

*Jurnal*

# PENJASKESREK

Volume 7, Nomor 2, Oktober 2020



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

# JURNAL PENJASKSEREK

Volume 7, Nomor 2, Oktober 2020

## **Penanggung Jawab**

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh  
Lili Kasmini

## **Penasehat**

Ketua LPPM STKIP Bina Bangsa Getsempena  
Intan Kemala Sari

## **Ketua Penyunting**

Didi Yudha Pranata

## **Desain Sampul**

Eka Rizwan

## **Web Designer**

Achyar Munandar

## **Editorial Assistant**

Yusrawati JR Simatupang  
Achyar Munandar

## **Alamat Redaksi**

Kampus STKIP Bina Bangsa Getsempena  
Jalan Tanggul Krueng Aceh No. 34, Desa Rukoh – Banda Aceh  
Laman: <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>  
Surel: [lemlit@bbg.ac.id](mailto:lemlit@bbg.ac.id)

## **Diterbitkan Oleh:**

Program Studi Pendidikan Jasmani  
STKIP Bina Bangsa Getsempena

# Editorial Team

## Chief In Editor

Didi Yudha Pranata (Sinta ID: 5975761), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## Associate Editor

Irfandi (Sinta ID: 258120), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih (Sinta ID: 5981198), Universitas Gajah Mada, Indonesia

Yuni Astuti (Scopus ID: 57209749908), Universitas Negeri Padang, Indonesia

Irwardi (Sinta ID: 5980313), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Sri Sumartiningsih (Scopus ID: 41662392800), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Agus Kristiyanto (Scopus ID: 57217303240), Universitas Sebelas Maret, Indonesia

Munzir (Sinta ID: 6188051), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## Reviewer

Nyak Amir (Scopus ID: 57193360769), Universitas Syiah Kuala, Indonesia

Muhammad Irfan (Sinta ID: 6036890), Universitas Negeri Medan, Indonesia

Sulaiman (Sinta ID: 5979652), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Irwardi (Sinta ID: 5980313), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Gilang Ramadan (Scopus ID: 57216621122), STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Setya Rahayu (Sinta ID: 5981411), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Zikrur Rahmat (Sinta ID: 5975972), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Gustiana Mega Anggita (Scopus ID: 57190817139), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Mohd Izwan bin Shahril (Scopus ID: 57191203076), Universitas Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Agus Rusdiana (Scopus ID: 36156195000), Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Dede Dwiansyah Putra (Scopus ID: 57216614560), Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Deny Pradana Saputro (Scopus ID: 57212134084), Universitas Riau, Indonesia

Mohd Salleh bin Aman (Scopus ID: 35095033100), University of Malaya, Malaysia

Ricky Wibowo (Scopus ID: 57193796720), Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Novri Gazali (Sinta ID: 5981398), Universitas Islam Riau, Indonesia

Ardo Okilanda (Scopus ID: 5721661740), Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Nanang Mulyana (Scopus ID: 57216620445), STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Aldiansyah Akbar (Sinta ID: 6653184), Universitas Serambi Mekkah, Indonesia

Novita Intan Arovah (Scopus ID: 56829524900), Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu (Sinta ID: 6705225), Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Khairul Usman (Sinta ID: 6698458), Universitas Negeri Medan, Indonesia

Adi Wijayanto (Sinta ID: 6645308), IAIN Tulungagung, Indonesia

Aridhotul Haqiyah (Scopus ID : 57217154890), Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Tuti Sarwita (Sinta ID: 5976138), STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## Administration & IT Supports

Yusrawati JR Simatupang, STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Achyar Munandar, STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Yuni Afridzal, STKIP Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## Pengantar Penyunting

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal Penjaskesrek, Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 7, Nomor 2, Oktober 2020 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bolavoli Melalui Pembelajaran Kooperatif, merupakan hasil penelitian Sahabuddin Sahabuddin, Hikmad Hakim dan Syahrudin Syahrudin (Universitas Negeri Makassar).
2. Pengaruh Kepemimpinan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Guru, merupakan hasil penelitian Alan Alfiansyah Putra Karo Karo, Liliana Puspa Sari, dan Dicky Hendrawan (Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna).
3. Pengembangan Media Capirili Pembelajaran Lempar Cakram Pada Peserta Didik SMP Muhammadiyah Pangkalpinang, merupakan hasil penelitian Widati Amalin Ulfah dan Oktarina (STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung).
4. Kontribusi Kemampuan Lemparan Bola Medicine Dan Kelentukan Terhadap Servis Atas Pemain Bolavoli Putri Club Pagar Kota Solok, merupakan hasil penelitian Fahmil Haris, Yuni Astuti, Erianti, Damrah, dan Rosmawati (Universitas Negeri Padang).
5. Modifikasi Gerak Dasar Melalui Terapan Pole Circuit Games Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa, merupakan hasil penelitian Surya Rezeki Sitompul dan Anisa Sholihamia (STKIP Pelita Pratama).
6. Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding, merupakan hasil penelitian Rachmi Marsheilla Aguss dan Rizki Yuliandra (Universitas Teknokrat Indonesia).
7. Tindakan Kekerasan Suporter Sepak Bola Dalam Perspektif Sosiologi Olahraga (Studi Fenomenologi pada Supporter The Macs Man PSM Makassar), merupakan hasil penelitian Ikhwan Abduh (Universitas Tadulako).
8. Peningkatan Kualitas Pembelajaran Penjasorkes Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Dan Lompat di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, merupakan hasil penelitian Azhari dan Busyra Humam (SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar).

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 2020

Ketua Penyunting

**Daftar Isi**

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Hikmad Hakim dan Syahrudin Syahrudin Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bolavoli Melalui Pembelajaran Kooperatif	204
Alan Alfiansyah Putra Karo Karo, Liliana Puspa Sari, dan Dicky Hendrawan Pengaruh Kepemimpinan Dan Motivasi Terhadap Kinerja Guru	218
Widati Amalin Ulfah dan Oktarina Pengembangan Media Capirili Pembelajaran Lempar Cakram Pada Peserta Didik SMP Muhammadiyah Pangkalpinang	233
penelitian Fahmil Haris, Yuni Astuti, Erianti, Damrah, dan Rosmawati Kontribusi Kemampuan Lemparan Bola Medicine Dan Kelentukan Terhadap Servis Atas Pemain Bolavoli Putri Club Pagar Kota Solok	247
Surya Rezeki Sitompul dan Anisa Sholihamia Modifikasi Gerak Dasar Melalui Terapan Pole Circuit Games Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa	262
Rachmi Marsheilla Aguss dan Rizki Yuliandra Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding	274
Ikhwan Abduh Tindakan Kekerasan Suporter Sepak Bola Dalam Perspektif Sosiologi Olahraga (Studi Fenomenologi pada Suporter The Macs Man PSM Makassar)	289
Azhari dan Busyra Humam Peningkatan Kualitas Pembelajaran Penjasorkes Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Dan Lompat di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar	301

## MENINGKATKAN KETERAMPILAN PROSES PASSING BAWAH BOLAVOLI MELALUI PEMBELAJARAN KOOPERATIF

Sahabuddin Sahabuddin<sup>\*1</sup>, Hikmad Hakim<sup>2</sup> dan Syahrudin Syahrudin<sup>3</sup>

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

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* bawah bolavoli melalui pembelajaran kooperatif tipe NHT. Penelitian ini menggunakan metode *action research* dengan rancangan kegiatan perencanaan, observasi, tindakan, dan refleksi sebanyak dua siklus. Sasaran dalam penelitian adalah siswa SMK Negeri 7 Makassar kelas Administrasi Perkantoran, sebanyak 24 siswa. Sumber data diperoleh melalui keterampilan proses *passing* bawah bolavoli. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan hasil tes keterampilan proses pada siklus satu, memenuhi kriteria tindakan 15 siswa (62,50%) dan belum memenuhi 9 siswa (37%), dilanjutkan siklus kedua ditemukan memenuhi kriteria tindakan 20 siswa (83,33%) dan belum memenuhi 4 siswa (16,67%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif tipe NHT berpengaruh positif dalam meningkatkan keterampilan proses *passing* bawah dalam permainan bolavoli.

**Kata Kunci:** Keterampilan Proses, Passing Bawah Bolavoli, Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT

### Abstract

*This study aims to determine the increase in learning outcomes under volleyball passing through cooperative learning NHT type. This research uses action research method with two cycles of planning, observation, action, and reflection activities. The target in this study were 24 students of SMK Negeri 7 Makassar in Office Administration class. Sources of data obtained through the process of passing under volleyball skills. The data analysis technique used in this study is descriptive. The results showed the results of the process skills test in cycle one, fulfilled the action criteria of 15 students (62.50%) and did not meet 9 students (37%), continued the second cycle were found to meet the action criteria of 20 students (83.33%) and had not met 4 students (16.67%). The results of the study concluded that cooperative learning NHT type had a positive effect in increasing the skills of the under-passing process in volleyball games.*

**Keywords:** Process Skills, Under-Passing the Volleyball, Cooperative Learning NHT Type

### PENDAHULUAN

Peran guru dalam proses pembelajaran adalah mengarahkan siswa untuk aktif memperoleh informasi lingkungannya. Siswa harus mengkonstruksikan sendiri pengetahuan yang diperolehnya, sebab pengetahuan selalu merupakan konstruksi dari

---

\*correspondence Address  
E-mail: syahrudin@unm.ac.id

seseorang yang mengetahui, akibatnya pengetahuan tidak dapat ditransfer kepada penerima yang pasif.

Seperti yang dinyatakan oleh Sofan Amri, (2013: 30) Guru memiliki peran dalam aktivitas pembelajaran, yaitu sebagai : 1) Korektor Guru menilai dan mengoreksi semua hasil belajar, sikap, tingkah, dan perbuatan siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah evaluator. 2) Inspirator Guru memberikan inspirasi kepada siswa mengenai cara belajar yang baik. 3) Informator Guru memberikan informasi yang baik dan efektif mengenai materi yang telah di programkan serta informasi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi 4) Organisator Guru berperan mengelola berbagai kegiatan akademik baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler sehingga tercapai efektivitas dan efisiensi anak didik. 5) Motivator Guru dituntut untuk dapat mendorong anak didiknya agar senantiasa memiliki motivasi tinggi dan aktif belajar. 6) Inisiator Guru menjadi pencetus ide-ide kemajuan dalam pendidikan dan pengajaran. 7) Fasilitator Guru hendaknya dapat menyediakan fasilitas yang memungkinkan anak didik dapat belajar secara optimal 8) Pembimbing Guru memberikan bimbingan kepada anak didiknya dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan belajar. 9) Demonstrator Guru dituntut untuk dapat memperagakan apa yang diajarkan secara didaktis, sehingga anak didik dapat memahami pelajaran secara optimal. 10) Pengelola kelas Guru hendaknya dapat mengelola kelas dengan baik, karena kelas adalah tempat berhimpun guru dan siswa 11) Mediator Guru dapat berperan sebagai penyedia media dan penengah dalam proses pembelajaran peserta didik. 12) Supervisor Guru hendaknya dapat membantu, memperbaiki dan menilai secara kritis proses pembelajaran yang dilakukan sehingga dapat optimal 13) Evaluator Guru dituntut untuk mampu menilai produk pembelajaran serta proses pembelajaran.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 40 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa pendidik dan tenaga kependidikan berkewajiban untuk : a. menciptakan suasana pendidikan yang bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis, dan dialogis; b. mempunyai komitmen secara profesional untuk meningkatkan mutu pendidikan; dan c. memberi teladan dan menjaga nama baik lembaga, profesi, dan kedudukan sesuai dengan kepercayaan yang diberikan kepadanya.

Keaktifan siswa merupakan salah satu prinsip utama dalam proses pembelajaran. Belajar adalah berbuat, karena itu tidak ada belajar tanpa aktivitas. Siswa akan memperoleh pengalaman belajar selama siswa aktif berinteraksi dengan lingkungannya.

Keaktifan siswa jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Negeri 7 Makassar dalam pembelajaran penjas tergolong rendah, hal ini terlihat dari: siswa tidak banyak bertanya,



aktivitas siswa terbatas pada mendengarkan, dan menjawab pertanyaan bila guru memberi pertanyaan, siswa hadir di kelas dengan persiapan belajar yang tidak memadai, kurang aktif jika diberi latihan, dan siswa hanya diam ketika ditanya sudah mengerti atau belum. Padahal, salah satu tujuan dari SMK adalah menyiapkan peserta didik agar menjadi manusia produktif, mampu bekerja mandiri, mengisi lowongan pekerjaan yang ada sebagai tenaga kerja tingkat menengah sesuai dengan kompetensi dalam program keahlian yang dipilihnya (S. Syahrudin et al., 2019).

Berdasarkan observasi lapangan, di Jurusan Administrasi Perkantoran SMK Negeri 7 Makassar keaktifan belajar siswa dalam pembelajaran bolavoli sangat rendah dan hasil passing bawah belum maksimal. Padahal dengan melihat potensi siswa yang dimiliki seperti struktur tubuh sangat ideal dalam pembelajaran bolavoli.

