----------------|------------------|
| Kelompok I           | Pretest  | 31.08 | 0.012           | Signifikan       |
|                      | Posttest | 33.42 |                 |                  |
| Kelompok II          | Pretest  | 29.00 | 0.000           | Signifikan       |
|                      | Posttest | 31.69 |                 |                  |
| Kelompok III         | Pretest  | 23.85 | 0.367           | Tidak Signifikan |
|                      | Posttest | 24.31 |                 |                  |

Berdasarkan tabel 5 hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan

menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1. Kelompok I (*Barbell Curl*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *shoulder press* dengan melihat nilai Sig. (*2-tailed*) 0.012, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig.  $0.000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian *shoulder press* terhadap kekuatan otot lengan pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

2. Kelompok II (*Shoulder Press*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *Shoulder Press* dengan melihat nilai Sig. (*2-tailed*) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig.  $0.000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat

pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *Shoulder Press* terhadap kekuatan otot lengan pada Mahasiswa jurusan pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

3. Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (*2-tailed*) 0.367 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak karena nilai Sig.  $0.000 > \text{nilai } \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap kekuatan otot lengan pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram

**Tabel 4 Uji ANOVA Observasi 1,3 dan 5 (Pretest Power Otot Lengan)**

| Power otot lengan     | Df | F     | Sig.  |
|-----------------------|----|-------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 0.238 | 0.789 |
| <i>Within Groups</i>  | 36 |       |       |
| <i>Total</i>          | 38 |       |       |

**Tabel 5. Uji ANOVA Observasi 2,4 dan 6 (Pretest Kekuatan Otot Lengan)**

| Kekuatan otot lengan  | Df | F     | Sig.  |
|-----------------------|----|-------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 2.590 | 0.089 |
| <i>Within Groups</i>  | 36 |       |       |
| <i>Total</i>          | 38 |       |       |

Dari tabel 4 dan 5 menunjukkan jika nilai signifikan pada observasi 1.3 dan 5 (pretest power otot lengan ialah 0.789 dan nilai signifikan pada observasi 2,4 dan 6 pretest kekuatan otot lengan ialah 0.089 yang berarti nilai signifikansi  $> 0.05$  maka

H0 diterima dan H0 ditolak. Dengan kata lain tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok. Setelah mengetahui hal tersebut, maka dilanjutkan menghitung uji ANOVA pada saat posttest yang lihat di bawah ini.

**Tabel 6. Uji ANOVA Observasi 1, 3 dan 5 (Posttest Power Otot Lengan)**

| Power otot lengan     | Df | F      | Sig.  |
|-----------------------|----|--------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 16.756 | 0.000 |
| <i>Within Groups</i>  | 36 |        |       |
| <i>Total</i>          | 38 |        |       |

**Tabel 7. Uji ANOVA Observasi 2, 4 dan 6 (Posttest Kekuatan Otot Lengan)**

| Kekuatan otot lengan  | Df | F      | Sig.  |
|-----------------------|----|--------|-------|
| <i>Between Groups</i> | 2  | 13.650 | 0.000 |
| <i>Within Groups</i>  | 36 |        |       |
| <i>Total</i>          | 38 |        |       |

Dari tabel 6 dan 7 menunjukkan jika nilai signifikan pada observasi 1.3 dan 5 (posttest power otot lengan) ialah 0.000 dan nilai signifikansi pada observasi 2.4 dan 6 (posttest kekuatan otot lengan) ialah

0.000 yang berarti nilai signifikansi <0.05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok.

**Tabel 8. Hasil Perhitungan Post Hoc Test dengan LSD Power Otot Lengan**

| Kelompok              |                       | Mean difference | Signifikansi (p) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
| <i>Barbell Curl</i>   | <i>Shoulder Press</i> | -56231          | 0.788            |
|                       | Kontrol               | 9.73769         | 0.000            |
| <i>Shoulder Press</i> | <i>Barbell Curl</i>   | .56231          | 0.788            |
|                       | Kontrol               | 10.30000        | 0.000            |
| Kontrol               | <i>Barbell Curl</i>   | -9.73769        | 0.000            |
|                       | <i>Shoulder Press</i> | -10.30000       | 0.000            |

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *Mean difference*. Sehingga dari *Mean difference* tersebut pemberian sebuah makna tidak ada perbedaan pengaruh terhadap

peningkatan *Power* otot lengan antar kelompok penelitian. Hal ini dapat diketahui dari nilai *Mean difference*, bahwa kelompok Latihan *barbell curl* dan *shoulder press* lebih optimal memberikan peningkatan *Power* otot lengan

**Tabel 9. Hasil Perhitungan Post Hoc Test dengan LSD Kekuatan Otot Lengan**

| Kelompok              |                       | Mean difference | Signifikansi (p) |
|-----------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
| <i>Barbell Curl</i>   | <i>Shoulder Press</i> | -52385          | 0.831            |
|                       | Kontrol               | 7.11000         | 0.006            |
| <i>Shoulder Press</i> | <i>Barbell Curl</i>   | .52385          | 0.831            |
|                       | Kontrol               | 7.63385         | 0.003            |
| Kontrol               | <i>Barbell Curl</i>   | -7.11000        | 0.006            |
|                       | <i>Shoulder Press</i> | -7.63385        | 0.003            |

Berdasarkan dari tabel 9 diatas menunjukkan bahwa ada perubahan

signifikan diantara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat pada

*Mean difference*, sehingga dari perbedaan tersebut memberikan sebuah makna perbedaan pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan antar kelompok 1 dan kelompok 2 dan kontrol. Hal ini dapat diketahui dari nilai *Mean difference*, bahwa kelompok *shoulder press* lebih memberikan peningkatan terhadap *power* otot lengan dibandingkan dengan kelompok *barbell curl* maupun control. Dengan demikian dan hasil uji beda *dependet* antar kelompok dari variabel *dependent* (*power* otot lengan dan kekuatan otot lengan) dapat disimpulkan bahwa latihan *shoulder press* memberikan peningkatan yang lebih efektif terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya perubahan yang signifikan latihan *shoulder press* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berdasarkan

hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment latihan *shoulder press* terhadap peningkatan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan pada

Menurut (Bompa, 2015) menjelaskan latihan beban (*weight training*) adalah program latihan kekuatan menggunakan tahanan yang diberikan oleh beban *shoulder press*, *dumbbell*. dan *barbell curl*.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan pada data yang dihasilkan latihan *shoulder press* dapat mempengaruhi peningkatan *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan dan jumlah dari hasil dengan nilai *post hoc testpower* otot lengan sebesar 0,000 dan kekuatan otot lengan 0,003 hal ini dapat diketahui dari nilai *mean difference*, bahwa kelompok *shoulder press* lebih optimal memberikan peningkatan terhadap *power* otot lengan dan kekuatan otot lengan pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2016 IKIP Mataram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa T.O., & Carlo Buzzichelli.(2015). *Periodezation training for sports* Third Edition,United States: Human kinetics
- Baechle, T.R., & Growes, B.R.(2003). *Latihan beban*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Chu, D. A. 2001. “ Eksplosive Power”. In Foran, Bill (Ed). *High- Performance Sport Conditioning: Modern Training for Ultimate athletic development*, 83-96. USA: Human Kinetics
- Chau Yap, 2006. *Physic of Badminton- Theories and Studies*.Malaysia.<http://badmintoninformation.com> *physics\_of\_badminton.html*diunduh tanggal 30 Januari 2018
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*.Bandung: Pusat Ilmu Olahraga.
- Kusnanik, N. W. Nasution, J., & Hartono, 2011.*Dasardasar Fisiologis olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi penelitian dalamolahraga*.Surabaya:UnesaUniversity Press
- Raffan,Mohammad. (2012). *Pengaruh pelatihan leg press dan shoulder press dengan sitting calf dan chest press terhadap peningkatan power tungkai dan power lengan*. Tesis.Surabaya :Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
- Riadi, M.(2007).*Raih kebugaran jasmani melalui latihan beban (weight training)*. Mataram: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Roesdiyanto., & Budiwanto, S. (2008). *Dasar- dasar kepelatihan olahraga* Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaaan, Universitas Negeri Malang
- Sajoto,M.(1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen PPLPTK
- Sriundy, M. I. (2015) *Metodologi Penelitian* Surabaya : Unesa University Press.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: CV. Lubuk Agung

# PENGARUH METODE LATIHAN GUIDED DISCOVERY DAN METODE *SERIES OF PLAY* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATLET BOLAVOLI PUTRI ROKAN HULU

Lolia Manurizal<sup>1</sup> dan Laily Fitriana<sup>2</sup>

Universitas Pasir Pengaraian

E-mail: loliamanurizal90@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tingkatan, yaitu (1) Tingkat Persiapan, yang meliputi pengumpulan referensi terkait dengan penelitian, membuat perizinan, kemudian melakukan perjanjian sama pelatih terkait dengan waktu pelaksanaan penelitian (2) Tingkat Pelaksanaan, yang meliputi menentukan sampel subjek penelitian, kemudian memberikan perlakuan agar mengetahui pengaruh metode yang dilaksanakan dan (3) Tingkat analisis data, hasil yang di deskripsikan peneliti dalam laporan adalah pengaruh. Metode Latihan *Guided Discovery*, Metode *Series Of Play*, *Servis*. Model penelitian ini *quasi eksperimen*. Populasi disini pemain bolavoli putri se-Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah sebanyak 68 orang, sedangkan sampel diseleksi menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel berjumlah 30 orang putri. Instrument tes kemampuan servis menggunakan tes servis Bolavoli. Untuk tes dilakukan tes awal terlebih dulu, sebelum memberikan perlakuan Metode *Guided Discovery*, Metode *Series Of Play*, kemudian tes akhir sebagai data akhir penelitian setelah perlakuan dilaksanakan dan data dianalisis memakai uji-t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh Metode *Guided Discovery Style* terhadap kemampuan Servis dengan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . 2) Terdapat pengaruh Metode *series of play* terhadap kemampuan servis dengan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . 3) Metode *series of play* lebih efektif dalam memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan servis dibanding dengan metode *guided discovery style*. Karena pengaruh yang diberikan metode *series of play* (1,8) > Metode *guided discovery style* (1,34) pada hasil *mean* dari ke dua metode.

**Kata Kunci** : Metode latihan *Guided Discovery*; Metode *Series Of Play*; *servis*.

## Abstract

research is conducted through three levels, namely (1) the level of preparation, which includes the collection of references related to the research, making permits, then conducting the same agreement of coaches related to the time of research implementation (2) Implementation rate, which includes determining the sample of the study subject, then giving the treatment to know the effect of the implemented methods and (3) The level of data analysis, the results described by researchers in the report are influence. Training methods *Guided Discovery*, *Series Of Play* methods, *servicing*. This research Model *quasi experimentation*. The population here is the player of the women's Bolavoli district of Rokan Hulu which amounted to 68 people, while the samples were selected using the *purposive sampling* technique so that the sample amounted to 30 daughters. Instrument test serviceability using Bolavoli service tests. For test conducted preliminary tests first, before giving the treatment *Guided Discovery* method, *Series Of Play* method, then the final test as the final data Of research after the treatment is implemented and data analyzed using Test-T. Data analysis results show that: 1) there is an influence of *Guided Discovery Style* method of service capability with GIS value. (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ .3) The series of play method is more effective in contributing to increased serviceability than the *guided Discovery style* method. Because of the influence given the series of Play Method (1.8) > method *Guided discovery Style* (1.34) on the mean result from the two methods.

**Keywords:** *Guided Discovery exercise method; The Series Of Play method; Service.*

## **PENDAHULUAN**

Keberhasilan pembangunan di suatu negara tidak terlepas dari kualitas sumber daya manusia yang dimilikinya. Pembangunan tidak akan berjalan dengan baik dan bahkan tidak akan berjalan sama sekali apabila tenaga penggerakannya yaitu masyarakat tidak memiliki kesehatan yang baik dalam menjalankan pembangunan tersebut. Sementara itu, dalam slogan "*mensana in corpore sano*" memiliki pengertian bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat otak yang cerdas, yang mana dalam mencapai kualitas manusia yang baik harus pula didukung dengan kesehatan jasmani agar rohani dapat berkembang kepada arah yang lebih baik pula.

Dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan berbagai bidang, salah satu diantaranya adalah dalam bidang olahraga. Hal ini merupakan kebijakan yang tepat sekali diambil pemerintah, karena olahraga merupakan unsur yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti Industri, Perekonomian, Pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II pasal 3 dan 4 menjelaskan fungsi dan tujuan Keolahragaan Nasional : "Keolahragaan Nasional berungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan

memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa"

Berdasarkan undang-undang di atas sangat jelas bahwa, sistem keolahragaan nasional di indonesia memiliki fungsi dan tujuan yang sangat baik sekali diantaranya mengembangkan jasmani, rohani dan sosial serta meningkatkan prestasi. Dalam mencapai tujuan dari sistem keolahragaan nasional tersebut dapat dilakukan melalui pembinaan-pembinaan sejak dini dalam bidang olahraga.