Mengapa hal ini terjadi, berdasarkan hasil identifikasi bahwa sajian materi yang digunakan oleh guru umumnya belum menggunakan pendekatan *student centre learning (SCL)*. Untuk menyelesaikan masalah ini, peneliti mencoba penggunaan metode *cooperative learning* untuk mendukung, dan memotivasi siswa mempelajari materi secara berkelompok. *Cooperative learning* (pembelajaran kooperatif) adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari 4 sampai 5 orang, dengan struktur kelompoknya yang bersifat heterogen (Rosy & Pahlevi, 2015) (Nugraha et al., 2019).

Pembelajaran oleh rekan sebaya lebih efektif daripada pembelajaran oleh guru (Ab. Halim Tamuri & Siti Muhibah Haji Nor, 2015) (Tejo Nurseto, 2011). Hal ini didukung juga dengan pernyataan Nurlizawati (2019) bahwa pembelajaran dengan rekan sebaya membuat siswa lebih mudah memahami materi secara aspek kognitifnya, dari aspek afektifnya guru dengan siswa lebih erat interaksinya dan dari aspek keterampilannya lebih kolaboratif dan komunikatif. Model pengajaran sebagai rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum, mendesain materi-materi instruksional, dan memandu proses pengajaran diruang kelas atau di seting yang berbeda (Alfiani, 2012).

Beberapa karakteristik dari belajar kooperatif adalah: (1) Kelas dibagi atas kelompok-kelompok kecil, dengan anggota kelompok yang terdiri dari beberapa orang siswa yang memiliki kemampuan akademik yang bervariasi serta memperhatikan jenis kelamin dan etnis; (2) Siswa belajar dalam kelompoknya dengan bekerja sama untuk menguasai materi pelajaran dengan saling membantu; dan (3) Sistem penghargaan lebih berorientasi kepada kelompok dari pada individu. Tiga konsep sentral yang menjadi karakteristik *cooperative*

penghargaan kelompok, pertanggung jawaban individu dan kesempatan yang sama untuk berhasil (Slavin, 2005).

Pembelajaran kooperatif disusun dalam sebuah usaha untuk meningkatkan partisipasi belajar siswa, memfasilitasi siswa dengan pengalaman sikap kepemimpinan dan membuat keputusan dalam kelompok, serta memberikan kesempatan pada siswa untuk berinteraksi dan belajar bersama-sama siswa yang berbeda latar belakangnya. Jadi, dalam pembelajaran kooperatif siswa berperan ganda yaitu sebagai siswa ataupun sebagai guru.

Dengan bekerja secara kolaboratif untuk mencapai sebuah tujuan bersama, maka siswa akan mengembangkan keterampilan berhubungan dengan sesama manusia yang akan sangat bermanfaat bagi kehidupan di luar sekolah dan pada akhirnya diprediksi memiliki hasil belajar yang baik. Hasil belajar siswa akan tercapai dengan baik apabila guru dapat menyampaikan materi pembelajaran secara efektif, efisien dan kondusif (- et al., 2016). Hasil belajar adalah hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar (Chan, 2010) (Harden, 2002), (Nakada et al., 2018). Dari sisi guru tindak mengajar diakhiri dengan evaluasi hasil belajar, sedangkan dari siswa hasil belajar merupakan puncak proses belajar (Utami, 2016) (Prio baskoro, 2015). Hasil belajar diperoleh dari proses belajar. Belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan (Lachman, 1997) (Kutbiddinova et al., 2016) (Herlina, 2013) (Abdullah, 2018). Dengan kata lain tujuan dari aktifitas kegiatan belajar adalah untuk merubah tingkah laku, baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Perubahan tingkah laku tidak akan terjadi jika tanpa adanya usaha dari orang yang bersangkutan yang ingin mengembangkan kemampuan dan kreativitas, serta sikap dan perilakunya sendiri.

Penerapan model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran kooperatif tipe NHT adalah salah satu pembelajaran kooperatif yang diharapkan bisa membantu peserta didik menelaah materi yang tercakup dalam suatu pembelajaran (Taufiq, 2018). *Numbered Head Together* (NHT) adalah merupakan salah satu model pembelajaran kooperatif yang melibatkan lebih banyak peserta didik dalam menelaah materi yang tercakup dalam suatu pelajaran dan mengecek pemahaman mereka terhadap isi pelajaran tersebut. Melalui pendekatan model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* (NHT) diharapkan dapat membantu peserta didik.

Model pembelajaran yang dapat mengupayakan peningkatan kemampuan berpikir kritis dan hasil belajar sejarah adalah model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Heads Together*, yaitu model pembelajaran yang melibatkan lebih banyak siswa dalam menelaah

materi yang tercakup dalam suatu pelajaran dan mengecek pemahaman mereka terhadap isi pelajaran (Pietersz & Saragih, 2010). Serta NHT ini memiliki 10 kelebihan yaitu 1) dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. 2) Mampu memperdalam pemahaman siswa. 3) Melatih tanggung jawab siswa. 4) Menyenangkan siswa dalam belajar. 5) Mengembangkan rasa ingin tahu siswa. 6) Meningkatkan rasa percaya diri siswa. 7) Mengembangkan rasa saling memiliki dan kerjasama. 8) Setiap siswa termotivasi untuk menguasai materi. 9) Menghilangkan kesenjangan antara yang pintar dengan tidak pintar. 10) Tercipta suasana gembira dalam belajar ( Imas dan Berlin, 2015 : 30).

Tujuan NHT adalah memberi kesempatan kepada peserta didik untuk saling membagikan ide-ide dan mempertimbangkan jawaban yang paling tepat. Selain untuk meningkatkan kerja sama siswa, NHT juga bisa diterapkan untuk semua mata pelajaran dan tingkatan kelas.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode *action resreach*, dengan sasaran penelitian adalah siswa SMK Negeri 7 Makassar Kelas X Administrasi Perkantoran, sejumlah 24 siswa.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan sebanyak dua siklus dengan masing-masing siklus terdiri dari dua kali pertemuan. pertemuan pertama dengan pemberian materi serta observasi aktivitas belajar, sedangkan pertemuan kedua dengan pemberian materi yang bersifat pengulangan dan pemantapan serta dilakukan observasi aktivitas belajar dan evaluasi keterampilan *passing* bawah. Desain penelitian menggunakan model Kemmis dan Mc.Taggart yang berupa sistem *spiral cyclical* refleksi diri meliputi tahap 1) perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) pengamatan (*observing*) 4) refleksi (*reflecting*), pada setiap putaran (Gumanti et al., 2016).

Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai instrumen kunci, meneliti dan terlibat langsung dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari kegiatan pra observasi, perencanaan, sampai pada tahap refleksi dalam setiap siklus. Selain itu, peneliti bertindak sebagai perencana, pengamat, pengolah, dan penganalisis data.

Data penelitian adalah keterampilan proses *passing* bawah bolavoli yang bersumber pada hasil tes siswa pada setiap akhir siklus. Keterampilan proses yang dimaksud adalah tahapan dari setiap gerakan *passing* bawah yang dimulai dari tahap awal, perkenaan lengan dengan bola, dan tahap lanjutan. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penilaian, tentang gerakan keterampilan *passing* bawah bolavoli secara keseluruhan, peneliti telah melakukan penilaian untuk keterampilan yang sudah dilakukan oleh siswa. Dari hasil tes pada siklus I sampai siklus II, terjadi perubahan yang signifikan. Meningkatnya keterampilan proses *passing* bawah, dapat dilihat dari hasil perhitungan dari data tes siklus I dan II pada Tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Pencapaian Penilaian *Passing* Bawah Bolavoli**

No	Kategori	Nilai kelulusan	Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%
1.	Tuntas	> 60	15	62.50	20	83.33
2.	Tidak Tuntas	< 60	9	37.50	4	16.67
$\Sigma$			24	100	24	100

**Tabel 2. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek**

Nilai	Makna	Keterangan
$\geq 80\%$	Valid	Pembelajaran Berhasil
65-79%	Cukup Valid	Pembelajaran Berhasil
45-59%	Kurang Valid	Pembelajaran Tidak Berhasil
30-39%	Tidak Valid	Pembelajaran Tidak Berhasil
< 29%	Tidak Valid	Pembelajaran Tidak Berhasil

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis pada siklus I upaya guru untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bolavoli dengan menerapkan model kooperatif tipe *Numbered Head Together* (NHT) siswa kelas X Administrasi Perkantoran SMK Negeri 7 Makassar, sejumlah 24 siswa ditemukan nilai rata-rata keterampilan *passing* bawah bolavoli adalah 63.90 dengan persentase ketuntasan 62.50%, dan ini menandakan belum cukup untuk memenuhi kriteria ketuntasan secara keseluruhan rombongan belajar karena pencapaian minimal 80%. Sedangkan dari refleksi di siklus II dan dievaluasi ditemukan keterampilan proses siswa adalah 72.91 dengan persentase ketuntasan 83.33%.

Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan siswa, guru perlu menumbuhkan motivasi siswa sebagai langkah awal mengeksplorasi atau menumbuhkan rasa keinginan siswa dalam belajar (Suparno, 1995) (Rosidin, 2015). Anak didik termotivasi untuk belajar semata-mata untuk menguasai nilai-nilai yang terkandung dalam bahan pelajaran, bukan karena keinginan lain seperti ingin mendapat pujian, nilai yang tertinggi, atau hadiah dan sebagainya. Siswa yang memiliki motivasi dalam dirinya, secara sadar akan melakukan suatu kegiatan. Dalam aktivitas belajar, motivasi sangat diperlukan, terutama belajar sendiri. Seseorang yang memiliki motivasi selalu ingin maju dalam belajar. Keinginan ini

dilatarbelakangi oleh pemikiran yang positif, bahwa semua mata pelajaran yang dipelajari sekarang akan dibutuhkan dan sangat berguna kini dan di masa yang akan mendatang.

Sejalan dengan itu, dapat dikemukakan bahwa dengan adanya tujuan belajar untuk memberikan motivasi kepada siswa dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan keterampilan passing bawah. Ketidak tuntasan siswa dalam mencapai keterampilan menjadi bahan pertimbangan dan perbaikan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus II merupakan tahap penyempurnaan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah pada siklus I. yang lebih mengutamakan pada perbaikan kekurangan-kekurangan dalam pembelajaran, sehingga langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan pada siklus II, yaitu melakukan pengumpulan tahap pembelajaran yang dilakukan pada siklus I, meningkatkan fokus perhatian kepada siswa yang memiliki kekurangan, menggunakan bahasa yang mudah dipahami siswa, memberikan penekanan konsep sehingga siswa dapat dengan mudah memahami materi tentang passing bawah terutama pada gerak dasar menerima bola dan mengayunkan lengan ke arah depan, serta menciptakan suasana belajar yang kreatif dan menyenangkan.

Dari refleksi di siklus II dan dievaluasi ditemukan keterampilan proses siswa adalah 72.91 dengan persentase ketuntasan 83.33% siswa yang lulus. Proses penguasaan materi pembelajaran keterampilan memerlukan pengulangan (Wildan, 2017). Tidak adanya pengulangan mengakibatkan informasi atau pesan dalam pembelajaran tidak akan bertahan lama dalam ingatan informasi tersebut mudah dilupakan. Upaya mengulang gerakan dapat dilakukan dengan berulang-ulang sehingga dimulai dari tahapan kognitif, lalu asosiatif dan pada akhirnya terbentuk otomatisasi gerakan.

Di samping itu, dengan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan, membuat siswa menjadi bersemangat belajar dan termotivasi mengikuti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh yang nantinya akan memperoleh hasil lebih baik terhadap keterampilan passing bawah siswa.

Adapun faktor yang menyebabkan dari 24 siswa, terdapat 4 siswa yang berada dalam kategori tidak tuntas yaitu, karena siswa tersebut tidak hadir dalam beberapa pertemuan pada saat proses pembelajaran berlangsung dan siswa tersebut mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas olahraga. Padahal di satu sisi penerapan dengan pendekatan *cooperative learning tipe NHT* tersebut membuat suasana pembelajaran menjadi lebih aktif, menarik, dan bervariasi. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mengikuti

pembelajaran, dan lebih bersemangat. Kondisi tersebut memudahkan guru untuk melakukan pengelolaan pembelajaran sehingga hasil akan menjadi lebih baik. Karena kelebihan yang dimiliki oleh pembelajaran kooperatif tipe NHT antara lain: situasi belajar lebih aktif, hidup, bersemangat dan berdaya guna, setiap siswa menjadi siap semua, siswa yang pandai dapat mengajari siswa yang kurang pandai, menumbuhkan sifat obyektif, percaya diri sendiri, keberanian serta tanggung jawab dalam menghadapi atau mengatasi permasalahan.

*Passing* bawah dalam permainan bolavoli merupakan gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim regu. Keterampilan ini perlu dikuasai oleh para siswa dalam materi bola voli, disebabkan fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/smash dari tim lawan. *Passing* bawah adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. *under passing volley ball is played by the forearm* (A & Octadinata, 2019)

*Passing* bawah dapat dilakukan dengan baik, setelah setiap siswa yang sudah terampil didistribusikan ke dalam kelompok dan siswa tersebut mampu mengoreksi teman yang kurang baik selama menjalankan proses pembelajaran dengan materi *passing* bawah. Dengan adanya kelompok kecil ini mampu menunjukkan sifat kerja sama antar individu. Sejalan hasil penelitian bahwa proses pembelajaran yang melibatkan anak dalam belajar secara aktif akan lebih mudah meningkatkan kemampuan anak dalam menguasai materi yang diberikan oleh guru. (Sugandi, 2016), (Tejo Nurseto, 2011).

Penelitian ini juga memberikan gambaran yang lebih jelas bahwa dengan penerapan pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan keterampilan proses *passing* bawah bolavoli. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* (NHT) terhadap hasil belajar (Kusumawati & Mawardi, 2016), (Bahtiar, 2017), (Sumarioko & Andrianto, 2018). Tipe *Numbered Head Together* (NHT) merupakan salah satu bentuk dari model pembelajaran kooperatif. Hal ini didukung oleh pernyataan I Komang dkk (2014) yang menyatakan bahwa dengan menerapkan pembelajaran kooperatif anak dapat kesempatan yang luas dalam melatih keterampilan gerak baik secara individu maupun kelompok dikarenakan suasana pembelajaran yang bebas, gembira namun tetap dalam lingkup pembelajaran yang kondusif.

Dengan adanya kolompok-kelompok kecil siswa lebih aktif bekerja sama, sehingga lebih aktif banyak memperoleh kesempatan dan melakukan aktivitas belajar dalam memperoleh pengalaman, pengetahuan, dan mengembangkan keterampilan. Aktivitas belajar dalam proses pembelajaran merupakan dasar untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Baharun, 2015),(Yensy, 2012). Penerapan pembelajaran kooperatif pembelajaran ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas maupun di lapangan yang berkaitan dengan praktek siswa. Sebab siswa SMK sangat rutin dengan praktek di ruangan maupun di kelas. khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil keterampilan *passing* bawah bolavoli dan menarik siswa lebih aktif serta bersemangat dalam proses pembelajaran. Apalagi jika ditambah guru pendidikan jasmani, yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model pembelajaran yang lebih banyak lagi. Guru pendidikan jasmani dalam menyediakan dan menguasai materi secara sistematis menggunakan metode pembelajaran yang tepat (M. Syahrudin et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa, proses pembelajaran dengan pembelajaran kooperatif dapat merangsang kemampuan keterampilan siswa (Permana, 2016), (Juliani Noor & Megawati, 2014), (Rosy & Pahlevi, 2015), sehingga dalam proses pembelajaran ini siswa menjadi lebih aktif dalam pembelajaran. Dengan proses pembelajaran yang baik dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan, mengembangkan *skill* dan mengembangkan sikap kompetitif yang sangat penting sebagai nilai-nilai yang harus ditanamkan pada siswa yang tentunya berguna untuk menghadapi suatu permasalahan yang terjadi dikelak akan datang. Sesuai dengan pernyataan Didi dkk (2015) yang menyatakan bahwa untuk membuat siswa aktif dalam proses belajar, maka gunakanlah metode pembelajaran yang berpusat kepada siswa itu sendiri.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: 1) Pembelajaran dengan pendekatan *cooperative learning* tipe NHT dapat meningkatkan aktivitas belajar keterampilan *passing* bawah pada siswa Kelas X jurusan Administrasi Perkantoran SMK Negeri 7 Makassar, 2) Keterampilan *passing* bawah meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe NHT pada siswa Kelas X jurusan Administrasi Perkantoran SMK Negeri 7 Makassar.

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan 1) kepada siswa-siswi yang dijadikan subyek penelitian selanjutnya lebih memperhatikan dan memahami pembelajaran

yang diberikan, agar dapat menambah paradigma maupun wawasan pengetahuan khususnya dalam pembelajaran keterampilan passing bawah bola voli maupun pada pembelajaran yang lain. 2). kepada guru pendidikan jasmani agar mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT, karena terbukti dapat meningkatkan aktivitas dan keterampilan passing bawah bolavoli.



## DAFTAR PUSTAKA

- , M., -, R., & -, J. (2016). The Development Of Fungi Concept Modul Using Based Problem Learning As A Guide For Teachers And Students. *Researchers World: Journal of Arts, Science and Commerce*. <https://doi.org/10.18843/rwjasc/v7i3/04>.
- A, P., & Octadinata, A. (2019). The Effect Of Inquiry Learning And Peer Teaching Toward Students' Learning Outcome Of Forearm Pass Volley Ball For Seventh Grade Male Students Of SMPN 17 JAMBI. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v4i1.14183>.
- Ab. Halim Tamuri, & Siti Muhibah Haji Nor. (2015). Prinsip Pembelajaran Aktif Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Fakultas Pendidikan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Abdullah, A. (2018). Pendekatan dan model pembelajaran yang mengaktifkan siswa. *Edureligia; jurnal pendidikan agama islam*. <https://doi.org/10.33650/edureligia.v1i2.45>.
- Baharun, H. (2015). Penerapan Pembelajaran Active Larning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Pedagogik*.
- Bahtiar, R. S. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Numbered Head Together Terhadap Hasil Belajar Subtema Macam-Macam Peristiwa Dalam Kehidupan Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v2n3.p236-242>.
- Chan, E. S. K. (2010). Hybrid learning: Teaching for quality learning at university. *Lecture Notes in Computer Science (Including Subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)*. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-14657-2\\_42](https://doi.org/10.1007/978-3-642-14657-2_42).
- Gumanti, A., Yudiar, ., & Syahrudin, . (2016). Metode penelitian pendidikan. In *Jakarta : mitra wacana merdeka*.
- Depdiknas .2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Didi, Yudha Pranata, Soegiyanto, KS, Soekardi. (2015). Pengaruh Metode Pembelajaran Eksplorasi Dan Kelincahan Siswa Terhadap Hasil Belajar Permainan Sepakbola Siswa Kelas Vii Di Mts Negeri 2 Kudus. *Journal of Physical Education and Sports 4 (1) (2015)*.
- Harden, R. M. (2002). Learning outcomes and instructional objectives: Is there a difference? *Medical Teacher*. <https://doi.org/10.1080/0142159022020687>.

- Herlina. (2013). Perkembangan Masa Remaja (usia 11/12 – 18 tahun). *Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>.
- Juliani Noor, A., & Megawati, M. (2014). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (NHT) pada Pemecahan Masalah Matematika di Kelas VIII SMP. *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*. <https://doi.org/10.20527/edumat.v2i1.600>.
- I Komang Kartika, I Nyoman Kaca, I Ketut Semarayasa. (2014) . Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif STAI Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Passing Bola Voli. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( Vol 1 Tahun 2014 ) E- ISSN : 2599 - 2589 P - ISSN : 2599 - 2597*.
- Imas Kurniasih dan Berlin Sani. ( 2015). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Peningkatan Profesionalitas Guru*. Jogjakarta: Kata Pena.
- Kusumawati, H., & Mawardi, M. (2016). Perbedaan penerapan model pembelajaran kooperatif tipe nht dan stad ditinjau dari hasil belajar siswa. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p251-263>.
- Kutbiddinova, R. A., Eromasova, A. A., & Romanova, M. A. (2016). The use of interactive methods in the educational process of the higher education institution. *International Journal of Environmental and Science Education*.
- Lachman, S. J. (1997). Learning is a process: Toward an improved definition of learning. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. <https://doi.org/10.1080/00223989709603535>.
- Nakada, A., Kobayashi, M., Okada, Y., Namiki, A., & Hiroi, N. (2018). Project-based learning. *Journal of the Medical Society of Toho University*. <https://doi.org/10.14994/tohoigaku.2017-010>.
- Nugraha, J., MS, Z., & Fuad, N. (2019). Peningkatan Keterampilan Menulis Deskripsi Melalui Pendekatan Saintifik Dengan Metode Problem Based Learning Di Kelas Iv Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.37>.
- Nurlizawati. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Di SMAN 1 Pasaman. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education, Universitas Negeri Padang Vol 6 No 1 (2019) DOI: https://doi.org/10.24036/scs.v6i1.127*.
- Permana, E. P. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Numbered Heads Together (NHT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Berpikir Kritis Siswa Pada

Mata Pelajaran IPS SD. *Jurnal pendidikan dasar nusantara*.  
<https://doi.org/10.29407/jpdn.v1i2.210>.

- Pietersz, F., & Saragih, H. (2010). Pengaruh penggunaan pembelajaran kooperatif tipe numbered head together terhadap pencapaian matematika siswa di SMP Negeri 1 Cisarua. *Prosiding Seminar Nasional Fisika*.
- Prio baskoro, E. (2015). Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Teknik Team Games Tournament Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Matematika Sub Materi Pokok Bilangan Bulat. *Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching*. <https://doi.org/10.24235/eduma.v4i1.22>.
- Rosidin, M. (2015). Metode Tutor Sebaya Dalam Kerja Kelompok Dapat Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Pemahaman Statistika. *Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching*. <https://doi.org/10.24235/eduma.v4i1.14>.
- Rosy, B., & Pahlevi, T. (2015). Penerapan Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Keterampilan Memecahkan Masalah. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Slavin, R. E. (2005). Cooperative Learning: Teori, Riset dan Praktik. In *International Encyclopedia of Education*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-044894-7.00494-2>.
- Sugandi, M. (2016). Peningkatan Kemampuan Memecahkan Masalah Siswa Pada Konsep Ekosistem Dengan Pembelajaran Guided Inquiry Berbantuan Audio Visual Di Kelas VII SMP IT Hafifudin Arrohimah. *Bio Educatio*.
- Sumarioko, A., & Andrianto, J. R. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray (TSTS) terhadap Hasil Belajar Passing Bolavoli Siswa Kelas XI SMK Diponegoro Ploso Tahun Pelajaran 2017/2018. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran STKIP PGRI Jombang*.
- Suparno, S. (1995). Peran Guru Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa. *Dinamika Pendidikan*.
- Sofan, Amri. (2013). *Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakakarya.
- Syahrudin, M., Sudirga, T., Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2017). *Integration of Certification and Performance Management of Physical Education Teachers*. <https://doi.org/10.2991/icest-17.2017.63>.

- Syahruddin, S., Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2019). The influence of kinesthetics, attitude and motivation on the learning results of sports education. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i2.12871](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.12871).
- Taufiq, A.-. (2018). Penggunaan Model Number Head Together Dalam Pembelajaran Geografi Topik Dasar-Dasar Ilmu Geografi Untuk Peningkatan Prestasi Belajar Siswa. *EDUTECH*. <https://doi.org/10.17509/e.v1i1.12268>.
- Tejo Nurseto. (2011). Membuat media pembelajaran yang menarik. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*.
- Utami, P. S. (2016). Pengaruh Gaya Belajar Dan Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa SMP. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- Wildan, W. (2017). Pelaksanaan Penilaian Autentik Aspek Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Di Sekolah atau Madrasah. *Jurnal Tatsqif*. <https://doi.org/10.20414/jtq.v15i2.3>.
- Yensy, N. (2012). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Examples Non Examples Dengan Menggunakan Alat Peraga Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Kelas VIII SMP N 1 Argamakmur. *EXACTA*.

## PENGARUH KEPEMIMPINAN DAN MOTIVASI TERHADAP KINERJA GURU

Alan Alfiansyah Putra Karo Karo\*<sup>1</sup>, Liliana Puspa Sari<sup>2</sup>, dan Dicky Hendrawan<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

### Abstrak

Kepala sekolah yang baik diharapkan mampu meningkatkan motivasi kerja guru agar mampu menjadi guru profesional dan mampu bersaing di dunia pendidikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepemimpinan kepala sekolah, dan motivasi guru tingkat sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Serdang Bedagai. Dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang guru pendidikan jasmani dari 30 sekolah di Kabupaten Serdang Bedagai. Penelitian menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode *Ext-Post Facto* untuk mengetahui dan mengungkap data dari peristiwa-peristiwa yang telah lalu kemudian mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Hasil penelitian analisis jalur menyatakan bahwa (1) pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah terhadap Kinerja Guru sebesar 0,539, (2) terdapat pengaruh Motivasi Kerja guru terhadap Kinerja Guru sebesar 0,397, (3) terdapat hubungan langsung antara Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Motivasi kerja guru terhadap Profesionalisme Guru dengan pengaruh total sebesar 0,753. Kesimpulannya bahwa tinggi rendahnya kinerja guru Penjas tingkat SMK di Kabupaten Serdang Bedagai didukung oleh banyak faktor antara lain Kepemimpinan Kepala Sekolah yang baik, dan Motivasi Kerja Guru yang tinggi.

**Kata Kunci:** Kepemimpinan, Motivasi, Kinerja, Guru

### Abstract

*The principal is expected to be able to increase the motivation of teachers to be able to become professional teachers and be able to compete in the world of education. The purpose of this study was to study the motivation of principals' leadership, and the motivation of vocational high school level teachers in Serdang Bedagai District. With a total sample of 30 physical education teachers from 30 schools in Serdang Bedagai Regency. Research uses quantitative with the method of Ex-Post Facto to find out and uncover data from past events and then study the factors that can cause these events. The results of the analytical research stated (1) the Relationship between Principals' Leadership to Teacher Performance by 0.539, (2) the effect of teacher's work motivation on Teacher Performance by 0.397, (3) there was a direct relationship between Principal's Leadership and Teacher's work motivation to Teacher Professionalism with total influence amounted to 0.753. The conclusion is the low performance of Physical Education at the Vocational School level in Serdang Bedagai Regency is supported by many factors including good Principal Leadership, and high Teacher Work Motivation.*

**Keywords:** Leadership, Motivation, Performance, Teacher

---

\*correspondence address  
E-mail: alanalfiansyahputra03@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari generasi yang satu ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan dapat merubah pola pikir seseorang dan dapat menjadikan seseorang lebih dewasa dalam bersikap. Dengan pendidikan, seseorang diharapkan dapat merubah hidupnya menjadi lebih baik dari segi sikap sampai dalam mencari penghasilan di masa yang akan datang. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan kehidupan suatu bangsa. Proses belajar mengajar merupakan suatu usaha menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan. Setiap warga negara berhak memperoleh ilmu pengetahuan pada tahap manapun dalam kehidupannya.