Menurut PBVSI, 2005:3. bahwa "Tujuan kegiatan bermain bolavoli ialah supaya yang bartanding atau latihan dapat menyemberangi bola secara baik melalui atas net hingga bola tersebut menyentuh lantai kawasan musuh lalu membendung supaya bola yang dimasukkan tidak masuk lapangan sendiri". Permainan akan lebih menarik apabila pemain menguasai keterampilan dasar bolavoli, seperti servis, passing atas, passing bawah. Passing adalah usaha seorang pemain untuk menerima bola, mengoper bola, menahan bola dari serangan lawan serta dapat mematikan bola dengan cara mengecoh lawan pada daerah sasaran yang tidak terlihat pemain lawan sedangkan service merupakan keterampilan teknik buat mengawali kegiatan permainan. Servis juga dapat berfungsi untuk menghasilkan point pada tim sendiri apabila dilakukan dengan baik. Dalam menguasai teknik permainan bolavoli pada hakikatnya atlet harus mempelajari gerak-gerak dasar

untuk menuju keterampilan agar makin bagus. Maka yang dikaji 3 item keterampilan yaitu Service, passing bawah dan passing atas.

Yunus (1992:107) mengemukakan bahwa kemampuan teknik bolavoli terdiri dari “*service, passing, umpan (set-up), smash (spike) dan bendungan (block)*”. Kemampuan penguasaan teknik dasar merupakan persyaratan untuk mampu melaksanakan penyerangan dan pertahanan. Servis pada awalnya hanya digunakan sebagai pukulan pembuka permainan akan tetapi sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini sudah merupakan suatu serangan pada awal permainan bolavoli hal ini sependapat dengan (Yunus 1992:69) “Teknik servis saat ini hanya sebagai pembuka permainan, tetapi ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar sesuatu regu berhasil meraih kemenangan”. Servis merupakan serangan awal oleh karena itu servis merupakan dasar untuk memperoleh angka atau poin. Servis harus dipukul sebaik mungkin, sehingga menyulitkan bagi lawan untuk membangun serangan dan pertahanan. Servis merupakan serangan awal oleh karena itu servis merupakan dasar untuk memperoleh angka atau poin. Servis harus dipukul sebaik mungkin, sehingga menyulitkan bagi lawan untuk membangun serangan. Servis adalah pukulan pembuka, oleh karena itu servis merupakan dasar menjaring poin. Servis harus dipukul semaksimal agar menyulitkan bagi penantang membangun serangan. Syafruddin mengemukakan (2004:85) “secara taktis servis yang di pukul betul sebagai berikut: (1) Servis kearah pemain lawan yang lemah menerima servis, (2) Servis dengan jarak

jauh dari penyerangan utama. (3) Jauhkan servis dari penerima servis terbaik pihak lawan. (5) Servis kearah pemain lawan yang melakukan pertukaran posisi (6) Servis yang sulit bagi lawan bila lawan tidak mampu melakukan serangan yang membahayakan”.

### **Hakikat Metode Latihan**

Latihan Tangkudung (2012:46) “Metode latihan mengabarkan pembelajaran untuk mengembangkan latihan, di mana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan”<sup>7</sup>. Lebih lanjut Syafruddin (2011:21) mengatakan “latihan merupakan realisasi pelaksanaan/penerapan dari materi-materi latihan yang telah di rencanakan sebelumnya, sehingga dapat memajukan performa orang yang berlatih”<sup>3</sup>. Berlandaskan pendapat diatas maka hakikat metode latihan merupakan aktifitas untuk dilaksanakan secara berulang-ulang oleh atlet yang berisi suatu rancangan oleh pelatih sehingga proses latihan dapat terlaksana dengan adanya rancangan tersebut.

### **Metode Latihan Guided Discovery**

Nurtia (2008:23) mengemukakan “Metode latihan Discovery merupakan metode dimana atlet diarahkan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari serangkaian kegiatan atlet sehingga atlet seolah-olah menemukan sendiri pengetahuan tersebut”<sup>8</sup>. Berdasarkan pendapat ahli tersebut maka metoda latihan *discovery* merupakan suatu metoda yang menempatkan atlet sebagai subjek belajar di samping sebagai obyek pembelajaran, dimana pelatihan berperan sebagai fasilitator untuk membimbing dan mengarahkan atlet mencari sebuah konsep pembelajaran berlangsung dan juga

metode *discovery* dominan mengutamakan kemahiran secara nyata.

### **Metode *Series Of Play***

*Series Of Play* menurut Darwis (1999:39) "Rangkaian latihan yang dipakai untuk usaha pencapaian tujuan dalam gerakan yang rumit sehingga mencerminkan suatu permainan atau pertarungan terhadap kedua tim penyerang dan bertahan"<sup>9</sup>. Dalam *Series Of Play* adanya kompetisi menang dan kalah agar memberikan nuansa kompetitif dan dorongan motivasi untuk berlatih supaya atlet giat lagi, sehingga ia mampu menghilangkan kejenuhan saat latihan. Sementara itu Fleck dan Quinn (2002:1) menyatakan "Dengan pendekatan permainan akan membuat tim tertarik pada bolavoli, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, menaikkan kepandaian dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik mereka dengan adanya pendekatan ini maka pemain akan termotivasi, sehingga agresifitas instrumental pemain akan terealisasi, dan akan menghasilkan kesenangan, tantangan, kreatifitas, dan pemecahan masalah yang akan dihadapi pemain baik dalam latihan maupun bertanding"<sup>10</sup>. Dari sebagian para ahli tersebut beranggapan jika *Series Of Play* merupakan rangkaian latihan yang diberikan kepada pemain dimulai dari yang mudah dan sedang lalu sukar dan lebih kompleks sesuai dengan bentuk bermain yang diharapkan, sehingga menjadikan suasana atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan pada atlet agar mereka termotivasi untuk melakukan latihan

Melalui tanya jawab melalui Plt. Ketua KONI Rokan Hulu yaitu bapak Indra Gunawan dan pelatih bolavoli bapak

Syafianur menyebutkan atletnya mengalami penurunan prestasi pada cabang olahraga bolavoli putri, yang mana tim yang dibawanya untuk bertanding tidak masuk pada babak final bahkan ke semifinal dan hal ini dapat dibuktikan pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Riau ke-IX tahun 2017 yang dilaksanakan di kabupaten Kampar. Saat bertanding atlet putri bolavoli Rokan Hulu langsung kalah dengan kabupaten Kampar dengan skor akhir (3-0) yang fatalnya lagi adalah pertandingan tersebut merupakan pertandingan perdana padahal Atlet Rokan Hulu sudah melakukan TC penuh sepanjang enam bulan tapi masih tidak maksimal juga. Selain itu pelanggaran yang selalu dilakukan saat bertanding adalah para atlet tidak dapat bekerjasama dengan baik kemudian dalam mengolah bola masih banyak yang belum tepat sasaran dan keluar atau mati didaerah sendiri sehingga membuat atlet kalah dalam bertanding salah satunya dari teknik servis. Selain itu, dipicu pelatih tidak menggunakan program latihan secara tepat dan kontinyu. Penelitian ini bermaksud untuk (1) Melihat apakah metode latihan *Guided Discovery* memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis atlet bolavoli putri rokan hulu, (2) Melihat apakah Metode *Series Of Play* memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis atlet bolavoli putri rokan hulu, (3) Melihat Perbedaan Pengaruh Metode latihan *Guided Discovery* dan Metode *Series Of Play*.

Bentuk latihan yang berkualitas itu dilihat dari pemilihan metode yang tepat, dalam arti lain sesuai dengan situasi dan kondisi atlet yang dapat berdampak pada pencapaian kemampuannya. Diharapkan nantinya dengan memberikan perlakuan dua metode dapat memberikan kontribusi atau sumbangan dalam kemampuan

teknik servis Atlet bolavoli PB Fortuna Rokan Hulu.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tingkatan, yaitu (1) Tingkat Persiapan, yang meliputi pengumpulan referensi terkait dengan penelitian, membuat perizinan, kemudian melakukan perjanjian sama pelatih terkait dengan waktu pelaksanaan penelitian (2) Tingkat Pelaksanaan, yang meliputi menentukan sampel subjek penelitian, kemudian memberikan perlakuan agar mengetahui pengaruh metode yang dilaksanakan dan (3) Tingkat analisis data, hasil yang di deskripsikan peneliti dalam laporan adalah pengaruh Metode Latihan *Guided Discovery*, Metode *Series Of Play*, *Servis*. Model penelitian ini *quasi eksperimen*. Untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Yunus (2005:205) "Penentuan sampel secara *purposive* dilandasi tujuan-tujuan tertentu terlebih dahulu. Dengan demikian pengambilan sampel ditentukan pada

maksud yang telah ditetapkan sebelumnya". Populasi disini pemain bolavoli putri se-Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah sebanyak 68 orang, sedangkan sampel diseleksi menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga sampel berjumlah 30 orang putri. Instrument tes kemampuan servis menggunakan Tes servis. Bolavoli. Untuk tes dilakukan tes awal terlebih dulu, sebelum memberikan perlakuan Metode *Guided Discovery*, Metode *Series Of Play*, kemudian tes akhir sebagai data akhir penelitian setelah perlakuan dilaksanakan dan data dianalisis memakai uji-t. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan bolavoli PB Fortuna Rokan Hulu.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk distribusi frekuensi hasil *pre test* teknik dasar Kemampuan servis kelompok data dengan metode *guided discovery Style* dapat dilihat pada tabel berikut:

#### **Deskripsi Data Penelitian**

**Tabel 1. Distribusi frekuensi skor *pre test* kemampuan servis.**

| Kelas Interval         |               | Kemampuan servis |                        |
|------------------------|---------------|------------------|------------------------|
| Total Skor dari 3 test | Keterangan    | <i>Absolute</i>  | <i>Alternative (%)</i> |
| 1-3                    | Kurang Sekali | 0                | 0 %                    |
| 4-6                    | Kurang        | 0                | 0 %                    |
| 7-9                    | Sedang        | 0                | 0 %                    |
| 10-12                  | Baik          | 12               | 80 %                   |
| 13-15                  | Baik Sekali   | 3                | 20 %                   |
| <b>Jumlah</b>          |               | <b>15</b>        | <b>100%</b>            |

Berdasarkan tabel tersebut, dari 15 orang sampel untuk *pre test* kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *guided*

*discovery Style*, 6 orang (40%) pada interval 7-9 dengan kategori sedang, 9 orang (60%) pada interval 10-12 dengan kategori baik. Untuk distribusi frekuensi hasil *post test*

keterampilan teknik dasar Kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *guided*

*discovery Style* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi frekuensi skor *post test* kemampuan passing atas, passing bawah dan servis**

| Kelas Interval         |               | Kemampuan servis |                        |
|------------------------|---------------|------------------|------------------------|
| Total Skor dari 3 test | Keterangan    | <i>Absolute</i>  | <i>Alternative (%)</i> |
| 1-3                    | Kurang Sekali | 0                | 0 %                    |
| 4-6                    | Kurang        | 0                | 0 %                    |
| 7-9                    | Sedang        | 0                | 0 %                    |
| 10-12                  | Baik          | 13               | 86,67 %                |
| 13-15                  | Baik Sekali   | 2                | 13,33 %                |
| <b>Jumlah</b>          |               | <b>15</b>        | <b>100%</b>            |

Berdasarkan tabel tersebut, dari 15 orang sampel untuk *post test* kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *guided discovery Style*, 13 orang (86,67%) pada interval 10-12 dengan kategori baik, 2 orang (13,33%) pada interval 13-15 dengan kategori baik sekali.

Untuk distribusi frekuensi hasil *pre test* keterampilan teknik dasar Kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *series of play* dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 3. Distribusi frekuensi skor *pre test* kemampuan servis**

| Kelas Interval         |               | Kemampuan servis |                        |
|------------------------|---------------|------------------|------------------------|
| Total Skor dari 3 test | Keterangan    | <i>Absolute</i>  | <i>Alternative (%)</i> |
| 1-3                    | Kurang Sekali | 0                | 0 %                    |
| 4-6                    | Kurang        | 0                | 0 %                    |
| 7-9                    | Sedang        | 6                | 40 %                   |
| 10-12                  | Baik          | 9                | 60 %                   |
| 13-15                  | Baik Sekali   | 0                | 0 %                    |
| <b>Jumlah</b>          |               | <b>15</b>        | <b>100%</b>            |

Berdasarkan tabel tersebut, dari 15 orang sampel untuk *pre test* kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *series of play*, 6 orang (40%) pada interval 7-9

dengan kategori sedang, 9 orang (60%) pada interval 10-12 dengan kategori baik.

Untuk distribusi frekuensi hasil *post test* teknik dasar Kemampuan passing servis kelompok data dengan metode *series of playd* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Distribusi frekuensi skor *post test* servis**

| Kelas Interval                |               | Kemampuan servis |                        |
|-------------------------------|---------------|------------------|------------------------|
| Total Skor dari 3 <i>test</i> | Keterangan    | <i>Absolute</i>  | <i>Alternative (%)</i> |
| 1-3                           | Kurang Sekali | 0                | 0 %                    |
| 4-6                           | Kurang        | 0                | 0 %                    |
| 7-9                           | Sedang        | 0                | 0 %                    |
| 10-12                         | Baik          | 12               | 80 %                   |
| 13-15                         | Baik Sekali   | 3                | 20 %                   |
| <b>Jumlah</b>                 |               | <b>15</b>        | <b>100%</b>            |

Berdasarkan tabel tersebut, dari 15 orang sampel untuk *post test* kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *series of play*, 12 orang (80%) pada interval 10-12

dengan kategori baik, 3 orang (20%) pada interval 13-15 dengan kategori baik sekali.

**Hasil Uji Normalitas Data**

Uji normalitas *pre test* teknik dasar Kemampuan servis kelompok data dengan metode *guided discovery style*.