Guru profesional merupakan fasilitator bagi peserta didik untuk menggali potensi yang ada dalam diri setiap anak (Dartija, D., & Pranata, D. Y., 2017), (Karo Karo, A., Sinulingga, A., & Dewi, R., 2020). Diketahui bersama bahwa manusia memiliki potensi yang berbeda-beda dalam dirinya. Dengan adanya guru yang profesional diharapkan akan mampu mengembangkan potensi yang ada menjadi suatu keterampilan yang baik dan berguna dimasa depan. Zahroh (2015:42) mengemukakan bahwa profesionalisme guru dapat diartikan sebagai kondisi, arah, nilai, tujuan, serta, kualitas suatu keahlian dan kewenangan dalam bidang pendidikan dan pengajaran yang berkaitan dengan pekerjaan seseorang sebagai mata pencaharian. Sedangkan menurut Uno (2016:18) menyatakan bahwa profesionalisme seorang guru merupakan suatu keharusan dalam mewujudkan sekolah berbasis pengetahuan, yaitu pemahaman tentang pembelajaran, kurikulum, dan perkembangan manusia termasuk gaya belajar. Kesimpulannya adalah dengan profesionalisme yang tinggi sudah pasti seorang guru akan mendapat predikat guru yang profesional dan berhak mendapat upah/gaji terhadap profesi yang ditekuninya tersebut.

Seorang guru dapat dikatakan seorang yang profesional apabila memiliki beberapa karakteristik ataupun syarat-syarat khusus. Seperti yang diungkapkan Zahroh (2015:44) yaitu syarat-syarat seseorang dapat dikatakan profesional manakala memiliki karakteristik-karakteristik sebagai berikut: (1) Kemampuan intelektual yang diperoleh melalui pendidikan, (2) Memiliki pengetahuan spesialisasi, (3) Memiliki teknik kerja yang dapat dikomunikasikan atau *communicable*, (4) Memiliki kode etik, (5) Budaya profesional. Sehingga seseorang yang berkeinginan untuk menjadi profesional haruslah melewati tahap yang panjang mulai dari pengetahuan, pendidikan serta pelatihan.

Menurut Kurniasih dan Sani (2015:26) untuk menjadi profesional seorang guru dituntut untuk memiliki lima hal, yaitu : (1) Guru mempunyai komitmen pada siswa dan proses belajarnya, (2) Guru menguasai secara mendalam bahan/mata pelajaran yang diajarkannya serta cara mengajarkannya kepada siswa, (3) Guru bertanggung jawab memantau hasil belajar siswa melalui berbagai cara evaluasi, (4) Guru mampu berfikir sistematis tentang apa yang dilakukannya dan belajar dari pengalamannya, (5) Guru seyogyanya merupakan bagian dari masyarakat belajar dalam lingkungan profesinya.

Guru yang berkualitas adalah guru yang mampu mengelola pembelajaran dengan baik dan menjadi guru yang ideal bagi pendidikan. Mas (2008:1) dalam jurnalnya menyatakan bahwa “ciri guru yang ideal antara lain adalah guru yang mempunyai kemampuan mentransfer ilmunya kepada peserta didik sehingga dapat merubah sikap atau mempengaruhi atau memotivasi peserta didik, menantang nafsu peserta didik, menyenangkan, dan mampumenciptakan pembelajaran yang menggairahkan dan kondusif”. Dengan kata lain seorang guru harus meningkatkan kualitas profesionalnya demi tercipta guru ideal yang akan memberi gairah belajar bagi peserta didik untuk meningkatkan prestasi belajar dan akan meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

Dari data Direktorat Tenaga Kependidikan Dikdasmen pada tahun 2004 menunjukkan terdapat 991.243 (45,96%) dari guru SD, SMP, SMA dan SMK tidak memenuhi kualifikasi pendidikan minimal. Dengan demikian, untuk meningkatkan mutu pendidikan harus meningkatkan kemampuan guru hingga nanti menjadi guru yang profesional dan unggul. Pada tahun 2012 hasil UKG nasional mendapat nilai rata-rata 53.05. Sedangkan pada tahun 2015 menurun dengan nilai rata-rata 42.25. Hasil tersebut jauh dari harapan pemerintah yang menetapkan rata-rata nasional untuk nilai UKG sebesar 55.00. Dengan kata lain, melihat hasil UKG di atas guru-guru yang ada di Indonesia memiliki kompetensi yang masih dibawah rata-rata. Di Sumatera Utara sendiri, hasil nilai UKG tahun 2012 yaitu mencapai nilai rata-rata 48.96, sedangkan tahun 2015 hanya mendapat nilai 37.40.

Dari data UKG tahun 2015 diperoleh dari Dinas Pendidikan bahwa rata-rata nilai yang didapat guru Pendidikan Jasmani tingkat Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Serdang Bedagai adalah 52.27. Disini terlihat nilai yang diperoleh tidak dapat mencapai nilai rata-rata yang telah ditentukan oleh pemerintah yakni 55.00. Hal ini membuktikan bahwa profesionalisme guru Pendidikan Jasmani tingkat SMK di Kabupaten Serdang Bedagai masih rendah. Walaupun demikian UKG bukanlah satu-satunya patokan yang menyatakan rendahnya profesionalisme guru di Kabupaten Serdang Bedagai. Namun demikian dengan

nilai yang didapat dari proses UKG ini guru mengetahui sejauh mana kemampuan profesional seorang guru karena dalam UKG ada dua faktor yang di ujikan yaitu kompetensi profesional dan kompetensi paedagogik.

Nuraeni (2015:1) menyatakan bahwa “profesionalisme guru dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor *internal* yang meliputi minat dan bakat serta faktor *eksternal* yang berkaitan dengan lingkungan sekitar (termasuk kebijakan), sarana-prasarana, dan pelatihan yang diikuti”. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri seorang guru diantaranya motivasi, bakat, minat dan panggilan jiwa. Seperti yang di jelaskan oleh Abas (2011:73) dalam jurnalnya bahwa “secara teoritis seorang guru akan memiliki produktivitas kerja yang baik jika ada motivasi kerja”. Dengan adanya motivasi kerja yang tinggi dapat memacu semangat untuk terus meningkatkan profesionalisme guru.

Sejalan dengan hal diatas, Mustofa (2015) mengemukakan faktor penyebab rendahnya profesionalisme guru adalah: 1) Masih banyak guru yang tidak menekuni profesinya secara utuh, hal ini disebabkan oleh banyak guru yang bekerja di luar jam kerjanya untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sehingga waktu untuk membaca dan menulis untuk meningkatkan diri tidak ada, 2) kemungkinan adanya perguruan tinggi swasta sebagai pencetak guru yang lulusannya asal jadi tanpa memperhitungkan *outputnya* kelak dilapangan dan merupakan salah satu penyebab banyaknya guru yang tidak patuh terhadap etika profesi keguruan, 3) kurangnya motivasi guru dalam meningkatkan kualitas diri karena guru tidak dituntut untuk meneliti sebagaimana yang diberlakukan oleh dosen perguruan tinggi. Hal ini tentu harus menjadi sorotan mengingat bangsa ini memerlukan tenaga pendidik yang profesional dibidang masing-masing demi membentuk generasi penerus bangsa. Fakta ini menggambarkan sedikit tentang guru di Indonesia sangat lemah.

Dari permasalahan diatas peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh kepemimpinan kepala sekolah, dan motivasi kerja guru terhadap kinerja guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Serdang Bedagai.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri dan Swasta yang terdaftar didalam data MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) Pendidikan Jasmani SMK Kabupaten Serdang Bedagai di Provinsi Sumatera Utara tahun 2017. Kabupaten Serdang Bedagai sendiri adalah kabupaten yang baru dimekarkan dari kabupaten Deli Serdang sesuai dengan UU RI Nomor 36 Tahun 2003 tentang pembentukan Kabupaten Samosir dan Serdang Bedagai pada 18 Desember 2003. Sebelumnya pengelolaan



pendidikan di atur oleh Dinas pendidikan Daerah namun pada awal tahun 2017 untuk satuan pendidikan SMA dan SMK dikelola oleh Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara. Dinas Pendidikan Provinsi menyampaikan agar mendata guru-guru untuk tingkat satuan SMA dan SMK dengan memasukkan dalam komunitas Musyawarah Guru Mata Pelajaran. Sehingga penelitian ini dilaksanakan pada sekolah yang guru mata pelajarannya terdata dalam komunitas MGMP SMK, dan untuk uji validitasnya dilakukan pada sekolah yang gurunya terdata dalam MGMP SMA.

Populasi adalah seluruh objek data yang menjadi sorotan untuk diteliti. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh guru di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan yang berjumlah 952 orang dari 34 sekolah menengah kejuruan negeri dan swasta di Kabupaten Serdang Bedagai. Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang di tentukan melalui teknik tertentu yang nantinya akan di teliti, karena tujuan penelitian ini ingin mengetahui pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah, dan Motivasi Kerja Guru terhadap kinerja Guru Pendidikan Jasmani Tingkat SMK maka diambil Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 guru Pendidikan jasmani dari 34 Sekolah tingkat SMK yang terdata dalam MGMP di Kabupaten Serdang Bedagai. Untuk menentukan sampel, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*, karena teknik pengambilan sampel dengan maksud tujuan tertentu yang dipandang mempunyai ciri-ciri tertentu (Sugiyono, 2008:124), (Margono, 2007:128).

Teknik pengambilan data dilakukan melalui survey penelitian dengan menggunakan teknik angket (Munzir, & Irfandi, 2020), yang digunakan untuk menjangkau data variabel yakni kepemimpinan kepala sekolah, yakni budaya sekolah dan motivasi kerja guru serta variabel Y adalah profesionalisme guru. Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan kepada responden untuk dijawab sebagai teknik pengumpulan data (Arikunto (2006:151). Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif, uji persyaratan analisis dan pengujian hipotesis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dengan menggunakan instrumen penelitian maka diperoleh data Kepemimpinan Kepala Sekolah, Motivasi Kerja Guru, dan Profesionalisme Guru yang telah di uji validitas dan realibilitasnya terlebih dahulu. Data ringkasan hasil penelitian dari setiap variabel dapat dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Ringkasan Karakteristik Data dari Setiap variabel Penelitian**

Nilai Statistik	Y	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>
Skore tertinggi	201	145	97
Skore terendah	115	70	58
Modus	170,5	122,25	74,25
Median	170,83	102,722	80,056
Rerata	158,53	103,733	75,467
Simpangan	27,414	22,05	11,616
Rata-rata Ideal	123	93	63
Simpangan baku Ideal	27	21	14

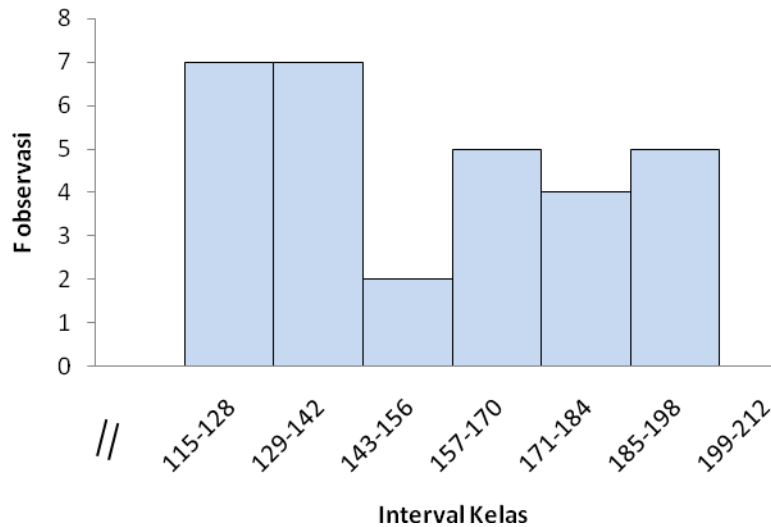
### Profesionalisme Guru

Distribusi frekuensi variabel Profesionalisme Guru dapat dilihat pada tabel 2 dan histogramnya dapat dilihat pada gambar 1.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Profesionalisme Guru**

Kls	interval kls	F ob	nilai tengah (x)	x.2	F k	Fr	tepi kls	fx	f x.2
1	115-128	8	121,5	14762,25	8	0,2667	114,5	972	118098
2	129-142	1	135,5	18360,25	9	0,3	128,5	135,5	18360,25
3	143-156	4	149,5	22350,25	13	0,4333	142,5	598	89401
4	157-170	6	163,5	26732,25	19	0,6333	156,5	981	160393,5
5	171-184	6	177,5	31506,25	25	0,8333	170,5	1065	189037,5
6	185-198	3	191,5	36672,25	28	0,9333	184,5	574,5	110016,8
7	199-212	2	205,5	42230,25	30	1	198,5	411	84460,5
	∑	30	1144,5	192613,75				4737	769767,5

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa skor rata-rata kelas Profesionalisme Guru yaitu 157,9 dan berada di kelas interval (157-170). Dengan demikian, sebanyak 13 guru PJOK (43%) berada di bawah skor rata-rata, 6 orang guru PJOK (20%) berada pada skor rata-rata, dan 11 orang guru PJOK (37%) berada pada skor di atas rata-rata. Berikut adalah gambar Histogram distribusi skor variabel Profesionalisme Guru PJOK.