**Tabel 5. Uji Normalitas *pre test* kelompok data dengan metode *guided discovery style***

| Tests of Normality                    |                                 |    |      |              |    |      |
|---------------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                                       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                                       | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pre Test                              | .179                            | 15 | 200* | .911         | 15 | 140  |
| a. Lilliefors Significance Correction |                                 |    |      |              |    |      |

Pada hasil perhitungan *Tests of Normality*, dapat dilihat nilai *Sig.* pada kolom *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>* adalah .200 yang artinya 0,200. Dan sesuai dengan kriteria uji kita, bahwa jika nilai *Sig.* lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima. Ini artinya data yang kita miliki berdistribusi secara normal.

1. Uji normalitas *post test* keterampilan teknik dasar Kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *guided discovery style*.

**Tabel 6. Uji Normalitas *post test* kelompok data dengan metode *guided discovery style***

| Tests of Normality |                                 |              |
|--------------------|---------------------------------|--------------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> | Shapiro-Wilk |
|                    |                                 |              |

|                                       | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
|---------------------------------------|-----------|----|------|-----------|----|------|
| Post Test                             | .200      | 15 | 101* | .885      | 15 | 056  |
| a. Lilliefors Significance Correction |           |    |      |           |    |      |

Pada hasil perhitungan *Tests of Normality*, dapat dilihat nilai *Sig.* pada kolom *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>* adalah .101 yang artinya 0,101. Dan sesuai dengan kriteria uji kita, bahwa jika nilai *Sig.* lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima. Ini artinya data

yang kita miliki berdistribusi secara normal.

2. Uji normalitas *pre test* teknik dasar Kemampuan servis kelompok data dengan metode *series of play*.

**Tabel 7 . Uji Normalitas *pre test* kelompok data dengan metode *series of play***

| Tests of Normality                    |                                 |    |      |              |    |      |
|---------------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                                       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                                       | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pre Test                              | .139                            | 15 | 200* | .920         | 15 | 192  |
| a. Lilliefors Significance Correction |                                 |    |      |              |    |      |

Pada hasil perhitungan *Tests of Normality*, dapat dilihat nilai *Sig.* pada kolom *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>* adalah .200 yang artinya 0,200. Dan sesuai dengan kriteria uji kita, bahwa jika nilai *Sig.* lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima. Ini artinya data yang kita miliki berdistribusi secara normal.

3. Uji normalitas *post test* keterampilan teknik dasar Kemampuan passing atas, passing bawah dan servis kelompok data dengan metode *series of play*.

**Tabel 8. Uji Normalitas Post Test kelompok data dengan Metode Series Of Play.**

| Tests of Normality                    |                                 |    |      |              |    |      |
|---------------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                                       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                                       | Statistic                       | Df | Sig. | Statistic    | Df | Sig. |
| Post Test                             | .192                            | 15 | 141* | .920         | 15 | 235  |
| a. Lilliefors Significance Correction |                                 |    |      |              |    |      |

Pada hasil perhitungan *Tests of Normality*, dapat dilihat nilai *Sig.* pada kolom *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>* adalah .141 yang artinya 0,141. Dan sesuai dengan

kriteria uji kita, bahwa jika nilai *Sig.* lebih dari 0,05 maka  $H_0$  diterima. Ini artinya data yang kita miliki berdistribusi secara normal.

Hasil Uji Hipotests Terhadap Penelitian

1. Uji Hipotesis 1, Pengaruh Perlakuan *Guided Discovery Style* terhadap Kemampuan Servis.

Tabel 9. *Paired Sampels Statistics*

| Paired Samples Statistics |           |       |                |                |                 |
|---------------------------|-----------|-------|----------------|----------------|-----------------|
|                           |           | Mean  | Std. Deviation | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1                    | Pre Test  | 9,93  | 15             | 1.387          | .358            |
|                           | Post Test | 11,27 | 15             | 1.033          | .267            |

Pada tabel tersebut jelas bahwasannya terdapat peningkatan kemampuan passing atas, passing bawah dan servis setelah diberi perlakuan *Guided Discovery Style* dimana pada saat *pre test*

diperoleh nilai mean 9,93 sedangkan pada saat *post test* diperoleh *mean* 11,27. Sehingga terjadi peningkatan kemampuan sebesar 1,34 pada nilai *mean*.

Tabel 10. *Paired Samples Correlations*

| Paired Samples Correlations |                      |    |             |      |
|-----------------------------|----------------------|----|-------------|------|
|                             |                      | N  | Correlation | Sig. |
| Pair 1                      | Pre Test & Post Test | 15 | .811        | .000 |

Tabel *paired samples correlations* dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara variabel *pre test* dengan

*post test*, karena nilai sig. 0,000 < probabilitas 0,05.

Tabel 11. *Paired Sampel Test*

| Paired Samples Test |                   |                    |                |                 |   |       |        |    |                 |
|---------------------|-------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|--------|----|-----------------|
|                     |                   | Paired Differences |                |                 |   |       | t      | Df | Sig. (2-tailed) |
|                     |                   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       |        |    |                 |
|                     |                   |                    |                |                 | Lower                                     | Upper |        |    |                 |
| Pair 1              | PreTest Post Test | -1.333             | .816           | .211            | -1.785                                    | -.881 | -6.325 | 14 | .000            |

Pedoman pengambilan keputusan :

1. Jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,05 maka H0 (tidak ada pengaruh) ditolak dan Ha (ada pengaruh) diterima.
2. Jika nilai Sig.(2-tailed) > 0,05 maka H0 (tidak ada pengaruh) diterima dan Ha (ada pengaruh) ditolak

Tabel *paired samples test* dapat disimpulkan bahwa nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05 maka dapat diartikan

terdapatnya pengaruh *guided discovery style* terhadap kemampuan servis.

## 2. Uji Hipotesis 2. Pengaruh Perlakuan *Series Of Play* terhadap Kemampuan Servis

**Tabel 12. Paired sampels statistics**

| Paired Samples Statistics |           |       |                |                |                 |
|---------------------------|-----------|-------|----------------|----------------|-----------------|
|                           |           | Mean  | Std. Deviation | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1                    | Pre Test  | 9,87  | 15             | 1.356          | .350            |
|                           | Post Test | 11,67 | 15             | 1.113          | .287            |

Pada tabel tersebut jelas bahwasannya terdapat peningkatan kemampuan passing atas, passing bawah dan servis setelah diberi perlakuan *series of play* dimana pada saat *pre test* diperoleh

nilai mean 9,87 sedangkan pada saat *post test* diperoleh *mean* 11,67. Sehingga terjadi peningkatan kemampuan sebesar 1,8 pada nilai *mean*.

**Tabel 13. Paired Samples Correlations**

| Paired Samples Correlations |                      |    |             |      |
|-----------------------------|----------------------|----|-------------|------|
|                             |                      | N  | Correlation | Sig. |
| Pair 1                      | Pre Test & Post Test | 15 | .631        | .012 |

Tabel *paired samples correlations* dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara variabel *pre test* dengan

*post test*, karena nilai sig. 0,012 < probabilitas 0,05.

**Tabel 14. Paired Sampel Test**

| Paired Samples Test |                   |                    |                |                 |   |        |        |    |                 |
|---------------------|-------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
|                     |                   | Paired Differences |                |                 |   |        | t      | Df | Sig. (2-tailed) |
|                     |                   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |    |                 |
|                     |                   |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |        |    |                 |
| Pair 1              | PreTest Post Test | -1.800             | .1.082         | .279            | -2.399                                    | -1.201 | -6.441 | 14 | .000            |

Pedoman pengambilan keputusan :

1. Jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,05 maka H0 (tidak ada pengaruh) ditolak dan Ha (ada pengaruh) diterima.
2. Jika nilai Sig.(2-tailed) > 0,05 maka H0 (tidak ada pengaruh) diterima dan Ha (ada pengaruh) ditolak.

Tabel *paired samples test* dapat disimpulkan bahwa nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05 maka dapat diartikan

terdapatnya pengaruh *series of play* terhadap kemampuan servis.

**3. Uji Hipotesis 3. Efektifitas Metode Guided Discovery Styledan Series Of Play dalam Memberikan Pengaruh Terhadap Servis.**

**Tabel 15. Perbedaan Mean**

| Perlakuan             | <i>Guided Discovery Style</i> | <i>Series Of Play</i> |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| <i>Mean Pre Test</i>  | 9.93                          | 9.87                  |
| <i>Mean Post Test</i> | 11.27                         | 11.67                 |
| <b>Selisih Mean</b>   | <b>1,34</b>                   | <b>1,8</b>            |

Pada tabel tersebut jelas bahwasannya terdapat selisih peningkatan kemampuan dengan perbedaan *mean* setelah diberi perlakuan, dimana peningkatan *mean* dengan perlakuan *guided discovery style* yaitu sebesar 1,34 sedangkan dengan perlakuan *series of play* diperoleh selisih *mean* sebesar 1,8. Dapat kita simpulkan bahwa metode *series of play* lebih efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis dibanding dengan metode *Guided Discovery Style*.

Karena pengaruh yang diberikan Metode *Series Of Play* (1,8) > Metode *Guided Discovery Style* (1,34)

**SIMPULAN**

Dengan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ke dua bentuk latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan passing atas, passing bawah dan servis. Kedua metode ini memiliki ciri-ciri dan karakteristik tersendiri yang berbeda antara satu metode dengan metode lainnya. Perbedaan

ciri dan karakteristik tersebut lebih ditentukan oleh bentuk dan cara latihan yang diberikan. Metode *guided discovery* lebih terfokus menempatkan atlet sebagai subjek belajar di samping sebagai obyek pembelajaran, dimana pelatihan berperan sebagai fasilitator untuk membimbing dan mengarahkan atlet mencari sebuah konsep pembelajaran berlangsung dan juga metode *discovery* dominan mengutamakan kemahiran secara nyata, sedangkan metode *series of play* fokusnya latihan dalam bentuk permainan, dimana rangkaian latihan yang diberikan kepada pemain dimulai dari yang mudah dan sedang lalu sukar dan lebih kompleks sesuai dengan bentuk bermain yang diharapkan, sehingga menjadikan suasana

atau situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan pada atlet agar mereka termotivasi untuk melakukan latihan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan metode *guided discovery* dan *series of play* dapat dijadikan sebagai pilihan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan passing atas, passing bawah dan servis. Hasil tersebut bagi pelatih, pendidik serta pecinta olahraga dapat menjadikan ke dua metode latihan tersebut untuk latihan kemampuan passing atas, passing bawah dan servis. Namun kalau kita lihat dari keefektifannya maka metode *series of play* bisa dijadikan pilihan utama dalam meningkatkan kemampuan dan servis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, dkk. 2001. *Permainan Besar II Bolavoli dan Bola Tangan*. Jakarta.
- Darwis, Ratinus. (1999). *SepakBola*. Padang: FIK UNP.
- Erianti. 2011. *Pembelajaran Bolavoli*. Padang: Sukabina Press.
- Fleck, Tom dan Ron Quinn. (2002). *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. USA: Ragged Mountain Press.
- Lestari, Novi. 2008. *Melatih Bolavoli Remaja Terjemahan*. Yogyakarta. Citra Aji Parama. Universitas Terbuka.
- PBVSI. (2005). *Jenis-jenis Bola voli*. Jakarta: Sekreteriat Umum PP PBVSI.
- Syafruddin. 2004 . *Pembelajaran bolavoli*. Padang: FPOK IKIP.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga (Edisi Ke(Edisi Ke-2)*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Nurtia, Nilam (2014). *Pengaruh Metode latihan Guided Discovery,dan Metode Latihan gaya periksa diri Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Pukulan Atlet Wushu Kategori San Shou Kabupaten Solok*.Padang: Universitas Negeri Padang.
- Viera, Barbara L Dan Fergusson, Bonnie Jill. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula Terjemahan Monty*. Jakarta: Jakarta Raja Grafindo Persada.

## MODEL LATIHAN SENAM IRAMA BERBASIS MEDIA KURSI PADA KARYAWAN

Fadlu Rachman<sup>1</sup>, Samsudin<sup>2</sup>, Fachmy Fachrezzy<sup>3</sup>

Universitas Negeri Jakarta

Email: [fadlurachman1994@gmail.com](mailto:fadlurachman1994@gmail.com)

### Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20 - 40 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang penerapan model latihan senam irama berbasis media kursi pada karyawan usia 20 - 40 tahun serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development* (R&D) dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan yang terdiri dari 40 orang. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes Kasch Pulse Recovery Test (KPRT) yang digunakan untuk mengetahui daya tahan *cardiorespiratory* karyawan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan senam irama berbasis media kursi. Tes awal yang dilakukan diperoleh denyut nadi karyawan adalah 104.675 denyut nadi permenit. Setelah diberikan perlakuan model latihan senam irama berbasis media kursi didapatkan denyut nadi karyawan adalah 88.275 denyut permenit. Berdasarkan uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok kontrol = 106.6500 sedangkan mean kelompok eksperimen = 88.2750 menunjukkan selisih dari hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau mean difference = -18.37500, t hitung = -17.054, df= 62.687, dengan p-value= 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian model latihan senam irama berbasis media kursi pada karyawan efektif untuk meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* untuk karyawan usia 20 - 40 tahun.