**Gambar 1. Histogram Profesionalisme Guru**

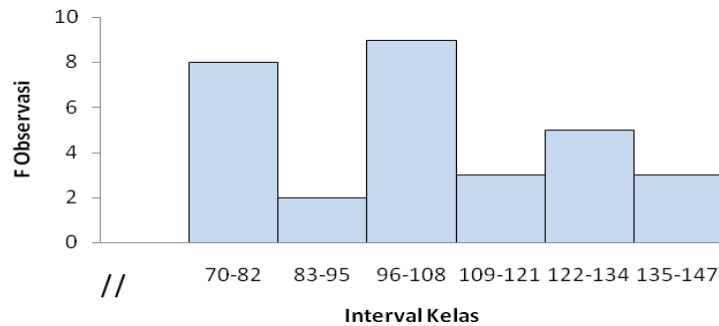
### Kepemimpinan Kepala Sekolah

Distribusi frekuensi variabel Kepemimpinan Kepala Sekolah dapat dilihat pada tabel 3 dan histogramnya dapat dilihat pada gambar 2.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kepemimpinan Kepala Sekolah**

Kls	interval kls	F ob	nilai tengah (x)	x.2	F k	F r	tepi kls	fx	f x.2
1	70-82	8	76	5776	8	0,2667	69,5	608	46208
2	83-95	2	89	7921	10	0,3333	82,5	178	15842
3	96-108	9	102	10404	19	0,6333	95,5	918	93636
4	109-121	3	115	13225	22	0,7333	108,5	345	39675
5	122-134	5	128	16384	27	0,9	121,5	640	81920
6	135-147	3	141	19881	30	1	134,5	423	59643
	$\Sigma$	30	651	73591				3112	336924

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa skor rata-rata kelas Kepemimpinan Kepala Sekolah yaitu 103,7 dan berada di kelas interval (96-108). Dengan demikian, sebanyak 10 guru PJOK (33%) berada di bawah skor rata-rata, 9 orang guru PJOK (30%) berada pada skor rata-rata, dan 11 orang guru PJOK (37%) berada pada skor di atas rata-rata. Berikut ini adalah gambar histogram distribusi skor variabel Profesionalisme Guru PJOK.



**Gambar 2. Histogram Kepemimpinan Kepala Sekolah**

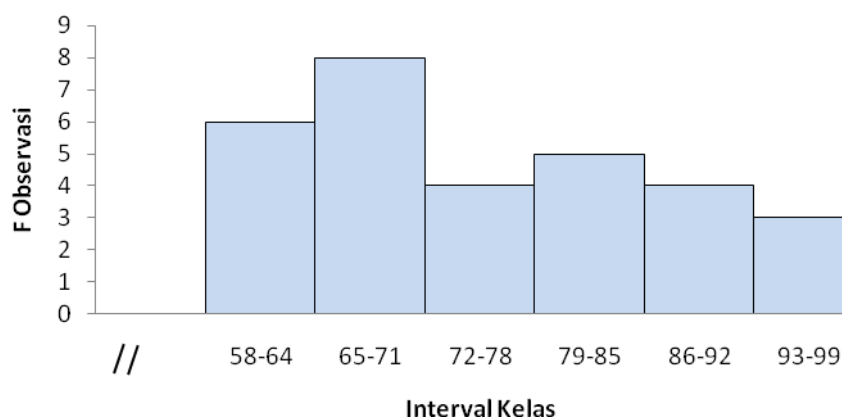
### Motivasi Kerja Guru

Distribusi frekuensi variabel Motivasi Kerja Guru dapat dilihat pada tabel 4 dan histogramnya dapat dilihat pada gambar 3.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Kerja Guru**

Kls	interval cls	F ob	nilai tengah (x)	x.2	F k	Fr	tepi cls	fx	f x.2
1	58-64	6	61	3721	6	0,2	57,5	366	22326
2	65-71	8	68	4624	14	0,466667	64,5	544	36992
3	72-78	4	75	5625	18	0,6	71,5	300	22500
4	79-85	5	82	6724	23	0,766667	78,5	410	33620
5	86-92	4	89	7921	27	0,9	85,5	356	31684
6	93-99	3	96	9216	30	1	92,5	288	27648
	$\Sigma$	30	471	37831				2264	174770

Dari tabel 4. dapat diketahui bahwa skor rata-rata kelas Motivasi Kerja Guru yaitu 75,46 dan berada di kelas interval (72-78). Dengan demikian, sebanyak 14 guru PJOK (47%) berada di bawah skor rata-rata, 4 orang guru PJOK (13%) berada pada skor rata-rata, dan 12 orang guru PJOK (40%) berada pada skor di atas rata-rata. Berikut ini adalah gambar histogram distribusi skor variabel kinerja Guru PJOK.



**Gambar 3. Histogram Motivasi Kerja Guru**

## Hubungan Kepemimpinan Kepala Sekolah dengan Kinerja Guru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara Kepemimpinan kepala Sekolah dengan kinerja Guru Pendidikan Jasmani tingkat SMK di Kabupaten Serdang Bedagai. Hal ini sesuai dengan teori Azhar (2014:53) bahwa “tugas kepala sekolah adalah untuk dapat menciptakan guru profesional agar bisa bekerja sesuai dengan pengarahan yang diberikan”. Manik dan Bustomi (2011:99) juga menyatakan bahwa “kepemimpinan merupakan suatu pola perilaku para pemimpin dalam mengarahkan dan mengendalikan para bawahan untuk mengikuti kehendaknya dalam mencapai suatu tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan”. Oleh karena itu keberhasilan pembelajaran disekolah tidak lepas dari peran kepemimpinan kepala sekolah untuk mendayagunakan sumber daya manusia yang ada dilingkungan sekolah untuk bertindak profesional dalam proses belajar mengajar.

Mortimore dalam Daryanto (2015:101) menyatakan bahwa “kepemimpinan kepala sekolah berperan dalam kegiatan pembinaan personil guru, perlindungan sekolah terhadap tekanan eksternal yang kurang mendukung, pemantauan prestasi sekolah, penyediaan waktu dan energi untuk perbaikan sekolah, pemberian dukungan kepada guru, dan pencarian sumber daya ekstra untuk sekolahnya”. Sehingga kepala sekolah mempunyai wewenang demi mejaga sekolah dan warga sekolahnya agar tetap aman dan mendukung segala kegiatan sekolah yang tujuannya demi meningkatkan mutu pendidikan dan profesionalisme guru.

Kemampuan kepemimpinan kepala sekolah merupakan salah satu faktor penentu utama dalam pemberdayaan guru dan meningkatkan mutu proses dan produk pembelajaran. Keith dalam Guterres dan Supartha (2016:431) mengartikan bahwa “kepemimpinan adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui orang lain dalam mencapai tujuan dan antusias”. Sedangkan Semueil (2011:89) menjelaskan bahwa “kepemimpinan adalah kemampuan untuk memberdayakan (*empowering*) bawahan/anggota sehingga timbul inisiatif untuk berkreasi dalam bekerja dan hasilnya lebih bermakna bagi organisasi dengan sekali-kali pemimpin mengarahkan, menggerakkan, dan mempengaruhi anggota”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan kepala sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam mempengaruhi semua anggotanya agar melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya dan meningkatkan profesionalisme guru.

Sesuai dengan hasil penelitian, kondisi dilapangan bahwa sebahagian kepala sekolah sebagai pimpinan tertinggi mampu mendukung kegiatan yang diikuti oleh guru demi

kemajuan mutu pendidikan disekolah. Hal ini dapat dilihat dari data responden bahwa kepala sekolah di sebagian SMK di Serdang Bedagai mendukung kegiatan seminar pendidikan yang diikuti oleh guru serta mendukung setiap pelaksanaan olahraga yang melibatkan guru Penjas di Serdang Bedagai. Dengan demikian guru dapat meningkatkan kompetensi yang dimilikinya dapat meningkatkan kinerja dan profesionalisme diri. Disisi lain, masih banyak kepala sekolah yang tidak memberdayakan semua warga sekolah dalam setiap kegiatan-kegiatan untuk memajukan pendidikan disekolah. Sehingga berdampak kurang harmonisnya hubungan antara kepala sekolah dengan guru, pegawai maupun siswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Azhar (2014:53) yang menyatakan bahwa “tugas kepala sekolah adalah untuk dapat menciptakan guru profesional agar bisa bekerja sesuai dengan pengarahan yang diberikan”. Oleh karena itu keberhasilan pembelajaran disekolah tidak lepas dari peran kepemimpinan kepala sekolah untuk mendayagunakan sumber daya manusia yang ada dilingkungan sekolah.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Tiara Anggia Dewi (2015:24-35) tentang pengaruh profesionalisme guru dan motivasi kerja terhadap kinerja guru. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh yang positif antara profesionalisme guru dengan kinerja guru, (2) Terdapat pengaruh yang positif antara motivasi kerja dengan kinerja guru, (3) Terdapat pengaruh yang positif antara profesionalisme guru dan motivasi kerja guru terhadap kinerja guru.

### **Hubungan Motivasi Kerja Guru dengan Profesionalisme Guru**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara Motivasi Kerja Guru dengan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani tingkat SMK di Kabupaten Serdang Bedagai. Hal ini sesuai dengan pendapat Siagian dalam Guterres dan Supartha (2016:431) yang menjelaskan bahwa “motivasi merupakan daya dorong bagi seseorang untuk memberikan kontribusi yang besar mungkin demi keberhasilan organisasi mencapai tujuannya karena dengan tercapainya tujuan organisasi berarti tercapai pula tujuan pribadi para anggota organisasi yang bersangkutan”. Dengan demikian motivasi adalah kemauan yang keras untuk menghasilkan sesuatu yang baik sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan motivasi yang tinggi maka seorang guru berkeinginan kuat agar meningkatkan profesionalisme dalam kerja secara terus-menerus sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan.

Gibson dalam Manik dan Bustomi (2011:99) juga mengartikan “motivasi merupakan kekuatan yang mendorong seseorang pegawai yang menimbulkan dan mengarahkan

perilaku". Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Handoko dalam Safwan dkk (2014:134) bahwa "motivasi merupakan keadaan pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan". Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan suatu keinginan atau dorongan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan demi tujuan yang diinginkan.

Sesuai dengan hasil penelitian dilapangan bahwa seorang guru yang memiliki motivasi tinggi maka baik pula profesionalismenya. Hal ini dapat dilihat dari hasil mengujian angket penelitian bahwa responden yang mendapatkan nilai tinggi untuk instrumen motivasi kerja guru mendapat nilai tinggi pula pada instrumen profesionalisme guru. Begitu pula sebaliknya untuk responden dengan jumlah hasil yang rendah pada instrumen motivasi kerja guru mendapat hasil yang rendah pula pada instrumen profesionalisme guru. Kesimpulannya bahwa semakin tinggi motivasi kerja guru, maka semakin tinggi pula profesionalisme guru tersebut, begitu pula apabila rendah motivasi kerja guru maka semakin rendah pula profesionalismenya.

Temuan ini didukung oleh penelitian Ester Manik dan Kamal Bustomi (2011:97-107) tentang pengaruh kepemimpinan kepala sekolah, budaya organisasi dan motivasi kerja terhadap kinerja guru pada SMP negeri 3 Rancaekek. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kepemimpinan dengan budaya organisasi sebesar 0.522, terdapat hubungan yang signifikan antara kepemimpinan dengan motivasi kerja, terdapat hubungan yang signifikan antara kepemimpinan dengan kinerja, terdapat hubungan yang signifikan antara budaya organisasi dengan motivasi kerja, terdapat hubungan yang signifikan antara budaya organisasi dengan kinerja, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi kerja dan kinerja.

### **Hubungan Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Motivasi Kerja Guru dengan Kinerja Guru**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Motivasi Kerja Guru dengan Profesionalisme Guru Penjas tingkat SMK di Kabupaten Serdang Bedagai. Hal ini sejalan dengan pendapat Mortimore dalam Daryanto (2015:101) yang menyatakan bahwa "kepemimpinan kepala sekolah berperan dalam kegiatan pembinaan personil guru, perlindungan sekolah terhadap tekanan eksternal yang kurang mendukung, pemantauan prestasi sekolah, penyediaan waktu dan energi untuk perbaikan sekolah, pemberian dukungan kepada guru, dan pencarian sumber daya ekstra untuk sekolahnya". Artinya Kepala Sekolah sebagai motivator

penting untuk meningkatkan motivasi kerja guru agar dapat bekerja dengan baik dan berupaya meningkatkan profesionalismenya.