**Kata Kunci :** Model, Latihan, Senam Irama, Media Kursi, Daya Tahan *Cardiorespiratory*

### Abstract

The aim of this research is to produce product model rhythmic gymnastics exercises based chair media for employees age of 20-40 years old. This research was conducted to be able to obtain information about the implementation of model of exercise exercises rhythm cadence based on chair media at employees aged 20-40 years and to know the effectiveness of the resulting model. This research uses *Research & Development* (R & D) from Borg and Gall. Subjects in this study were employees consisting of 40 people. The stages of this research are: analysis of needs, the expert evaluation (initial product evaluation), testing of small groups, and testing large groups (*field testing*). Test the effectiveness of the model using Kasch Pulse Recovery Test (KPRT) test used to determine the endurance of *cardiorespiratory* employees before and after the treatment of exercise model rhythmic gymnastics exercises based chair media. Pretest were conducted obtained employee pulse rate is 104,675 beats per minute. After being given treatment model rhythmic gymnastics exercises based chair media obtained employee pulse rate is 88,275 beats per minute. Based on the significant test of difference with spss 16 between control group and treatment group obtained mean control group = 106.6500 meanwhile experimental group = 88.2750 shows difference of result of experiment group and control group or mean difference = -18.37500, t count = -17.054, df = 62.687, with p-value = 0.000 < 0.05 it can be concluded there is a significant difference between the experimental group and the control group. With this model rhythmic gymnastics exercises based chair media on effective employee to improve *cardiorespiratory* endurance for employees aged 20-40 years.

*Keywords : Model, Exercise, Rhythmic Gymnastics, Chairs Media, Cardiorespiratory Endurance*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Selain berguna untuk menyehatkan tubuh agar dapat beraktifitas dengan maksimal, olahraga juga menjadi sarana dan salah satu cara pemersatu bangsa.

Kehidupan yang sehat merupakan faktor penting agar setiap individu dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kehidupan yang sehat dan produktif dapat memerlukan kondisi fisik yang optimal. Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan derajat kesehatan dikarenakan dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan lainnya.

Kebugaran fisik dapat diukur salah satunya dengan mengukur daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan untuk melakukan latihan dinamis menggunakan otot tubuh dengan intensitas sedang hingga tinggi pada jangka waktu yang cukup lama yang berhubungan dengan respon jantung, pembuluh darah, serta paru untuk mengangkut oksigen ke otot.

Daya tahan kardiorespirasi dapat ditingkatkan melalui adaptasi sistem kardiorespirasi terhadap pelatihan fisik yang dilakukan tubuh. Seseorang dengan daya tahan kardiorespirasi yang baik memiliki jantung yang efisiensi, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik, dapat mensuplai otot-otot sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara

kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selama bergerak pada senam otot membutuhkan oksigen untuk bekerja secara efisien. Ketika beban otot meningkat tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke dalam otot-otot dan jantung. Akibatnya kerja jantung, sirkulasi maupun sistem pernapasan akan meningkat sesuai kebutuhan yang ditandai oleh detak jantung dan frekuensi nafas meningkat. Pelatihan fisik yang teratur sesuai dengan dosis yang tepat dapat meningkatkan kondisi fisik yang bugar.

senam irama adalah gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dan gerakan yang satu kegerakan lainnya. Senam irama dapat dilakukan dengan atau tanpa alat. Gerakan dapat divariasikan sedemikian rupa disesuaikan dengan iringan musik, nyayian dan hitungan. senam ritmik atau senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik juga bisa menggunakan alat-alat yang dipegang (*hand apparatus*) seperti bola, tali, pita, simpai, gada dan juga kursi.

Senam begitu banyak pengaruh bagi individu bila sering berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory*, kebugaran jasmani selain itu senam dapat menyenangkan, menggairahkan memberi banyak pesona, akan merasa yakin dengan diri sendiri dan bangga dengan prestasi yang dapat anda capai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada pegawai Unisma Bekasi serta wawancara dengan beberapa

karyawan yang bekerja didapatkan hasil yaitu rendahnya tingkat kebugaran jasmani setiap karyawan. Hal ini dikarenakan karyawan unisma beksi selalu melakukan pekerjaan di dalam kantor dengan duduk di depan komputer tanpa melakukan aktifitas fisik dalam aktivitas sehari-harinya. Sehingga tingkat kebugaran jasmani para karyawan rendah dan efektifitas dalam melaksanakan kerja di kantor menjadi berkurang karena mereka gampang mengalami kelelahan hal ini mengakibatkan kinerja mereka didalam kantor menjadi terganggu.. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu direktur yayasan mengenai rendahnya kebugaran jasmani pegawai unisma. Direktur yayasan beranggapan kurangnya mereka berolahraga dalam aktivitas mereka sehari-hari, berolahraga senam hanya dalam sebulan sekali dianggap kurang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Permasalahan-permasalahan diatas disebabkan kurangnya mereka berolahraga senam salah satunya.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi ditemukan pada saat observasi dilapangan. Setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu kurang teraturnya mereka berolahraga serta latihan senam yang hanya satu kali dalam sebulan membuat mereka mengalami kebugaran jasmani menurun. dengan melakukan senam secara teratur setiap minggunya salah satunya dengan senam menggunakan media kursi dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta karyawan pun tidak mengalami kejenuhan karena gerakan yang variatif.

Model latihan senam irama berbasis media kursi dengan gerakan

variatif agar dalam proses latihan tidak terjadi kebosanan pada saat latihan berlangsung. Model latihan yang diterapkan juga harus sesuai kebutuhan peserta karena mereka adalah tingkat lanjut usia. Latihan yang dilakukan harus tersusun secara sistematis dimulai dari latihan yang termudah hingga yang tersulit dilakukan secara bertahap. Latihan senam yang dilakukan dari mudah sampai yang tersulit akan menciptakan fondasi kebugaran jasmani yang baik. Seorang pelatih harus menciptakan model latihan dengan baik sesuai kebutuhan peserta dan program latihannya harus memiliki tujuan yang jelas.

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif. latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya (Lumintiarso, 2013).

senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Tekanan

yang harus diberikan pada senam irama ialah irama, kelentukan tubuh, dan kontinuitas gerakan (Ade Husnul, 2011). *Rhythmic gymnastics is a sport that involves different types of dances, rhythmic movements, and the handling of specific instruments (e.g., rope, hoop, ball, clubs, and ribbon) performed in harmony with music* (Glauber L De Oliviera, 2017).

Pada senam irama kita perlu menguasai teknik gerakan agar mencapai gerakan yang serasi dan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan senam yaitu membentuk keindahan tubuh kebugaran dan kekuatan. Ada tiga hal yang harus ditekankan pada senam irama, yaitu, 1) Irama 2) Kelentukan Tubuh (Fleksibilitas) dan 3) Kontinuitas gerakan. Senam irama terdapat musik yang mempunyai karakteristik tertentu sesuai dengan esensial yang harus dikenali peserta senam. Karena dengan demikian akan menjadi akrab dengan istilah-istilah dasar musik, misalnya beat dan tempo. Tempo dapat diajarkan sebagai kecepatan musik. Tempo dapat berupa irama yang konstan dapat berupa irama yang bertambah cepat secara bertahap (percepatan) atau bertambah lama secara bertahap perlambatan. Beat dapat diajarkan sebagai ketukan/hentakan. Musik dengan beat yang kentara lebih mudah diikuti peserta senam.

Pada prinsipnya senam irama yang dilakukan berulang-ulang dengan intensitas latihan yang tepat akan mengalami peningkatan daya tahan *cardiorespiratory*. Salah satunya dengan melakukan senam irama berbasis media kursi. Kursi berfungsi sebagai alat bantu dalam melakukan setiap gerakan. Gerakan yang dilakukan mulai pemanasan, inti dan pendinginan tidak terlepas dari kursi sebagai media. Gerakan pemanasan

berjalan ditempat, bertepuk tangan, mengayunkan tangan, mendorong tangan. Gerakan inti berjalan memutar kursi, melompat, mengangkat kaki ke kursi, tangan mendorong. Gerakan pendinginan berjalan di tempat, lalu melakukan gerakan statis dan dinamis seperti menahan, menekuk, berputar. Senam irama yang dimodifikasi ini merupakan alat bantu untuk mewujudkan situasi latihan yang efektif dalam mencapai tujuan latihan serta membangkitkan motivasi peserta senam sehingga peserta selalu ingin melakukan senam irama berbasis media kursi.

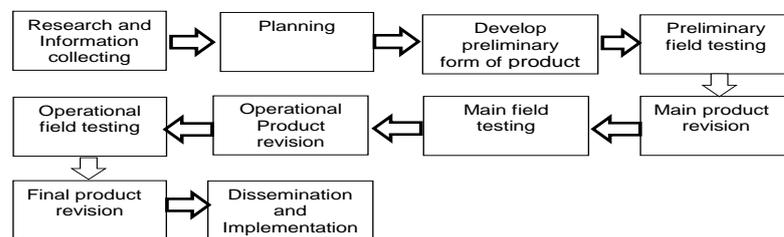
Melakukan senam kursi tidak terlepas dari intensitas latihan. Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan. Menurut American College of Sport Medicine untuk peningkatan daya tahan *cardiorespiratory* dengan efek latihan yang terukur pada sistem fisiologis, intensitas latihan atau kegiatan harus 50%-60% detak jantung maksimal (HRMax), dengan durasi aktivitas 20-60 menit setiap latihan. Melakukan senam irama media kursi yang dengan intensitas latihan sesuai dengan karyawan dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory*.

Daya tahan jantung paru ini biasa disebut juga dengan istilah daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*); kapasitas Jantung-Paru daya tahan aerobik, yang dasarnya dapat diartikan sebagai daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama (Djoko Pekik, 2004) yaitu kapasitas untuk mengambil, menyalurkan dan menggunakan oksigen keseluruhan bagian tubuh. Daya tahan dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama.

Seseorang dikatakan mempunyai daya tahan aktu yang cukup lama. Seseorang dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan atau bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (James Tangkudung, 2007).

### METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research & Development (R & D)* untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa model latihan senam irama berbasis media kursi pada pegawai. Penelitian pengembangan model latihan senam irama berbasis media kursi ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah sebagai berikut :



**Gambar. 1. Model Pengembangan Borg and Gall**

Sumber: Walter R. Borg ang Meredith D. Gall, *Educational Research : An Intoduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc. 1983).

Sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan senam irama berbasis media kursi ini adalah karyawan perempuan di kota bekasi dengan berusia 20 - 40 tahun dengan diasumsikan agar mempermudah pelaksanaan uji coba. Pada penelitian ini menggunakan bentuk desain penelitian *two group pretest posttest design* terdapat perbandingan antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil dari penelitian pengembangan adalah menghasilkan produk baru yang selanjutnya akan dipakai pada saat melakukan latihan senam irama untuk meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan latihan. Penelitian model latihan senam irama berbasis media kursi untuk pegawai secara khusus memiliki beberapa tujuan

diantaranya : (1) Mengembangkan suatu rancangan model latihan senam irama berbasis media kursi yang efektif dan menyenangkan (2) Model senam irama berbasis media kursi ini diharapkan efektif meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* pada karyawan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

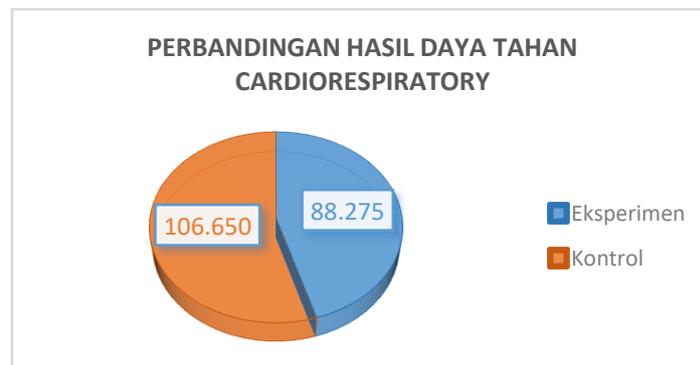
Model latihan senam irama berbasis media kursi ini dikembangkan dengan metode penelitian *Borg and Gall*. Menggunakan sepuluh tahapan dalam pelaksanaannya. Maka dalam bab ini yang dilakukan penulis akan menjelaskan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, Meliputi: (1) penyajian data keseluruhan (Analisis kebutuhan, data evaluasi, data uji coba), (2) efektifitas dan (3) pembahasan. Untuk data dari hasil uji coba kelompok di dapatkan dari karyawan kantor dan

perusahaan, untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 20 karyawan, uji coba kelompok besar/ uji coba lapangan sebanyak 60 orang karyawan yang dibagi dalam dua tempat, dan uji efektifitas berjumlah 40 karyawan.

Pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sebagai garis dasar untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen dimana subjek penelitian terdiri dari 40 orang. Dilakukan uji signifikansi perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan spss 16 independent samples t-test berikut hasilnya.

Berdasarkan hasil test yang diperoleh sebelum dan setelah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20-40 tahun

layak dan efektif untuk dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* karyawan. Dalam uji signifikan perbedaan dengan spss 16 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan mean kelompok kontrol = 106.650 sedangkan mean kelompok eksperimen = 88.275 menunjukkan selisih dari hasil kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau mean difference = -18.37500, t hitung = -17.054, df= 62.687, dengan p-value= 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20-40 tahun memiliki tingkat efektifitas yang signifikan.



Gambar 2 Diagram Pie (Perbandingan Efektifitas)

Berdasarkan kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan dari senam irama berbasis media kursi pada karyawan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut :

a. Perhatikan faktor keselamatan pada saat pelaksanaan latihan untuk menjaga keamanan dan menghindari cedera dalam olahraga.

- b. Pengulangan atau repetisi yang banyak akan lebih membantu dalam penguasaan dalam keterampilan gerak.
- c. Perlu dikembangkan lagi model latihan yang lebih kreatif dan inovatif.
- d. Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan latihan. Kursi juga diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses latihan.
- e. Model latihan senam irama harus sesuai dengan tujuan latihan yaitu

untuk karyawan sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit.

Model latihan senam irama berbasis media kursi untuk karyawan usia 20-40 tahun ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu instansi pemerintahan atau perusahaan dalam meningkatkan kesehatan para karyawannya yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas pekerjaannya. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan karyawan untuk berolahraga.

Setelah produk ini di evaluasi mengenai beberap kelemahan yang ada dan dilakukan penyempurnaan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini diantaranya :

a. Senam irama berbasis media kursi dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory* pada karyawan.

- b. Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit.
- c. Model ini dapat membantu sebagai referensi pelatih dan karyawan untuk menunjang proses latihan senam pada saat sebelum bekerja.
- d. Model latihan akan meningkatkan minat berolahraga dan berlatih karyawan karena terdapat beberapa variasi latihan, sehingga proses latihan tidak berjalan dengan menonton dan membosankan.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan perolehan data-data diatas dapat disimpulkan bahwa model latihan senam irama berbasis media kursi pada karyawan usia 20-40 tahun ini layak digunakan serta efektif dalam meningkatkan denyut nadi karyawan melalui penurunan denyut nadi serta dapat meningkatkan daya tahan *cardiorespiratory*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Husnul. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta; Wadah Ilmu, 2011.
- Agus Mahendra. *Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik* (Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 2008.
- David K Miller. *Measurement by physical educator, Why and How*, New York: McGraw Hill Education, 2006.
- Djoko Pekik, *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset, 2004.
- Glauber Lameira De Oliviera, Dkk, *Assessment of Body Composition, Somatotype and Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts*. *Journal of Exercise Physiology*. February 2017 Volume 20 Number.
- James Tangkudung. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*, Jakarta: Cerdas jaya, 2007.
- Johansyah Lubis. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Depok: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Ria Lumintuarso. *Teori Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: LANKOR, 2013.
- Shabeshan Rengasamy. *The Effect of Regular Physical Education Classes In Enhancing Cardiovascular Endurance Among Secondary School Student*. *Jurnal Pendidikan* 2006, Universiti Malaya.
- Walter R. Borg, and Meredith D. Gall, *Educational research and introduction*, New York: Logman, 1983.
- Yenni Okta Prasetya, Dkk. *Pengaruh Bermain Sianida (Suara, Irama dan Nada) Terhadap Kecerdasan Musik Anak Usia Dini*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan PraSekolah dan Sekolah Awal*. JI II (2) 2017.

# EVALUASI MODEL MODIFIKASI KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA USIA 10-17 TAHUN PADA SEKOLAH SEPAK BOLA BINTANG MUDA BANDA ACEH

Irfandi

STKIP Bina Bangsa Getsempena  
E-mail: Irfandi.husein@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-17 tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda Banda Aceh." Penelitian ini digolongkan dalam penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua atlet Sekolah Sepak Bola(SSB) Bintang Muda Banda Aceh berjumlah 26 orang. Teknik pengumpulan data pada usia 10-17 tahun dengan tes keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu: mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menembak bola (*shooting*), lemparan kedalam (*throw in*), sentuhan terhadap bola (*running with the ball*). Data diolah dengan menggunakan statistik dengan menghitung nilai rata-rata dan presentase. Hasil penelitian keseluruhan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 4% berada katagori baik sekali, 77% berada pada kategori baik dan 19% dalam kategori sedang. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah tingkaat keterampilan bermain sepak bola atlet SSB Bintang Muda Banda Aceh usia 10-12 tahun tergolong baik. Diharapkan kepada pelatih untuk lebih mengarahkan atlet pada saat latihan dan menerapkan pola latihan strategi sehingga setiap melakoni pertandingan biasa menerapkannya. Kepada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Bintang Muda diharapkan lebih fokus dalam latihan, terutama dalam hal keterampilan bermain sepak bola.

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

## Abstract

*research aims to know the basic skill level of playing the age of 10-17 years at the Football School (SSB) of the young star of Banda Aceh. " This research is classified in descriptive research. The population used in this study was that of the Young Football School (SSB) Bintang Banda Aceh numbered 26. Data collection techniques at the age of 10-17 years with basic skill Test playing football are: Pass the ball (passing), dribble, and the ball (heading), Shoot the ball (shooting), throw in, touch the ball (running with the ball). Data is processed using statistics by calculating the average and percentage values. The overall research results gained in this study were 4% being a good category of catagories, 77% were in both categories and 19% in medium category. The conclusion in this research is the skill level of playing football athletes SSB young star Banda Aceh aged 10-12 years is good. It is expected to coach to further steer the athlete during practice and apply a strategy practice pattern so that each regular game performs. To the athlete of the Youth School (SSB) The young star is expected to be more pocus in practice, especially in terms of playing football skills.*

**Keywords:** *Evaluation, Basic Skills, Football*

## PENDAHULUAN

Evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternative yang tepat dalam

mengambil keputusan. Fungsi utama evaluasi dalam hal ini adalah menyediakan informasi-informasi yang berguna bagi pihak pembuat keputusan (*decision maker*) untuk menentukan kebijakan yang akan

diambil berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan. Arikunto, (2004:1).

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

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

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

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

tingkat kesegaran jasmani tertentu, (d). mencapai sasaran atau prestasi tertentu.

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat dikenal dan digemari masyarakat diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, permainan ini dikenal dan dimainkan oleh sebagian besar lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua, bahkan para wanitapun menggemari dan memainkan. Sehingga tidaklah salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Sepakbola indonesia memiliki sebuah organisasi, nama organisasi sepak bola di Indonesia yaitu persatuan sepakbola seluruh indonesia ( PSSI ).

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

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

Teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah keharusan. Layaknya orang membangun rumah, semakin kuat fondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya. Jadi keterampilan dasar seperti itu jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain. Robert Konger (2007:13).

Program penjaan kondisi fisik pemain sepak bola menurut Mielke Danny, hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan aerobik, sesi latihan lari secara terus menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung, dan latihan kekuatan untuk mengembangkan sistem otot dan tulang, program latihan ini harus memiliki fase-fase pramusim, selama musim dan pasca musim.

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

tergolong pada jenis olahraga yang memiliki keterampilan terbuka.

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

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

akan tercipta melalui sebuah evaluasi yang baik, terutama tentang ketrampilan dasar bermain sepak bola.

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah "Untuk Mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola usia 10-17 tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh."

### **Pengertian Evaluasi**

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

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

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

### **Prinsip Evaluasi**

Evaluasi pada dasarnya sangat dibutuhkan tidak hanya diruang lingkup

pendidikan akan tetapi juga mempunyai peran yang penting dalam mengetahui keberadaan tingkat keterampilan bermain sepak bola pada atlet.

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

### **Tujuan Evaluasi**

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

Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepak bola setiap jenis permainan sepakbola. Setiap jenis teknik yang diajarkan harus diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan merubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi dan kendala yang ada setiap pertandingan, ada tiga jenis teknik permainan yang harus diajarkan kepada para pemain, istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu sangat bervariasi dan berbeda-beda.

Berdasarkan pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa setiap teknik

yang diajarkan oleh diikuti oleh progam latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan merubah menjadi ketrampilan, sedangkan tujuan evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul berdasarkan pada prinsip-prinsip tertentu

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Pendekatan Penelitian**

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

### **Rancangan Penelitian**

Berdasarkan data pengamatan subjek yang ada, kemudian diadakan penelitian

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

### **Subjek Penelitian**

Menurut arikunto (1977: 82), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, sedangkan sampel adalah bagian dari objek penelitian yang mewakili populasi. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain usia 10-17 Tahun pada SSB Bintang Muda Banda Aceh yang berjumlah 26 orang.

| No | Usia     | Jumlah Atlet |
|----|----------|--------------|
| 1. | 10 Tahun | 0 Orang      |
| 2. | 11 Tahun | 14 Orang     |
| 3. | 17 Tahun | 12 Orang     |
|    | Jumlah   | 26 Orang     |

Tabel jumlah Atlet (Manejer SSB Bintang Muda Banda Aceh)

Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh arikunto (1991 : 109) bahwa : jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat di ambil 10-15% atau 20-25%. Sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjek di ambil semuanya. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain usia 10-17 Tahun SSB Bintang Muda Banda

Aceh yang berjumlah 26 orang ( Total Sampling ).

### **Teknik Pengumpulan Data**

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

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

Adapun cara yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini

menggunakan tes yang dikemukakan oleh (Daral Fauzi, 2009: 39) pada usia 10-17 tahun, dengan item tes sebagai berikut :

- a. Pengukuran Tes Mengoper Bola
- b. Pengukuran Tes Mengiring Bola
- c. Pengukuran Tes Menyundul Bola
- d. Pengukuran Tes Menendang Bola
- e. Pengukuran Tes Lemparan Kedalam
- f. Pengukuran Tes Sentuhan Terhadap Bola (*Running With The Ball*)

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

### Teknik Pengolahan Data

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

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

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

Keterangan :

x = Nilai rata-rata yang dihitung

∑x = Jumlah skor X

N = Jumlah sampel penelitian

Menghitung presentasi digunakan rumus :

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

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

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

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang di peroleh dari hasil penelitian pada keseluruhan rangkaian pelaksanaan pengumpulan data penelitian yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka dan diolah secara statistik kedalam bentuk kualitatif untuk mencari tingkat ketrampilan bermain SSB Bintang Muda Banda Aceh. Data ini

diperoleh secara langsung dari tes keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), menyepak dan menghentikan bola (*passing dan stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola kesasaran gawang (*shooting*), lemparan bola (*throw in*), sentuhan terhadap bola (*running with the ball*), pada atlet sepakbola SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014 di Blangpadang, telah diperoleh data penelitian. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data tersebut ditabulasikan kedalam tabel dan hasilnya sebagai berikut ini.

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

1. Berdasarkan hasil pelaksanaan pengukuran keterampilan dasar bermain sepakbola dengan menggunakan keseluruhan tes memainkan bola dengan kepala (*heading*), menyepak dan menghentikan bola (*passing dan stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola kesasaran gawang (*shooting*), pemain SSB Bintang Muda Banda Aceh Tahun 2014.
2. Analisis Rata-rata Hasil Penelitian  
Berdasarkan pengukuran tes keterampilan dalam permainan sepakbola sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 diatas, maka dapat di transformasikan menjadi t-score dari keseluruhan tes keterampilan pada usia 10-17 tahun yang telah di analisis,

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

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{10930}{26} \\ &= 420,38\end{aligned}$$

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

### Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes keterampilan dasar sepakbola pada atlet SSB Bintang Muda Banda Aceh, yang terdiri dari enam item tes pada usia 10-17 telah diperoleh hasil sebagaimana telah diuraikan diatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata berada pada tingkat baik, ini merupakan salah satu bukti bahwa pemain SSB Bintang Muda memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik. Dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola sangat dipengaruhi oleh keterampilan dasar.

Setelah uraian diatas terjadilah perbandingan keterampilan bermain sepakbola pada pemain SSB Bintang Muda Banda Aceh tahun 2014, maka pada usia 10-17 tahun berada tingkat katagori 4% baik sekali 77% dalam kategori baik dan 19% sedang. Perbandingan tersebut didasari bahwa pada usia 10-17 yang baru saja bergabung di klub SSB tersebut, dan program latihannya lebih ditekankan pada pengembangan karakter bermain.

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan bermain sepak bola atlet SSB Bintang Muda Banda Aceh usia 10-12 tahun adalah tergolong Baik, yaitu mencapai 77%

### **Saran**

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

Diharapkan kepada pelatih untuk lebih mengarahkan atlet pada saat latihan

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

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nyak, 2006. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Daral Fauzi 2009. *Pengembangan Kualitas Jasmani*. Sekretariat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional.
- Deprtemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1983. *Tiori Pelatih Mengajar Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- Dirjen olahraga dan pemuda, 1973. *Dokumen Tentang Professional Olah raga Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Hadisasmita, Yusuf dan Syariffudin, Aip, 1996. *Ilmu Keplatihan Dasar*, Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*: Jakarta, PT Dirjen Dikti P2LPT.
- Konger Robert, 2007. *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetisi.
- Luxbacher, Joe, 1995. *Sepak Bola Taktik dan Teknik Bermain*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- M, Sajoto, 2002. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Olahraga Fisik Dalam*, Semarang: Dahara Prize.
- Mielke Danny, 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung, Pakar Raya.
- Schmidt 1991. [https://www.google.com/?gws\\_rd=ssl#q=schmidt+1991](https://www.google.com/?gws_rd=ssl#q=schmidt+1991).
- Sudjana, 1989. *Pengantar Statistik Ifrens*. Jakarta: PT. Raja wali.
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Suharsimi Arikunto. 2004. *Evaluasi pendidikan*, Jakarta Erlanga.