Menurut Robbins dalam Juniantara (2015:14) “motivasi adalah cara memuaskan dengan memenuhi kebutuhan seorang karyawan yang berarti bahwa ketika kebutuhan seorang dipenuhi oleh faktor-faktor tertentu, orang tersebut akan mengerahkan upaya terbaik untuk mencapai tujuan organisasi”. Artinya motivasi adalah upaya mengubah perilaku kearah yang lebih baik dengan tujuan yang telah ditetapkan oleh organisasi yaitu meningkatkan profesionalisme guru. Kepala Sekolah dalam hal ini berperan besar dalam meningkatkan motivasi kerja guru yang nantinya akan menghasilkan guru-guru yang profesional.

Sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebagian Kepala Sekolah sudah melakukan tugasnya sebagai *Educator, Manager, Administrator, Supervisor, Leader, Innovator dan Motivator*. Namun sebahagian lagi masih ada yang belum melaksanakan peranannya dengan baik selaku kepala sekolah. Kepala Sekolah harus melaksanakan tugasnya dengan baik agar berdampak baik pula bagi profesionalisme guru di sekolah yang dipimpinnya. Begitu pula halnya dengan Motivasi Kerja Guru harus terus ditingkatkan, bukan hanya dari kesadaran diri sendiri namun peran Kepala Sekolah sangat besar untuk meningkatkan Profesionalisme para guru.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Tiara Anggia Dewi (2015:24-35) tentang pengaruh profesionalisme guru dan motivasi kerja terhadap kinerja guru. Hasil dari penelitian ini adalah (1) Terdapat pengaruh yang positif antara profesionalisme guru dengan kinerja guru sebesar 4.361, (2) Terdapat pengaruh yang positif antara motivasi kerja dengan kinerja guru sebesar 3.650, (3) Terdapat pengaruh yang positif antara profesionalisme guru dan motivasi kerja guru terhadap kinerja guru.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian analisis jalur menyatakan bahwa (1) terdapat pengaruh kepemimpinan kepala sekolah terhadap kinerja guru, (2) terdapat pengaruh Motivasi Kerja guru terhadap Kinerja Guru, (3) terdapat pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Motivasi kerja guru terhadap kinerja Guru. Kesimpulannya bahwa tinggi rendahnya profesionalisme guru Penjas tingkat SMK di Kabupaten Serdang Bedagai didukung oleh banyak faktor antara lain Kepemimpinan Kepala Sekolah yang baik, dan Motivasi Kerja Guru yang tinggi.



## **Saran**

Dengan diperolehnya hasil penelitian terkait pengaruh kepemimpinan kepala sekolah, dan motivasi guru tingkat sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Serdang Bedagai, beberapa saran dapat menjadi masukan untuk membuat kinerja guru lebih maksimal. Adapun saran-saran yang diberikan adalah: (a) melibatkan guru dalam setiap kegiatan dalam meningkatkan kinerja guru, (b) kepala sekolah mampu menjadi *educator, manager, administrator, leader, innovator, dan motivator*, (c) meneliti variabel lain dalam meningkatkan kompetensi guru yakni kompetensi profesional, kompetensi sosial, kompetensi, pedagogik dan kompetensi kepribadian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abast, M. Rio. (2011). Hubungan Motivasi dan Iklim Kerja dengan Produktivitas Guru SMK di Kota Manado. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 2(2), 71-82.
- Arikunto, M. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Azhar, Awaluddin. (2014). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Profesionalisme Guru terhadap Kinerja Guru Sekolah dasar Negeri. Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan.
- Bahar, Mustofa. (2015). Student Attitudes Towards Change From Ability Grouping To Heterogeneous Grouping At A University Class. *Mevlana International Journal of Education (MIJE)*, 5, 103-114. <http://dx.doi.org/10.13054/mije.14.19.5.1>.
- Dartija, D., & Pranata, D. Y. (2017). The Analysis Of Competence Of Physical Education, Health, And Sports Teachers. In *Proceedings Of The 1st International Conference On Innovative Pedagogy (ICIP) 2017*. STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Daryanto. (2015). *Pengelolaan Budaya dan Iklim Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dewi, A. Tiara. (2015). Pengaruh Profesionalisme Guru dan Motivikasi Kerja Terhadap Kinerja uru Ekonomi SMA Se Kota Malang. *Jurnal Promosi*, 3(1), 24-35.
- Guterres, A. Luis. & Supartha, G. Wayan. (2016). Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 5(3), 429-454.
- Juniantara, I., & Riana, I. (2016). Pengaruh Motivasi Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Koperasi Di Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 4(9), 611-628. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/EEB/article/view/12082>.
- Karo Karo, A., Sinulingga, A., & Dewi, R. (2020). Hasil Pembentukan Karakter Atlet Pelajar Di Pplp Sumatera Utara Tahun 2018. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 5(2), 73-78. doi:<https://doi.org/10.22245/jpor.v5i2.17891>.
- Kurniasi, I & Sani, B. 2015. *Sukses Uji Kompetensi Guru: Panduan Lengkap*. Surabaya: Kata Pena.
- Manik, Ester & Bustomi, Kamal. (2011). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah, Budaya Organisasi dan Motivasi Kerja terhadap kinerja Guru pada SMP Negeri 3 Rancaekek. *Jurnal Ekonomi Bisnis dan Entrepreneurship*, 5(2), 97-107.
- Margono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mas, R. Sitti. (2008). Profesionalitas Guru Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Inovasi*. 5(2), 1-10.
- Munzir, & Irfandi. (2020). Analisis Pelaksanaan Manajemen Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Bagi Pusat Pembinaan Latihan Mahasiswa (PPLM) Cabang

Olahraga Tarung Derajat Kota Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 74-89.  
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1010>.

Safwan dkk. (2014). Pengaruh Kompetensi dan Motivasi Terhadap Kinerja Pengelola Keuangan Daerah pada Pemerintah Daerah Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Akutansi*, 3(1), 133-139.

Semueil, W. I. (2011). Hubungan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah dengan Motivasi Kerja Guru SMK Negeri Manado. *Jurnal Pendidikan dan Kejuruan*, 2(2), 83-97.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

T, Nuraeni. (2015). *Profesionalisme Guru Indonesia di Era Globalisasi*. Artikel E-Buletin.

Uno, Hamzah, B. (2016). *Profesi Kependidikan: Problema, Solusi, dan Reformasi Pendidikan di Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.

Zahroh, Aminatul. (2015). *Membangun Kualitas Pembelajaran Melalui Dimensi Profesionalisme Guru*. Bandung: Yrama Widya.

## PENGEMBANGAN MEDIA CAPIRILI PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM PADA PESERTA DIDIK SMP MUHAMMADIYAH PANGKALPINANG

Widati Amalin Ulfah<sup>\*1</sup> dan Oktarina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung

### Abstrak

Pengetahuan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran lempar cakram sangat minim, kurangnya sarana lempar cakram di sekolah, dan kurangnya penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Tujuan penelitian ini menghasilkan media CAPIRILI pada pembelajaran lempar cakram peserta didik SMP Muhammadiyah Pangkalpinang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Research and Development* (R & D) dari model pengembangan Borg and Gall. Populasi penelitian ini yaitu seluruh peserta didik yang berjumlah 236. Sampel yang digunakan berjumlah 40 peserta didik. Teknik dan Pengumpulan data berupa angket oleh ahli yaitu guru pendidikan jasmani, instrumen peserta didik, dan dokumentasi. Teknik analisis data berupa wawancara, angket ahli, dan instrumen untuk siswa. Berdasarkan hasil validasi ahli materi dan angket guru diperoleh nilai rata-rata dan hasil perhitungan yaitu Validasi Ahli Materi 78% kategori "Valid", Ahli Media 84% kategori "Sangat Valid", Ahli Praktisi 84% kategori "Sangat Valid". Hasil Uji Coba Skala Kecil 83% kategori "Sangat Baik", Uji Coba Skala Besar kategori 86% "Sangat Baik", Selanjutnya Respon Guru 90% kategori "Sangat Baik". Berdasarkan hasil penelitian validasi ahli dan uji coba menunjukkan bahwa Media CAPIRILI termasuk dalam kategori "Sangat Baik" dan layak digunakan.

**Kata Kunci** : Pengembangan Media, CAPIRILI, Lempar Cakram

### Abstract

*The lack of students' knowledge in discuss throwing learning, the lack of discuss throwing facilities at school, and the lack of media usage that are appropriate with the students characters were all the background of this study conduction. The purpose of this study was to produce CAPIRILI media on discuss throwing learning for students of SMP Muhammadiyah Pangkalpinang. This study used Research and Development (R & D) method from Borg and Gall development model. The population of this study were all the students with total number of 236. The samples of this study were 40 students. The data were collected by distributing questionnaire for experts namely for sport education teacher, questionnaire for students, and documentation. The techniques of analyzing the data were in the form of interview, questionnaire for expert, and instrument for students. Based on the result of validation of material by the expert and questionnaire for the teachers, it was obtained that the average score of material expert validation was 78 percent which was on "valid" category, score of media expert validation was 84 percent which was on "very valid" category. The result of small scale try out was 83 percent which was on "very good" category. The result of large scale try out was 86 percent whic was on "very good" category too. Then, teachers' response was 90 percent which was "ver good" category. Based on the result of expert validation and the try out, it was relvealed that CAPIRILI media was considered as a media with "very good" category and feasible to use.*

**Keywords:** Media Development, CAPIRILI, Discus Throwing

---

\*correspondence adress

E-mail: widati.amalinulfah@stkipmbb.ac.id

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam proses pelaksanaan pembelajaran melalui kegiatan fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan pengetahuan, keterampilan motorik, dan perilaku hidup sehat. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bertujuan dalam mengembangkan dan memajukan aktivitas jasmani yang didalamnya terdapat suatu interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola, melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk dapat mengembangkan ke arah yang lebih baik terutama dalam peningkatan kualitas beberapa materi pembelajaran khususnya pendidikan jasmani di lapangan. Dari hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani dan hasil observasi di lapangan melalui peserta didik didapatkan beberapa kendala terkait pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani materi lempar cakram di lapangan. Beberapa permasalahan yang ditemui oleh guru pendidikan jasmani khususnya yang berada di SMP Muhammadiyah Pangkalpinang salah satu yang menjadi penyebab permasalahan dalam pembelajaran yaitu kurangnya minat dan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu keterbatasan pengetahuan guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan inovasi dan modifikasi sarana prasarana pembelajaran mengakibatkan peserta didik kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga hasil belajar yang didapat pun tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang diharapkan yaitu 70,0.

Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan melalui modifikasi yang nantinya merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru pendidikan jasmani agar proses kegiatan pembelajaran di sekolah berjalan baik dan apa yang diharapkan tercapai. Menurut Rinaldi Aditya, dkk (2019) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral merupakan bagian integral dari pendidikan. Menurut Dini Rosdiani (2015:1), menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, dan keterampilan berfikir sosial, emosional. Selanjutnya menurut Made Pramono.(2017), menyatakan bahwa pendidikan jasmani tidak valid jika diarahkan membentuk olahraga prestasi karena bukan itu tujuan pendidikan jasmani.

Tujuan tersebut harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan baik. Dalam hal ini peserta didik dan pendidik tidak dapat dengan langsung mencapai tujuan tersebut, namun semua komponen pendidikan harus menjalin hubungan dan kerjasama, bekerja keras agar tercapai tujuan yang sesuai dengan peran dan fungsi masing-masing. Pada dasarnya pelaksanaan pendidikan ditandai pada proses interaksi antara manusia yang dilaksanakan secara seimbang. Selain itu peserta didik harus belajar dalam upaya penyiapan menghadapi lingkungan hidup yang beranekaragam.

Menurut Rahma Danesia Fajerin dan Ilmu Ma'arif (2019) menyatakan bahwa membuat sarana prasarana alat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam proses pembelajaran, dan juga cara proses penyampaian materi atletik yang diberikan dengan cara pendekatan pola-pola permainan yang mungkin akan lebih efektif. Menciptakan media pembelajaran yang baru dilakukan bukan hanya karena kurangnya sarana prasaran di sekolah tetapi bisa juga dikarenakan permasalahan yang terjadi karena kurangnya minat belajar peserta didik saat mengikuti proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pengembangan materi pembelajaran pendidikan jasmani yang bertujuan dalam peningkatan kualitas pembelajaran dibutuhkan sarana prasarana yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran, namun fakta di lapangan sangat berbeda karena sarana prasarana yang menjadi kendala utama yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani dan peserta didik karena keberadaannya kurang memadai. Sarana prasarana menjadi modal utama dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah yang dibutuhkan oleh guru dan peserta didik pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Saat ini guru dituntut untuk dapat mengembangkan media pembelajaran tersebut agar permasalahan dapat diselesaikan. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung ada beberapa hal yang menjadi kendala yaitu (1) pengetahuan peserta didik tentang materi pembelajaran lempar cakram masih kurang, sehingga peserta didik sulit mengikuti kegiatan pembelajaran, (2) fasilitas pembelajaran materi lempar cakram sangat kurang sehingga pelaksanaan pembelajaran tidak efektif, (3) penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik siswa masih minim.

Guru pendidikan jasmani sangat perlu memahami cara mengatasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik dengan melakukan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pembelajaran akan lebih efektif jika dalam penggunaan media disesuaikan dengan karakteristik peserta didik serta media yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Media yang digunakan akan lebih

menarik dan dapat digunakan maksimal oleh peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran.