# ANALISIS EVALUASI MANAJEMEN PELATIHAN KLUB OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI, LOMPAT DAN LEMPAR BINAAN DISPORAPROVINSI ACEH

Zikrur Rahmat<sup>1</sup> dan Irfandi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

E-mail: zikrur@stkipgetsempena.ac.id

## Abstrak

Tujuan kajian penelitian ini adalah untuk menganalisis manajemen pelatihan klub olahraga Atletik khususnya nomor lari, lompat dan lempar Binaan Dispora Aceh, dan secara khusus bertujuan untuk menilai sejauh mana perkembangan pengelolaan klub olahraga Atletik yang ada di setiap Kabupaten/Kota dibawah Binaan Dispora Aceh, dalam kajian penelitian ini yakni Sabang, Aceh Besar, Pidie Jaya, Bener Meriah, Gayo Lues, Aceh Jaya, Simeulue dan Aceh Singkil. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dimana hanya menilai, melihat kelayakan perkembangan manajemen pengelolaan klub olahraga Atletik. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa: 1) mempermudah dalam pengelolaan/kepengurusan olahraga atletik khususnya nomor lari, lompat dan lempar Binaan Dispora Aceh yang ada di setiap Kabupaten/Kota, 2) membuat suatu rancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik khususnya nomor lari, lompat dan lempar Binaan Dispora di Propinsi Aceh, termasuk semua Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik, 3) membuat program latihan bulanan, mingguan, dan harian, 4) menerapkan aturan agar lebih disiplin, terarah dan termotivasi dalam berlatih, 5) dapat mengorganisasikan dengan baik tentang penjadwalan, penentuan tempat latihan terutama klub olahraga atletik Binaan Dispora Aceh yang ada di setiap Kabupaten/Kota. Hasil penelitian dan pembahasannya menunjukkan bahwa proses pengelolaan klub olahraga Atletik Aceh yang ada di daerah masih tergolong rendah, hal ini dikarenakan proses manajemen, pengelolaan, proses perekrutan dan pembiayaan masih juga tergolong kurang/masih dalam tahapan pembenahan menuju kearah yang lebih maju.

**Kata Kunci:** *Evaluasi, Manajemen, Binaan, dan Atletik*

## Abstract

*The purpose of this study was to analyze the management of Athletic sports club training, especially the numbers for the run, jump and throw of the Aceh Dispora, and specifically aimed at assessing the extent of the development of existing Athletic sports clubs in each District / City under the guidance of the Aceh Dispora, in the study this research is Sabang, Aceh Besar, Pidie Jaya, Bener Meriah, Gayo Lues, Aceh Jaya, Simeulue and Aceh Singkil. The method used is a qualitative research method, which only assesses the feasibility of developing the management of Athletic sports clubs. The results obtained showed that: 1) facilitating the management / management of athletic sports, especially the numbers of running, jumping and throwing the Aceh Dispora Patronage in each Regency / City, 2) creating a management evaluation plan for Athletic sports club training, especially running numbers, lompat dan lempar Binas Dispora in Aceh Province, including all Dispora in each District / City that overshadow Athletic sports activities, 3) make monthly, weekly and daily training programs, 4) apply rules to be more disciplined, directed and motivated in practice, 5) can organize well about scheduling, determine the place of training especially the existing Dispora Aceh Athletic Sports Club in each Regency / City. The results of the research and discussion show that the process of managing athletes in Aceh Athletic Sports clubs in the regions is still relatively low, this is because the management, management, recruitment and financing processes are still classified as less / still in the process of improving towards more advanced.*

*Keywords: Evaluation, Management, Guided and Athletic*

## **PENDAHULUAN**

Pelatih dan pembina harus jeli dalam mengelola serta mengembangkan sebuah klub yang akan diarahkan kepada peningkatan prestasi. Berbagai pusat pelatihan pembinaan harus dilakukan agar mendapat kualitas klub yang baik. Oleh karena itu, pembinaan dan pelatihan klub harus dikelola dengan sistem manajemen yang efektif sesuai dengan fungsi-fungsi manajemen secara umum. Untuk kelancaran proses pelatihan yang dijalankan, seorang pelatih dituntut harus memiliki struktur manajemen yang baik, sehingga setiap kerja/kegiatan yang dilakukan bisa berjalan semestinya.

Peranan dari sebuah manajemen pelatih sangatlah penting dalam melaksanakan setiap kegiatan pelatihan, sehingga mencapai prestasi yang lebih tinggi. Prestasi pada cabang olahraga atletik apabila pelatih dalam menjalankan pelatihannya bisa mengelola dan membinanya dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Harsuki (2002: 315) bahwa:

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi salah satu diantaranya adalah faktor yang berhubungan dengan pengelolaan (proses latihan) oleh pelatih di samping faktor-faktor lain seperti faktor pengorganisasian pertandingan, profil tentang keadaan atlet serta faktor gizi, dana, sarana prasarana (sarpras) dan motivasi dari orang lain.

Oleh sebab itu, pengetahuan secara garis besar saja tidak cukup untuk mencapai suatu tingkatan prestasi yang lebih tinggi. Prestasi seorang atlet maupun tim hanya tercapai apabila

pelatih benar-benar menguasai segala seluk-beluk kepelatihannya. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 12) bahwa “tinggi rendahnya prestasi atlet sangat tergantung pada tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya”. Dengan demikian pelatih akan mampu mengelola seluruh proses pelatihannya sehingga prestasi yang diharapkan akan tercapai secara maksimal.

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari masyarakat, baik dalam maupun luar negeri. Dewasa ini cabang olahraga sepakbola bukan hanya sekadar cabang olahraga yang berusaha mencapai prestasi, tetapi sepakbola pada zaman sekarang dijadikan cabang bergengsi, martabat dan bahkan ajang bisnis perusahaan-perusahaan dan usahawan.

Cabang olahraga Atletik Binaan Dispora Propinsi Aceh ini telah banyak sekali menuai prestasi baik di tingkat Daerah, Wilayah, maupun Nasional, akan tetapi belakangan ini cabang olahraga atletik tersebut sudah jarang terdengar meraih juara ditingkat Nasional, mereka hanya mampu mempertahankan di tingkat daerah dan wilayah, kenapa itu bisa terjadi? Apa yang salah dengan cabang olahraga Olahraga Atletik tersebut? maka untuk menjawab tantangan tersebut. Pada kesempatan ini, peneliti tertarik untuk melakukan riset tentang manajemen pengelolaan khususnya pengelolaan pelatihan terhadap Klub Olahraga Atletik Binaan Dispora Propinsi Aceh.

## Konsep dan Pengertian Manajemen

Istilah manajemen memiliki banyak arti, tergantung pada orang yang mengartikannya. Istilah manajemen seringkali dibandingkan dengan istilah administrasi. Berkaitan dengan itu, terdapat tiga pandangan berbeda: pertama, mengartikan administrasi lebih luas dari manajemen (manajemen merupakan inti dari administrasi); kedua, melihat manajemen lebih luas dari administrasi; ketiga, pandangan yang menganggap bahwa manajemen identik dengan administrasi. Menurut Haiman (2002: 2) menjelaskan bahwa:

Manajemen adalah fungsi untuk mencapai suatu tujuan melalui kegiatan orang lain dan mengawasi usaha-usaha individu untuk mencapai tujuan bersama, sedangkan menurut *Encyclopedia of the Social Science* meenytakan manajemen adalah suatu proses dengan mana suatu pelaksanaan suatu tujuan tertentu yang diselenggarakan dan diawasi.

Dari ulasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa manajemen diartikan sama dengan administrasi atau pengelolaan, meskipun kedua istilah ini sering diartikan berbeda. Dalam berbagai kepentingan, pemakaian kedua istilah tersebut sering digunakan secara bergantian, demikian halnya dalam berbagai literature, sering kali dipertukarkan.

Berdasarkan fungsi pokok istilah manajemen dan administrasi mempunyai fungsi yang sama karena itu, perbedaan kedua istilah tersebut tidak konsisten dan signifikan.

Selain dari pengertian di atas masih banyak lagi kita temukan istilah manajemen seperti yang diungkapkan

oleh Terry (1988; 23) dalam bukunya *Principle of Manajemen* bahwa “manajemen adalah penyelenggaraan, penyusunan dan pencapaian hasil yang diinginkan dengan menggunakan upaya kelompok terdiri atas penggunaan bakat dan sumber-sumber daya manusia”. Dijelaskan juga manajemen adalah melaksanakan dengan menggunakan tenaga orang lain. Lebih lanjut dijelaskan makna gambaran manajemen menurut Terry (1988: 23) adalah sebagai berikut:

- a. Beberapa orang saling kumpul dan berkomunikasi.
- b. Mereka mengikatkan diri dalam suatu organisasi untuk saling membantu dan melakukan usaha kooperatif guna mencapai suatu tujuan/ sasaran tertentu.
- c. Organisasi itu membantu dan dilengkapi dalam bermacam sumber dan sarana.
- d. Berlangsung proses kerjasama dan diperlukan kegiatan manajemen.
- e. Berlangsung ketertiban organisasi pengaturan/ regulasi dari tugas-tugas dan cara kerja, maka usaha-usaha mengatur dan mengurus sumber daya dan sumber material disebut manajemen.
- f. Pengorganisasian dan manajemen daripada sumber, agar berdaya guna dan hasil dalam pencapaian disebut sebagai administrasi yang dilakukan dengan pengarahan dan pimpinan.
- g. Agar kelompok bekerja teratur dan agar berlangsung pengarahan serta pimpinan, perlu adanya pimpinan dan kepemimpinan dalam sebuah manajemen.

## Konsep Dasar Manajemen Olahraga

Tugas-tugas manajemen secara fundamental diorientasikan pada tugas

dan pelaksanaa *planning* (perencanaan), *organizing* (organisasi), *coordinating* (koordinasi) dan *controlling* (Kontrol). Seorang manajer/pelatih yang baik akan memerlukan kegiatan di atas, di samping kemampuan untuk melakukan kerja serta mengambil keputusan yang tepat dalam rangka pencapaian tujuan organisasinya.

Para ahli banyak yang sepakat terhadap beberapa fungsi dan tugas yang termaktub dalam manajemen yang telah diterangkan di atas. Untuk lebih jelasnya, para-para ahli ekonomi menyatakan fungsi dari manajemen adalah sebagai berikut :

Terry (1988: 23) menyatakan bahwa fungsi manajemen seperti perencanaan (*planning*), pelaksanaan, pengorganisasian (*organizing*), *pembibitan* dan pengawasan (*controlling*).

Pengertian dari beberapa unsur di atas dapat dijelaskan di bawah ini sebagai berikut yaitu:

### 1. Perencanaan (*Planning*)

Merupakan proses yang sistematis dalam pengambilan keputusan tentang tindakan yang akan dilakukan pada waktu yang akan datang. Perencanaan juga merupakan kumpulan kebijakan yang secara sistematis disusun dan dirumuskan berdasarkan data yang dapat dipertanggung-jawabkan serta dapat dipergunakan sebagai pedoman kerja. Dalam perencanann terkandung makna pemahaman terhadap apa yang telah dikerjakan, permasalahan yang dihadapi dan alternatif pemecahannya serta untuk melaksanakan prioritas kegiatan yang telah ditentukan secara proporsional. Menurut Harsuki (2003:155) menyatakan bahwa:

Perencanaan dalam manajemen olahraga mencakup : (a) Sejarah,

(b) Struktur komite, (c) Kerangka program, (d) Hasil dan tujuan dan (e) Rekomendasi". Perencanaan yang disusun secara profesional dan proposional dapat memberikan hasil yang lebih baik. Kaitannya dalam perencanaan klub pada cabang olahraga bola kaki berupa : (a) sejarah perkembangan klub, (b) susunan kepengurusan klub, (c) kerangka program klub dan program latihan, (d) evaluasi dan tindak lanjut dari hasil (pertandingan dan kemajuan klub) dan (e) rekomendasi keberhasilan klub kepada sponsor.

### 2. Pengorganisasian(*Organizing*)

Organisasi pada dasarnya adalah sekelompok orang yang sengaja dipersatukan dalam kerjasama yang efisien untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Di samping itu, organisasi juga dapat dipandang sebagai suatu sistem dan bentuk hubungan antara wewenang dan tanggung jawab antara atasan dan bawahan dalam rangka pencapaian dan tujuan yang telah ditetapkan dengan cara yang paling efisien (Soedjadi, 1989: 7).

Seorang manajer/pelatih klub professional diharapkan dapat mengorganisasikan personel dengan kinerja yang berkualitas sehingga target yang telah ditetapkan sebelumnya dapat tercapai. Dalam hal ini evaluasi dari hasil kinerja personel atau anggota dilaksanakan secara sistematis dari waktu ke waktu.

### 3. Pembibitan

Pembibitan atau pembinaan merupakan salah satu tujuan dari sebuah

manajemen untuk mencapai keterpaduan perencanaan, penyusunan dan program. Untuk mencapai tujuan dari setiap klub, perlu dijumpai melalui sasaran pembinaan baik secara kualitas maupun kuantitatif. Pembinaan pada setiap klub mengisyaratkan bahwa prestasi tinggi hanya dapat tercapai jika para atlet terdiri dari bibit-bibit yang berbakat dan berpotensi yang telah dibina baik sejak usia dini.

Dengan demikian, objektif dari permasalahan dan pembibitan yang termasuk dalam program pembinaan dan sedini mungkin bibit-bibit itu dapat diketengahkan dalam setiap turnamen dan even-even daerah bahkan nasional. Prinsip pembinaan atlet untuk mencapai prestasi tinggi yang dianut oleh Negara-negara maju dewasa ini adalah, "*para atlet bukan dilahirkan akan tetapi para atlet adalah dicetak atau dibuat*". Bertitik tolak pada pertanyaan tersebut, maka berbagai prestasi tinggi mampu ditampilkan dan dicapai oleh para atlet, kini tidak lagi ditentukan oleh bakat saja akan tetapi harus dibuat atau dicetak oleh para Pembina atau pelatih olahraga.

#### **4. Pengawasan (*Controlling*)**

Pengawasan dapat diartikan sebagai upaya untuk mengamati secara sistematis dan berkesinambungan, memberi penjelasan, petunjuk, pembinaan dan meluruskan berbagai hal yang kurang tepat serta memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam proses manajemen.

Pengawasan dari program yang telah direncanakan merupakan aspek yang paling urgen dalam suatu manajemen klub. Dengan demikian mamajer/pelatih klub dapat mempresentasikan dan memprediksikan penampilan klub mereka.

#### **Hakikat Pelatih**

Pelatih merupakan sosok individu yang memiliki tanggung jawab untuk mengoptimalkan dan meningkatkan derajat atlet untuk mencapai perstasi. Gelar *coach* atau pelatih adalah gelar atau sebutan yang memancarkan rasa hormat, status, respek dan tanggung jawab. Gelar *coach* sering kali berlanjut meskipun tugas *coach* sudah usai. Atlet menganggap pelatih itu ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Oleh sebab itu, peranan seorang pelatih yang begitu luas dan kompleks harus dimaknai sebagai tugas untuk mendewasakan atlet dalam segala aspek-aspeknya. Cara-cara pendekatannya tidak terlepas dari pemanfaatan aspek ilmiah dan diperkaya pula dengan keterampilan yang kreatif, inovatif dan mampu memanfaatkan nalurinya.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian yang Digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Jenis dan Sifat Penelitian. Suatu pendekatan studi kasus mengacu pada sekelompok metode yang menekankan analisa kuantitatif (Yin, 2009). Data dikumpulkan dari sejumlah organisasi melalui metode-metode, misalnya *participant-observation, indept-interviews, and longitudinal studies*. Pendekatan studi kasus mencari suatu pemahaman tentang suatu permasalahan yang sedang diinvestigasi. Memberikan kesempatan untuk melakukan pertanyaan dan menangkap kekayaan perilaku organisasi, tetapi konklusi yang digambarkan bersifat spesifik untuk organisasi tertentu yang diteliti

- dan mungkin tidak dapat digeneralisasi.
- b. Pendekatan penelitian menggunakan penelitian kualitatif. Denzin dan Lincoln (Lexy Moleong, 2005) menjelaskan bahwa jenis penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud untuk menafsirkan suatu fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.
  - c. Lokasi penelitian meliputi seluruh Kantor Dispora yang ada di Provinsi Aceh. Lokasi tersebut diambil dengan pertimbangan bahwasanya di setiap Kabupaten Kota tersebut merupakan perwakilan setiap Dispora di Aceh untuk membina, memenej para atlet khususnya cabang Atletik.
  - d. Jenis dan Sumber Data. Dalam penelitian ini data yang diperlukan meliputi data primer maupun data sekunder. Data primer, yaitu data yang diperoleh dari sumber data langsung atau tangan pertama, terutama menyangkut kelayakan teknis-ekonomis (*feasibility of study*), masterplan perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga atletik binaan dispora di propinsi aceh termasuk semua dispora yang ada di setiap kabupaten kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga atletik. Kemudian data sekunder, yaitu jenis data yang bukan diusahakan sendiri proses pengumpulannya oleh peneliti (Marzuki, 2002). Data sekunder dapat berupa suatu nilai informasi dari proses evaluasi tersebut. Kemudian laporan hasil penelitian terdahulu serta publikasi lainnya. Sumber data sekunder meliputi bahan berupa produk ajar, jurnal, sekunder dan terseier.
  - e. Instrument Pengumpulan Data, terbagi menjadi dua yakni untuk data primer menggunakan teknik wawancara dan kuesioner. Teknik wawancara ini dilakukan dengan *indept-interview*, yaitu jenis metode pengumpulan data melalui wawancara yang dilakukan secara mendalam yang disampaikan kepada sumber data (W. Gulo, 2003). Disamping itu, untuk memberikan penajaman dan elaborasi data lebih lanjut maka dilakukan *Focus Group Discussion (FGD)* dengan melibatkan pihak-pihak pemangku kepentingan. Adapun untuk data sekunder menggunakan identifikasi studi kepustakaan, dimana metode ini digunakan dalam rangka memperoleh sejumlah data sekunder, yaitu dengan teknik mengumpulkan data berupa buku-buku ilmiah yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, dokumen-dokumen, peraturan manajemen yang sesuai dan berlaku dalam norma Undang-Undang Keloahragaan Republik Indonesia.
  - f. Analisis Data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif, yakni dengan mengingat sejumlah data yang sudah terkumpul sebagian besar merupakan data kualitatif. Teknik ini tepat bagi penelitian untuk menghasilkan data yang bersifat kualitatif, yaitu jenis data yang tidak bisa dikategorikan secara statistic kualitatif. Metode kualitatif ini digunakan karena beberapa pertimbangan. Pertama, untuk menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila

berhadapan dengan kenyataan dan sifatnya ganda. Kedua, model metode ini, lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi (Lexy Moleong, 2005: 45). Model analisis kualitatif yang digunakan adalah dengan cara mengkaji suatu nilai-nilai evaluative kantor Dispora yang ada di setiap Kabupaten Kota maupun para pelatih, atlet yang menjadi obyek

penelitian kemudian diproyeksikan pada kebijakan serta kelayakan kerjasama evaluasi manajemen antara para akademisi, pelatih, pihak Dispora, dan juga para atlet yang berlaku ideal yang diharapkan, selanjutnya ditafsirkan (diinterpretasikan) berdasar teori (*theoretical interpretation*) untuk kemudian ditarik generalisasi sebagai suatu formulasi yang bersifat ideal.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dari hasil pengambilan data penelitian di beberapa daerah Atletik Binaan Dispora Aceh diantaranya: 1) Kota Sabang, 2) Aceh Besar, 3) Aceh Jaya, 4) Simeulue, 5) Gayo Lues, 6) Pidie Jaya, 7) Aceh Singkil, dan 8) Bener Meriah, maka dalam hal ini dapat interpretasikan data yang telah dilakukan tentang Perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh

termasuk semua Dispora yang ada di Setiap Kabupaten Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik.

Berdasarkan sejumlah realitas pembahasan yang telah dikemukakan diatas, maka untuk lebih membatasi dalam hal penulisan buku pegangan bagi pelatih ini maka penulis hanya akan mengkaji tentang beberapa pengalaman dan temuan dilapangan hasil dari penelitian bahwa para pelatih mengalami beberapa temuan diantaranya: 1) indiscipliner, 2) program latihan yang tidak

berjalan, dan 3) kurangnya sarana dan prasarana untuk menunjang proses latihan.

### 1. Indisipliner

Berdasarkan temuan peneliti yang tersebar di beberapa Kabupaten/Kota seperti: Aceh Singkil, Subulussalam, Pidie Jaya, dan Aceh Jaya, bahwasanya:

- 1) Pelatih masih belum memiliki buku pegangan,
- 2) Pelatih tidak memiliki program latihan bulanan, mingguan dan harian
- 3) Tidak adanya aturan baku dalam melatih,
- 4) Kurangnya ketepatan jadwal, dan penetapan waktu,

### 2. Program Latihan tidak Berjalan

Khusus program latihan, selama dalam kegiatan melatih, dimana program latihan masih tidak dibuat, dan bahkan tidak berjalan. Adapun program latihan yang dimaksud adalah: a) program latihan bulanan, b) program latihan mingguan, dan program latihan harian.

### 3. Kurangya Sarana dan Prasarana Olahraga

Setiap cabang olahraga yang akan dimainkan/dilatih tentu harus memiliki sejumlah sarana dan prasarana yang cukup dan memadai, diantaranya seperti: Aceh Singkil, Subulussalam, Pidie Jaya, dan Aceh Jaya, dimana dimana sejumlah sarana dan prasarana olahraga yang dirasa masih kurang saat melakukan sesi latihan adalah trak/lapangan atletik.

Atas dasar temuan sebagaimana yang telah dibahas diatas, maka lahirlah buku pegangan untuk melatih.

Proses analisis kelayakan perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga

Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh termasuk semua Dispora yang ada di Setiap Kabupaten Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik, maka dapat disimpulkan bahwa proses perancangan evaluasi manajemen telah berjalan dengan baik, dan lancar, baik dari segi penyeluran dana, pemerataan insfrakstruktur, pencapaian prestasi pada setiap ajang yang diselenggarakan oleh PENGKAB, KONI, dan KEMENPORA RI, sangatlah membanggakan, hal ini sebagaimana yang terlihat pencapaian prestasi dan perolehan medali pada klub olahraga atletik Binaan Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota.

Sementara itu, hasil penelitian yang diperoleh melalui kegiatan observasi, wawancara dan studi dokumentasianalisis manajemen pembinaan atlet atletik Binaan Dispora Aceh, maka memasuki tahap kegiatan observasi dilakukan pada tiga kategori yaitu tempat, pelaku dan aktivitas. Wawancara dilakukan pada penanggung jawab umum Ketua Dispora Aceh yaitu bapak **Musri Idris, SE, M.Si** selaku kepala bidang olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Aceh. Studi dokumentasi berupa perolehan data dan laporan, foto dokumentasi untuk referensi serta berbagai dokumen yang lainnya yang sekiranya dibutuhkan dalam penelitian. Pengamatan juga dilakukan pada setiap kegiatan yang dilakukan pada saat penelitian berlangsung.

Sementara itu, hasil penelitian yang diperoleh melalui kegiatan observasi, wawancara dan studi dokumentasianalisis manajemen pembinaan atlet atletik Binaan Dispora Aceh.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa: 1) mempermudah dalam pengelolaan/kepengurusan olahraga atletik khususnya nomor lari,

lompat dan lempar Binaan Dispora Aceh yang ada di setiap Kabupaten/Kota, 2) membuat suatu rancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik khususnya nomor lari, lompat dan lempar Binaan Dispora di Propinsi Aceh, termasuk semua Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik, 3) membuat program latihan bulanan, mingguan, dan harian, 4) menerapkan aturan agar lebih disiplin, terarah dan termotivasi dalam berlatih, 5) dapat mengorganisasikan dengan baik tentang penjadwalan, penentuan tempat latihan terutama klub olahraga atletik Binaan Dispora Aceh yang ada di setiap Kabupaten/Kota. Hasil penelitian dan pembahasannya menunjukkan bahwa proses pengelolaan klub olahraga Atletik Aceh yang ada di daerah masih tergolong rendah, hal ini dikarenakan proses manajemen, pengelolaan, proses perekrutan dan pembiayaan masih juga tergolong kurang/masih dalam tahapan pembenahan menuju kearah yang lebih maju.

### Hasil Wawancara

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh data hasil wawancara dilakukan sesuai dengan fungsi manajemen sendiri yaitu meliputi perencanaan, Pengorganisasian, Penggerakan dan Pengawasan.

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh data sebagai berikut:

1. Hasil wawancara dengan Bapak Musri Idris, SE, M.Si sebagai kepala bidang olahraga DISPORA Aceh selaku penanggung jawab Pusat Pendidikan dan Pembinaan Atletik, dan Kasi Atletik Binaan Dispora Aceh.

- a. Perencanaan

Visi dan misi Atletik Binaan Dispora Aceh agar olahraga maju prestasi jaya, misi memajukan olahraga melalui pemasaran olahraga, merancang manusia yang bugar, *sport for all*. Tujuan dan sasaran diselenggarakan atletik Pusat Pendidikan dan Pembinaan Atletik Binaan Dispora Aceh adalah untuk memajukan dan memasalkan olahraga di Aceh serta membudayakan olahraga di Aceh serta membudayakan olahraga untuk tujuan pencapaian prestasi yang baik. Perencanaan yang harus dilakukan kedepan Pembinaan Atletik Aceh adalah bagaimana menyiapkan program kerja serta perencanaan yang baik dalam segala hal sesuai dengan prinsip-prinsip manajemen yaitu perencanaan, *organizing, staffing, controlling* dan *actuating*. Rencana strategis juga perlu dibuat untuk Atletik Binaan Dispora Aceh yaitu dengan menempatkan orang-orang yang tepat diposisi yang tepat dan sesuai, menganjurkan staf untuk bekerja sesuai dengan fungsi masing-masing serta menyiapkan struktur kepemimpinan yang jelas Atletik Binaan Dispora Aceh menuju olahraga berprestasi melalui peraturan pelatih-pelatih yang berkualitas. Rencana operasional seperti masalah pendanaan dan sarana prasana perlu dibuat karena faktor pendanaan sangat krusial maka faktor tersebut menjadi faktor pendukung yang sangat penting terhadap keberlangsungan program Atletik Binaan Dispora Aceh ini, rencana operasional konkritnya dalam bentuk disediakan tempat sarana prasana biaya operasional sehari-hari bagi atlet dan juga asrama.

Program latihan dan susunan administrasi berjalan sangat baik indikasinya adalah pelatih sudah

melaksanakan program yang dibuatnya, ini tercermin dari adanya parameter tes dalam bentuk tes kemampuan fisik umum, fisik khusus dan mental. Program jangka pendek dan jangka panjang Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh berjalan dengan baik sebagaimana telah disusun oleh pelatih setelah sebelumnya dilakukan meeting dengan penanggung jawab program. Jadwal pelatihan Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh merupakan wewenang sepenuhnya dari pelatih setelah sebelumnya berkonsultasi dengan penanggung jawab program Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh. Asrama juga disediakan untuk atlet dan kondisinya masih baik. Program pembinaan juga dibuat, indikasinya sudah menjalankan program yang telah dibebankan kepadanya, buku panduan/brosur sebagai acuan bagi pelaksana tugas untuk menjalankan tugas-tugas juga dibuat dengan baik, persiapan sarana-prasarana penunjang latihan dalam bentuk alat-alat olahraga disediakan, sebagai kelengkapan keperluan operasional kegiatan latihan dan kehidupan sehari-hari atlet contohnya menyediakan segala keperluan yang dibutuhkan oleh atlet. Sumber dana untuk kegiatan yang dilakukan oleh Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh adalah APBN. Dana yang diberikan tidak cukup untuk biaya ataupun keperluan operasional program (masalah klasik yaitu minimnya dana). Yang terlibat dalam kegiatan adalah semua jajaran DISPORA sesuai dengan jabatan dan tugas yang telah dibebankan pemerintah. Dalam mempersiapkan segala keperluan untuk kegiatan tersebut adalah kendala yang dihadapi, salah satunya rendahnya keinginan atlet untuk berkembang, kurang tanggung jawab seorang pelatih, sedikit kejuaraan-kejuaranaan, masih terbatasnya sarana

dan prasarana, serta kelemahan manajemen. Solusi untuk mengatasinya adalah dengan menumbuhkan minat dan bakat atlet melalui pembibitan agar tersedianya atlet dengan jumlah yang besar.