Tujuan penelitian ini yaitu menghasilkan media CAPIRILI yang akan digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi lempar cakram yang nantinya setelah media digunakan dapat menambah pengetahuan peserta didik dan memudahkan dalam pembelajaran khususnya materi lempar cakram, sehingga hasil belajar yang diinginkan oleh guru pendidikan jasmani materi lempar cakram oleh peserta didik meningkat.

### **Media dan Media Pembelajaran**

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar. Sedangkan menurut AECT (*Association of Education and Communication Technology*) dalam Arief Dkk (2014: 6) media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Daryanto (2016: 4-5) mengatakan kata media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan (Criticos, 1996). Berdasarkan definisi tersebut, dapat dikatakan bahwa media berperan dalam proses pembelajaran dan merupakan proses komunikasi.

Media menjadi salah satu komponen yang sangat penting dalam pelaksanaan pembelajaran karena media sebagai alat komunikasi yang nantinya peserta didik akan lebih mudah memahami dan mempraktekkan materi lempar cakram dan hasil yang didapatkan maksimal. Menurut Nurdin dan Adrianto (2016:120) pengertian media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan dalam komunikasi antara pendidik dengan peserta didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar dan pembelajaran. Pada pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) guru lebih dapat memperhatikan kebutuhan gerak siswa, sehingga guru pendidikan jasmani pada saat memberikan materi harus berdasarkan kebutuhan dan perkembangan sosial psikologi anak yang pada perkembangannya anak usia remaja awal memiliki rasa ingin tahu yang kuat sehingga selalu ingin mencoba. Menurut Tejo Nursito dalam Jurnal Ekonomi dan Pendidikan (2011), menyatakan kegiatan belajar melalui media terjadi bila ada komunikasi antara penerima pesan (P) dengan sumber (S) lewat media (M).

Media merupakan sesuatu hal yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perhatian, perasaan, kemampuan atau ketrampilan pembelajaran sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau kegiatan pembelajaran. Media sebagai perantara yang dapat berupa alat-alat fisik maupun non fisik atau segala sesuatu yang ada di sekitar

lingkungan dan dapat menjadi perantara tersampainya pesan dan informasi dari guru kepada siswa dan dapat merangsang minat, motivasi, dan perhatian siswa sehingga proses pembelajaran berlangsung baik. Oleh karena itu proses pembelajaran merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen pembelajaran. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal. Media pembelajaran adalah komponen integral dari sistem pembelajaran.

Menurut Musfiqon dalam jurnal Rico Dwi P. P dan Vega Candra D (2015), menyatakan bahwa secara lebih utuh media pembelajaran dapat didefinisikan sebagai alat bantu berupa fisik maupun nonfisik yang sengaja digunakan sebagai perantara antara guru dan siswa dalam memahami materi pembelajaran agar lebih efektif dan efisien. Sehingga materi pembelajaran lebih cepat di terima siswa dengan utuh serta menarik minat siswa untuk belajar lebih lanjut. Pendek kata, media merupakan alat bantu yang digunakan guru dengan desain yang disesuaikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi suatu permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

### **Lempar Cakram**

Lempar cakram yaitu cabang olahraga yang termasuk salah satu dari cabang atletik yang diperlombakan dan dimainkan dengan cara melempar cakram sejauh mungkin. Yeni Andriyani, dkk (2014: 48) berpendapat, lempar cakram merupakan cabang olahraga atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Menurut Susi Y dan Intan P (2016), berpendapat lempar cakram adalah salah satu nomor lomba atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Untuk mendapatkan hasil lemparan yang jauh dengan teknik yang benar, maka diperlukan latihan dasar dalam olahraga cakram. Jadi, dalam sebuah pembelajaran lempar cakram peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan beberapa teknik dalam lempar cakram.

### **Media CAPIRILI**

Media yang akan dikembangkan dalam penelitian ini yaitu CAPIRILI (Cakram Piring Peralon) terdiri dari beberapa bahan salah satunya pipa paralon. Menurut Robby Hanggara, Dkk dalam jurnal Teknik Perkapalan (2017), menyatakan bahwa Pipa Paralon atau *Polyvinyl chloride* (PVC) adalah pipa yang terbuat dari plastik dan beberapa kombinasi vinyl lainnya.



Polimer termoplastik urutan ke tiga dalam hal jumlah pemakaian di dunia, setelah polietilena dan polipropilena PVC relatif murah, tahan lama, dan mudah dirangkai serta lebih elastis dan fleksibel untuk digunakan. Media CAPIRILI dibuat dan dimodifikasi ukuran, berat, dan tampilan , serta media yang dibuat sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Tujuannya agar siswa dapat melakukan teknik lempar cakram yang baik dan benar. Modifikasi dilakukan dengan membuat cakram dari pipa paralon dengan dengan diberi warna pelangi, sehingga dapat menarik minat siswa untuk melakukan pembelajaran lempar cakram dan dapat mengatasi kesulitan dalam pembelajaran cabang atletik lempar cakram. Menurut Iwan Saputra dalam jurnal Ilmu Keolahragaan. (2015), menyatakan bahwa Media modifikasi yakni memodifikasi proses pembelajaran yang tadinya monoton menjadi lebih lebih menarik dengan mengemas materi pembelajaran dengan metode atau model yang dirancang.



**Gambar 1. Desain Media CAPIRILI**

### ***METODE PENELITIAN***

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Research and Development (R n D) dari penelitian pengembangan Borg and Gall. Terdapat 10 langkah dalam R&D Menurut Borg and Gall, yang di adaptasi dari Kusumayati (2017: 46), yang mana dalam penelitian ini akan dilakukan dengan enam tahapan yaitu studi pendahuluan, perencanaan, desain produk, validasi produk, uji coba produk, hasil produk.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMP Muhammadiyah Pangkalpinang yang berjumlah 236 orang. Subjek yang digunakan berjumlah 40 orang dengan rata-rata nilai rendah. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu uji kelompok kecil 10 siswa dan uji kelompok besar 30 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti berupa wawancara dan angket. Angket yang digunakan merupakan tes skala yang mengacu kepada parameter skala likert. Dalam penilaian instrumen untuk ahli media, materi, dan praktisi pilihan jawaban dikategorikan sebagai suatu pernyataan sikap SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju),

dan STS (sangat tidak setuju). Kategori ragu-ragu tidak diikuti sertakan untuk menghindari sikap keragu-raguan pada masyarakat atau responden. Untuk instrument siswa mengacu pada kategori, 1=Tidak baik , 2=Kurang baik , 3=Cukup baik , 4=Baik, 5=Sangat baik. Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis data wawancara dan angket. Teknik analisis data yang harus dilakukan yaitu memeriksa kelengkapan analisis data yang digunakan. Analisis data yang digunakan bertujuan untuk penarikan kesimpulan yang diberi skor yang sesuai dengan teknik pengumpulan pedoman wawancara, dan pedoman lembar angket.

a. Analisis Data Wawancara

Analisis wawancara ini akan dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab dengan guru pendidikan jasmani dan ahli media. Alat yang digunakan berupa pedoman wawancara yang mengacu pada tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang dirumuskan dalam kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik.

b. Analisis Data Angket

Data yang didapatkan dari angket, akan dianalisis dengan menggunakan analisis kelayakan, analisis deskriptif dan analisis kevaliditan. Data yang diperoleh dari angket respon guru pendidikan jasmani dan peserta didik terhadap media CAPIRILI akan diolah dengan menggunakan analisis kelayakan dan analisis deskriptif. Analisis kelayakan media diperoleh dari angket respon guru pendidikan jasmani dan peserta didik dalam menggunakan media CAPIRILI.

$$P2 = \frac{\sum X}{\sum X_{\bar{g}}} \times 100\%$$

Sumber : Akbar Sa’ dun (2013: 95) yang di adaptasi dari Kusumayati (2017: 58)

Keterangan:

P2 =Presentase kelayakan

$\sum X$  = Jumlah keseluruhan jawaban siswa dan guru

$\sum X_{\bar{g}}$  = Jumlah keseluruhan skor ideal dalam satu item

100%= Konstanta

Dengan kriteria kelayakan sebagai berikut:

**Tabel 1. Kriteria Kelayakan**

Persentase (%)	Kategori	Keterangan
81 - 100	Sangat baik	Layak tidak perlu revisi lagi
61 - 80	Baik	Layak perlu revisi kecil
41 - 60	Cukup baik	Layak di pergunakan namun dengan perbaiki revisi sedang

21 - 40	Kurang baik	Perlu revisi besar
1 - 20	Tidak layak	Tidak dapat digunakan

Sumber: Akbar Sa'dun (dalam Kusumayati, 2017: 59)

Setelah melakukan analisis kelayakan, maka data angket responsi peserta didik dan guru pendidikan jasmani akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif yaitu data yang didapatkan dari hasil validasi media CAPIRILI yang diberikan kepada para tim ahli. Teknik analisis deskriptif dengan persentase yang menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum x}{\sum xi} \times 100\%$$

Sumber : Akbar, Sa'dun (2013) dalam jurnal Taufiq Nuril Akbar (2016)

Keterangan:

P : Validasi

$\sum x$  : Total skor penilaian validator

$\sum xi$  : Skor tertinggi yang diharapkan

100% : Konstanta

Dengan kriteria kevalidan seperti pada tabel berikut:

**Tabel 2. Kriteria Kevalidan**

Persentase (%)	Kategori	Keterangan
81 - 100	Sangat Valid	Sangat Valid (sangat tuntas) tidak perlu direvisi
61 - 80	Valid	Valid perlu direvisi lagi
41 - 60	Cukup Valid	Valid dapat dipergunakan namun dengan perbaikan revisi sedang
21 - 40	Tidak Valid	Perlu revisi besar
1 - 20	Sangat Tidak Valid	Tidak dapat dipergunakan

Sumber: Akbar Sa'dun dalam Kusumayati, (2017: 59)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pendahuluan

Pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidak semua berjalan dengan baik dikarenakan beberapa kendala yang dihadapi oleh peserta didik dan guru pendidikan jasmani yaitu berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan oleh peneliti di lapangan melalui observasi diperoleh data bahwa 87% peserta didik belum mampu melaksanakan pembelajaran lempar cakram dengan baik dan 89 % peserta didik memerlukan media alat bantu yang dapat memudahkan dalam pelaksanaan pembelajaran lempar cakram. Selanjutnya dilakukan wawancara dengan guru pendidikan jasmani dan didapat hasil

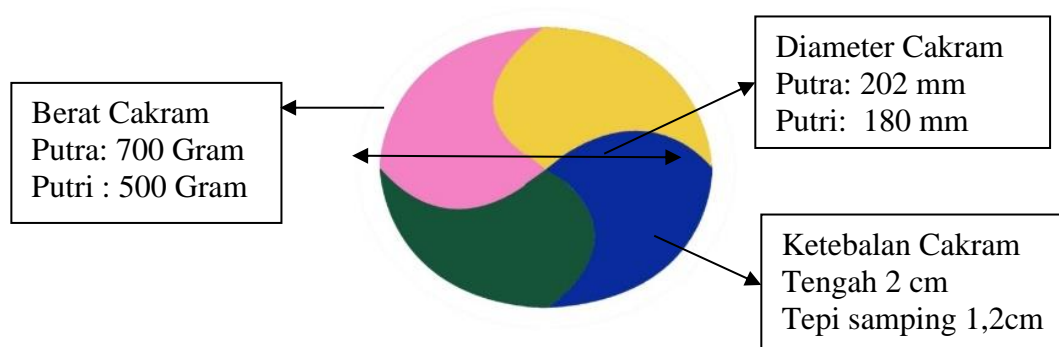
belajar peserta didik materi lempar cakram tidak memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 70,0. Dari hasil nilai yang diperoleh peserta didik diperoleh 70% peserta didik memperoleh nilai di bawah KKM dikarenakan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sangat kurang karena ketersediaannya sarana prasarana di sekolah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani terbatas dan sangat minim dalam penggunaannya sehingga peserta didik banyak yang tidak maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran.

## 2. Perencanaan

Dalam menyikapi beberapa kendala pada saat dilaksanakan observasi di lapangan dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani, langkah berikutnya peneliti melakukan proses penyusunan rancangan media CAPIRILI yang dilakukan yaitu menganalisis materi pembelajaran lempar cakram agar sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP Muhammadiyah, menyusun desain media pembelajaran yang akan digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran peserta didik dengan melihat keefektifan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, dan membuat instrumen kelayakan produk dengan mengikuti pedoman penyusunan media yang baik dan benar yang dirumuskan melalui tahapan prosedur pengembangan. Uji kelayakan produk dilakukan oleh 3 ahli/expert judgment yaitu 1 ahli media dan 2 ahli pembelajaran penjas.

## 3. Desain Produk

Di dalam mendesain produk terdapat dua tahapan yaitu perencanaan produk dan pengembangan produk. Berikut ini dapat dilihat gambar desain produk pengembangan media CAPIRILI sebagai berikut:



**Gambar 2 Desain Media CAPIRILI**

Sumber: Dokumentasi Pribadi

## 4. Validasi Produk

Produk media CAPIRILI yang dikembangkan selanjutnya dilakukan validasi oleh beberapa *expert judgment* dan dalam penelitian ini produk yang dibuat telah divalidasi oleh

ahli materi, media, dan praktisi, untuk validasi ahli materi oleh guru penjas. Validasi materi dilakukan satu tahap, uji validasi materi bertujuan menilai kelayakan media dari segi materi yang akan disajikan pada pelaksanaan pembelajaran. Berdasarkan hasil validasi ahli media didapatkan persentase 78% kriteria valid, hasil validasi ahli media didapat persentase 84% kriteria sangat valid, hasil ahli praktisi didapat persentase 84% kriteria sangat valid.