2. Hasil wawancara dibidang perencanaan dengan Fauzi Ibrahim, SE sebagai ketua pelaksana kegiatan Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh.

Tujuan dari Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh adalah untuk melaksanakan program pemerintah sesuai dengan dana yang dialokasikan oleh APBN, guna membina atlet-atlet usia SMA dan Mahasiswa. Perencanaan yang harus dipersiapkan adalah perencanaan program mengacu pada program yang telah disusun oleh Menpora dan pada pelaksanaannya tidak boleh keluar dari program yang telah ditetapkan oleh Menpora. Program pembinaan di tingkat Kabupaten/Kota tidak ada, tetapi atlet yang berbakat di Kabupaten/Kota akan di rekrut untuk menjadi atlet pada Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh. Penentuan tempat penginapan asrama adalah pihak UPTD dan dalam pelaksanaannya akan dibantu oleh ibu asrama, pengelola PKD. Tenaga kesehatan yang dilibatkan juga ada, dan bekerja sama dengan rumah sakit Bulan Sabit. Sumber dana adalah dari APBN, dana tersebut cukup dan sudah memadai untuk pelaksanaan kegiatan Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh dan kalau ada penambahan atlet dana akan ditambah, setelah terlebih dahulu disahkan oleh Menpora. Kendala yang dihadapi yaitu transportasi atlet dalam kegiatan sehari-hari. Selama Pembinaan Atlet Atletik Aceh berjalan belum ada prestasi ditingkat nasional yang di raih, dalam hal ini pihak DISPORA akan merancang sedemikian

rupa agar lahirnya atlet-atlet yang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional pengganti seniorinya. Tim monitoring dalam kegiatan pelatih Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh juga ada, yaitu Kabid olahraga turun langsung kelapangan sebagai tim monitoring. Setiap hasil kegiatan ada dievaluasi, jika terjadi masalah pada performance atlet maka atlet akan diganti begitu juga dengan pelatih. Dalam perencanaan tidak ada kendala, semua berjalan lancar selama dana dari APBN mendukung.

3. Hasil wawancara dengan Azwar, SE,  
Kasi olahraga prestasi

Fasilitas pendukung untuk kegiatan latihan memadai, untuk membuat program ini berjalan dengan sebagaimana mestinya. Yang menentukan tempat penginapan asrama adalah pihak dispora melalui UPTD dalam pelaksanaan akan dibantu oleh ibu asrama, pengelola dan PKD. Tenaga kesehatan juga dilibatkan dan bekerjasama dengan rumah sakit Bulan Sabit. Sumber dana untuk kegiatan adalah APBN. Dana tersebut memadai, untuk pelaksanaan kegiatan Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh memadai, setidaknya membuat program ini tetap berjalan. Kendala yang dihadapi adalah mental atlet yang masih kurang baik. Hasil kegiatan di evaluasi oleh IPOA sebagai badan yang dibentuk oleh DISPORA setiap hari mengevaluasi jalannya program. Kendala lain yang dihadapi adalah perencanaan, yaitu rekrutmen atlet dan minimnya sumber dana untuk atlet.

4. Hasil wawancara dengan Azhari, S.Pd  
sebagai pelatih Atlet Atletik Binaan  
Dispora Aceh

Target setiap melakukan pembinaan atlet adalah pelatih membuat target sesuai *event* apa yang akan

dilakukan apa lagi Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh punya kejuaraan sendiri. Pelatih mempunyai target, targetnya adalah agar menjadi yang terbaik di setiap even yang akan diikuti, saat ini pelatih sedang fokus untuk mendapatkan hasil terbaik, pada even POPNAS, POMNAS, POPDA dan even-even yang lainnya. Sebelum melakukan pelatihan, harus ada dan wajib disiapkan program latihan untuk menjadi pedoman dan acuan bagi pelatih dalam melatih, yang pada akhirnya untuk menuju atlet-atlet yang berprestasi. Jadwal latihan di buat sebagai pedoman pelatih dan atlet untuk menyadari tanggung jawabnya masing-masing. Sarana dan prasarana pelatih pelatihan kurang memadai ataupun kurang lengkap karena kurangnya biaya yang dialokasikan oleh pemerintah. Jadwal latihan dibuat sebagai pedoman pelatih dan atlet untuk menyadari tanggung jawabnya masing-masing. Sarana dan prasarana pelatihan kurang memadai ataupun kurang lengkap karena biaya, yang dialokasikan. Buku panduan dalam melatih juda disediakan sebagai panduan bagi pelatihan agar tidak keluar dari aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh DISPORA.

Lokasi untuk melakukan kegiatan latihan juga disediakan dengan sarana dan prasarana stadion Harapan Bangsa Lhong Raya. Transportasi untuk pelatih tidak ada, akan tetapi transportasi disediakan dalam bentuk uang transport. Seluruh atlet merupakan atlet kiriman dari Kabupaten terkadang pelatih sendiri turun kelapangan untuk menjemput atlet-atlet yang berbakat. Evaluasi juga dilakukan setiap pelatihan dilakukan bersama atlet setiap kali habis latihan maupun sedang latihan untuk perbaikan gerakannya. Data prestasi atlet selama

program latihan menjadi dokumentasi pribadi bagi pelatih sendiri sebagai bahan untuk memantau progress atlet selama latihan. Pada saat melatih ada tim monitoring kelapangan yaitu kapid olahraga datang sendiri untuk memonitoring program kegiatan latihan.

Kendala selama melatih Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh ada, salah satunya sarana dan prasarana, jadwal latihan yang belum sepenuhnya dapat dijalankan karena berbagai alasan yaitu atlet yang terbentuk dengan jadwal sekolah. Kritik saran dari pengurus diterima oleh pelatih selama saran tersebut bersifat membangun demi berlangsungnya program kegiatan ini dengan sukses. Prestasi yang telah diraih oleh pelatih selama melatih Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh menuju Seagames Vietnam Laos dan Palembang. Perihal gaji pelatih mengaku gaji relatif lancar. Selain gaji yang relatif lancar, kesejahteraan pelatih mendapat perhatian dari Dinas terkait/pengurus, hal ini dapat dilihat dari indikasi gaji yang relatif lancar. Aspirasi atlet sering disampaikan kepada pelatih, hal ini dilakukan agar pelatih tau apa kendala-kendala dan masalah-masalah yang menimpa atlet sehingga sipelatih dapat mencari solusi agar masalah-masalah tersebut tidak mengganggu performannya baik pada saat latihan maupun bertanding. Suasana latihan berlangsung kondusif, terjalinnya keakraban antara pelatih atlet maupun orang-orang yang terlibat dalam program.

Berdasarkan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa hasil studi dokumentasi yang di ambil merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh atlet selama latihan berlangsung hal ini dilakukan secara rutin selain dari tes kondisi fisik. Hari pengambilan dokumentasi merupakan

hari dimana atlet sedang melakukan latihan lari untuk meningkatkan kecepatan. Pelatih selalu meninjau dan memantau setiap kegiatan yang berlangsung di lapangan.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang terkumpul dari observasi, wawancara, studi dokumentasi dan obsevasi dapat diketahui bahwa manajemen Atlet Binaan Dispora Aceh telah melaksanakan proses manajemen sesuai dengan fungsi-fungsinya walaupun masih terdapat kekurang maupun kendala-kendala yang dihadapinya, hal ini terlihat pada aktivitas organisasi telah menjalankan menejemen suatu organisasi, antara lain dengan adanya dasar pengturan manajemen yang baik berupa perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan dari pihak-pihak terkait dalam kegiatan pembinaan Atlet Binaan Dispora Aceh. Karena pada dasarnya manajemen tidak dapat dijalankan sendiri hal ini sesuai dengan pendapat Paturusi (2012:85) bahwa:

Manajemen dan administrasi tidak menjalankan sendiri-sendiri kegiatannya yang bersifat organisasional, tetapi bersama-sama berada dalam satu gerak dan langkah. Pada proses administrasi fungsi-fungsi lebih bersigat general dan berlaku bagi seluruh organisasi. Sedangkan pada proses manajemen fungsi-fungsi lebih bersifat departemental atau sektoral.

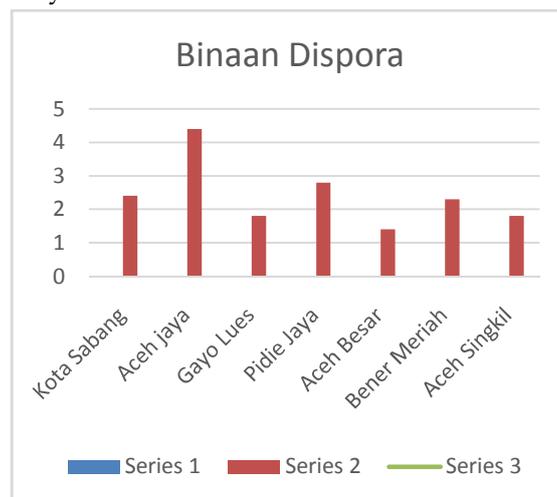
Berdasarkan kajian tersebut dapat dijelaskan bahwa manajemen dan administrasi tidak menjalankan sendiri-sendiri kegiatannya yang bersifat

komprehensif dan organisasional, tetapi bersama-sama berada dalam satu gerak dan langkah. Dalam melaksanakan aktivitas pembinaan Atlet Atletik Binaan Dispora Aceh telah melakukan fungsi manajemen secara baik dengan perencanaan dan sasaran yang akan diperoleh, tetapi masih terdapat hambatan.

Berdasarkan data yang terkumpul nampak dalam proses pengorganisasian terlihat keaktifan pembinaan yang cukup maksimal sesuai dengan tugas dan fungsi dalam kepengurusan walaupun terdapat banyak kendala didalamnya, masih perlu pembenahan agar pengorganisasian dapat dilaksanakan secara maksimal. Pada proses pergerakan masih perlu pembenahan khususnya dalam

menggerakkan anggota terhadap program kerja, sehingga nantinya anggota dapat mengikuti program secara maksimal. Dari data yang terkumpul juga tampak kelemahan terjadi pada proses pengawasan terhadap kegiatan khususnya keuangan. Dengan adanya proses manajemen yang sudah dilaksanakan tersebut perlu ditingkatkan sehingga diharapkan mampu menjadi modal dalam peningkatan prestasi olahraga di tingkat nasional sehingga dapat menuju prestasi puncak sesuai harapan masyarakat.

Secara grafik dapat digambarkan bahwa, seperti yang terlihat pada grafik berikut ini adalah sebagai berikut:



## PENUTUP

Dari hasil pengambilan data penelitian di beberapa daerah termasuk: 1) Kota Sabang, 2) Aceh Besar, 3) Aceh Jaya, 4) Simeulue, 5) Gayo Lues, 6) Pidie Jaya, 7) Aceh Singkil, dan 8) Bener Meriah, maka dalam hal ini dapat interpretasikan data yang telah dilakukan tentang Perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh termasuk semua Dispora yang ada di

Setiap Kabupaten Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik. Proses analisis kelayakan perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik Binaan Dispora di Propinsi Aceh termasuk semua Dispora yang ada di Setiap Kabupaten Kota yang menaungi untuk membina kegiatan olahraga Atletik, maka dapat disimpulkan bahwa proses perancangan evaluasi manajemen telah berjalan dengan baik, dan lancar, baik dari

segi penyeluran dana, pemerataan insfrakstruktur, pencapaian prestasi pada setiap ajang yang diselenggarakan oleh KONI, dan KEMENPORA RI, sangatlah membanggakan, hal ini sebagaimana yang terlihat pencapaian prestasi dan perolehan medali pada klub olahraga atletik Binaan Dispora yang ada di setiap Kabupaten/Kota.

## DAFTARPUSTAKA

- Arikunto, S. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Ph.D, Tudor O. 1994. *Theory And Methodology Of training*. Department of Physical Education. York University Toronto, Ontario. Canada.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1984. *Olahraga dan Kesehatan untuk SLTA*. Jakarta.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1973. *Dokumen tentang Profesional Olahraga Indonesia*. Jakarta. Depdikbud.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- Haiman, dkk. 2002. *Aspek Psikologi dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional, Anima Indonesia An Psychologi Journal*. Universitas Gajah Mada Press. Yogyakarta.
- ISORI. 1991. *Buletin Ikatan Sarjana Olahraga Republik Indonesia* Jakarta. ISORI, Indonesia.
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Tarsito. Bandung.
- Yin, R. K. 2009. *Case Study of Research. Design and Methods, 4. Ed*. Thousand Oaks. California.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING SLALOM DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2).
- Helnita, H., Novita, R., & Kasmini, L. (2016). PENGARUH METODE BERMAIN SENTRA BAHAN ALAM TERHADAP PERKEMBANGAN KREATIVITAS ANAK. *Jurnal Buah Hati*, 2(2).

*Jurnal*

**PENJASKESREK**