#### 5. Uji Coba Produk

Tahap selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan Uji coba kelayakan produk yaitu dilakukan uji coba sebanyak 3 tahapan, yaitu uji coba skala kecil, skala besar, dan melihat kelayakan produk dari respon guru pendidikan jasmani. Pada tahap uji coba skala kecil dan skala besar dilakukan di SMP Muhammadiyah Pangkalpinang. Uji coba skala kecil dilakukan sebanyak 10 orang peserta didik, bertujuan untuk melihat kelayakan produk yang dikembangkan untuk pertimbangan sebelum uji coba skala besar dan revisi media CAPIRILI.

Sebelum media diuji coba skala besar, 10 siswa ini diambil berdasarkan pertimbangan kemampuannya yaitu yang memiliki tingkat prestasi tinggi, sedang, dan rendah. Uji coba skala kecil dilakukan dengan cara pemberian instrumen penilaian siswa terhadap media yang digunakan dalam pembelajaran lempar cakram menggunakan skala penilaian 1= Tidak baik, 2=Kurang baik, 3=Cukup baik, 4.=Baik, 5=Sangat baik. Setelah didapat hasil keseluruhan kelayakan uji coba skala kecil yaitu 83%. Kategori "sangat baik" dan "Layak". Setelah media di uji coba skala kecil, selanjutnya uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan di sekolah dalam kelas yang sama yaitu di SMP Muhammadiyah Pangkalpinang yang digunakan sebagai sampel. Tahap selanjutnya dalam pelaksanaan Uji coba skala besar di ujikan pada siswa sebanyak 40 orang siswa dan didapatkan hasil sebesar 86%. Kategori "sangat baik" dan "Layak". Selain melakukan uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar, peneliti juga memberikan angket respon guru terhadap media CAPIRILI, diperoleh hasil persentase 90% kriteria sangat valid.

#### 6. Hasil Produk

Hasil produk akhir dari pengembangan media ini adalah media CAPIRILI pada pembelajaran lempar cakram kelas VII SMP Muhammadiyah Pangkalpinang. Adapun hasil dari pengembangan media CAPIRILI dapat dilihat pada gambar berikut ini:



**Gambar 3. Media CAPIRILI**

Sumber: Dokumentasi Pribadi

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan media CAPIRILI pembelajaran lempar cakram pada peserta didik SMP Muhammadiyah Pangkalpinang maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil yang didapat dalam pengembangan yaitu media CAPIRILI telah diselesaikan dengan prosedur Borg and Gall yang telah diadaptasi oleh Kusumayati. Pengembangan media pembelajaran CAPIRILI memiliki kualitas yang sangat baik dan layak digunakan untuk kegiatan pembelajaran lempar cakram pada peserta didik SMP Muhammadiyah. Selanjutnya dari hasil pengembangan media dilakukan uji kelayakan dan diperoleh hasil uji kelayakan media pembelajaran CAPIRILI ini dari para ahli dan uji coba. Setelah itu validasi dilakukan untuk menilai kesesuaian dan kualitas produk media pembelajaran CAPIRILI yang dikembangkan. Media pembelajaran CAPIRILI dinilai layak dan baik digunakan apabila dalam proses pengembangan mendapatkan hasil validasi tim ahli dan hasil uji coba produk yang menunjukkan kategori "Baik atau Sangat Baik" serta telah dilakukannya revisi sesuai catatan revisi yang diperoleh dari tahap validasi dan uji coba dengan tujuan penyempurnaan produk. Hasil validasi ahli materi memperoleh skor rata-rata persentase 78% dengan kategori "Valid". Hasil validasi ahli media memperoleh skor rata-rata 84% dengan kategori "Sangat Valid". Hasil validasi ahli praktisi memperoleh skor 84% dengan kategori "Sangat Valid". Hasil validasi ahli materi, media, dan praktisi menyatakan bahwa media CAPIRILI layak di uji coba dilapangan dan selanjutnya direvisi sesuai petunjuk dan saran oleh beberapa ahli atau *expert judgment*.

Kelayakan media pembelajaran CAPIRILI diperoleh hasil dari uji coba skala kecil yang memperoleh skor rata-rata persentase 83% dengan kriteria "Sangat Baik ". Selanjutnya dilakukan uji coba skala besar dengan perolehan rata-rata persentase 86% kriteria "Sangat Baik" dan dilanjutkan dengan pemberian angket respon guru terhadap media pembelajaran

CAPIRILI yang memperoleh skor rata-rata persentase 90% dengan kriteria "Sangat Baik." Berdasarkan hasil penilaian validasi ahli dan uji coba menunjukkan hasil yaitu Media CAPIRILI termasuk dalam kategori "Sangat Baik" dan layak digunakan sebagai media pembelajaran lempar cakram pada peserta didik di SMP Muhammadiyah Pangkalpinang.

### **Saran**

Dengan memperhatikan simpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peserta didik akan lebih termotivasi untuk meningkatkan kemampuan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, selain itu prestasi yaang diperoleh peserta didik menunjukkan peningkatan dalam keterkaitanya dengan nilai KKM yaitu menunjukkan hasil yang baik dari sebelumnya.
2. Guru pendidikan jasmani akan lebih termotivasi dalam mengembangkan inovasi pada saat menggunakan dan mengembangkan media pembelajaran, sehingga dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan bagi siswa.
3. Bagi sekolah dapat memberi motivasi guru pendidikan jasmani untuk dapat mengembangkan berbagai jenis media pembelajaran dalam kaitannya dalam materi PJOK yang lain dan akan menjadi guru pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan inovatif.
4. Bagi peneliti yang akan mengembangkan media pembelajaran, disarankan untuk melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama supaya hasil yang didapatkan lebih maksimal dan dapat mengembangkan kembali media yang lain supaya peserta didik lebih termotivasi pada saat pelaksanaan kegiatan pembelajaran di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Mardiana, Dkk. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Banten: Universitas Terbuka
- Adriantoni, Syafruddin. (2016). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Arief S. Sadiman, Dkk. (2014). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dini Rosdiani. (2014). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Iwan Saputa. (2015). *Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol.14 No.2. E ISSN : 2549-9777
- Kusumayati, E, N. (2017). *Pengembangan Media Komik Berbasis Masalah Untuk Peningkatan Hasil Belajar IPS Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. Vol. III No 1. ISSN Online : 2548 - 6950.
- Made Pramono. (2017). *Literasi Jasmani: Orientasi Tubuh-Subjek*. Tersedia online: <https://www.slideshare.net/madpram1/literasi-jasmani> diakses pada 15 Agustus 2018.
- Rahma Danesia Fajerin, Ilmu Ma'arif. (2019). *Pengaruh Media Serbuk Kayu terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Ortodoks pada Peserta Didik Kelas V SDN Gudo Jombang*. Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Vol. 7 No. 1.
- Rico Dwi Permana Putra dan Vega Candra Dinata. (2019). *Pengaruh Media Pembelajaran Modifikasi terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 03 No. 01 Tahun 2015, 14 - 19 14 ISSN : 2338-7981.
- Rinaldi Aditya, dkk. (2019). *Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. Vol. 7 No. 2. E-ISSN : 2338-6029.
- Robi Hanggara, dkk. (2017) *Analisa Perbandingan Performance Kapal Ikan PVC "Baruna Fishtama" Dengan Kapal Ikan Tradisional (Kayu)*. Jurnal Teknik Perkapalan, Vol. 5 No. 1. 2017. ISSN 2338-0322.
- Sanjaya, Wina. (2008). *Perencanaan & Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Susi Y dan Intan P. (2016). *Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan terhadap Prestasi Lempar Cakram pada Siswa Kelas X SMAN 3 Praya Tahun Pelajaran*



2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*. Vol. 2 No. 1. ISSN : 2442-9511.

Taufiq Nuril Akbar. (2016). *Pengembangan Multimedia Interaktif IPA Berorientasi Guided Inquiry pada Materi Sistem Pernapasan Manusia Kelas V SDN Kebonsari 3 Malang*. 1121 *Jurnal Pendidikan*, Vol. 1, No. 6. EISSN: 2502-471X.

Tejo Nurseto. (2011). *Membuat Pembelajaran Media yang Menarik*. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, Vol.8, No.1. E ISSN :2655-5182.

Yeni Andriyani, Dkk. (2014). *Penerapan Pembelajaran Lempar Cakram Gaya Menyamping Menggunakan Metode Sitaktif dalam Rangka Menumbuhkan Minat dan Kreativitas Gerak Siswa Kelas XI Akuntansi 1 SMK Negeri 1 Nanga Pinoh*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* ISSN : 2252-8148, 2014: hh 48.

## KONTRIBUSI KEMAMPUAN LEMPARAN BOLA MEDICINE DAN KELENTUKAN TERHADAP SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI PUTRI CLUB PAGAR KOTA SOLOK

Fahmil Haris<sup>\*1</sup>, Yuni Astuti<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>, Damrah<sup>4</sup>, dan Rosmawati<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Negeri Padang

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan servis atas pemain bolavoli Club Pagar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan besarnya kontribusi antara kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan baik secara sendiri maupun secara bersama-sama terhadap servis atas pemain bolavoli putri Club Pagar Kota Solok. Penelitian ini tergolong kepada jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah semua pemain bolavoli putri Club Pagar yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan servis atas untuk mengukur ketepatan servis. Teknik analisis data menggunakan analisis *korelasi product moment*. Temuan penelitian ini menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan lemparan bola medicine dengan servis atas,  $r_{0,56} > r_{0,514} \alpha 0,05$  dengan kontribusi sebesar 31,36%; (2) tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan servis atas,  $r_{0,45} > r_{0,514} \alpha 0,05$  dengan kontribusi hanya 20,25%; (3) terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan secara bersama-sama terhadap servis atas,  $R 0,90$  dengan  $F_{hitung} > F_{tabel} \alpha 0,05$  dengan kontribusi sebesar 81%.

**Kata Kunci:** Kemampuan Servis atas, Lemparan Bola medicine, Kelentukkan

### Abstract

*The problem in this study is the low service skills of Club Pagar volleyball players. This study aims to look at the relationship and the amount of contribution between the ability of the medicine throwing ball and the flexibility both by themselves and together towards the service of the female volleyball player at the Club Pagar Solok City. This research belongs to the type of correlational research. The population of this study were all 15 female volleyball club players. Samples were taken by total sampling technique. The research instrument used is top service to measure service accuracy. The data analysis technique uses product moment correlation analysis. The findings of this study show: (1) there is a significant relationship between the ability of medicine throwing with service,  $r_{0,56} > r_{0,514} \alpha 0,05$  with a contribution of 31,36%; (2) there is no significant relationship between flexibility and service,  $r_{0,45} > r_{0,514} \alpha 0,05$  with a contribution of only 20.25%; (3) there is a significant relationship between medicine ball's throwing ability and joint flexibility towards the top service,  $R 0,90$  with  $F_{count} > F_{table} \alpha 0,05$  with a contribution of 81%.*

**Keyword:** Upper Service Ability, Medicine Throwing, Curve

---

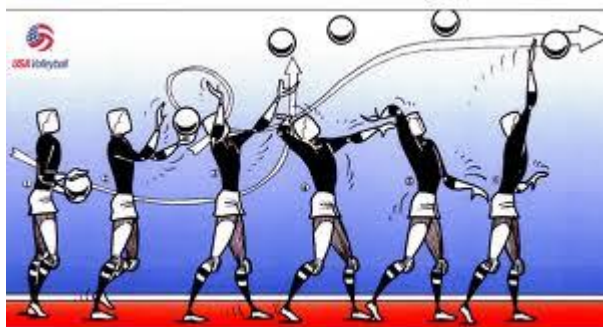
\*correspondence address  
E-mail: fahmilharis@fik.unp.ac.id

## **PENDAHULUAN**

Upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus sehingga melalui kegiatan olahraga tersebut penerus kita akan menjadi generasi yang sehat jasmani dan berkualitas dalam kehidupannya. Bentuk upaya seorang pemain bolavoli dapat bermain dengan bagus adalah melalui suatu latihan yang terprogram dengan baik. Agar dapat berlatih dengan baik ada beberapa hal yang harus selalu diperhatikan oleh seorang pemain, diantaranya adalah kesiapan diri, penguasaan teknik, taktik, dan mental (Astuti, 2017). Dalam penguasaan itu semua sangat dibutuhkan peranan dari seorang pelatih yang memiliki kemampuan dan keterampilan yang baik pula. Selain itu hal yang tidak kalah pentingnya dalam pencapaian latihan yang baik adalah kelengkapan dari sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam latihan, selanjutnya motivasi dari dalam diri pemain tersebut juga hal yang paling penting serta didorong dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, seperti dukungan dari keluarga dan masyarakat sekitar.

Setelah semua hal tersebut dapat terpenuhi, tahapan selanjutnya yang harus dikuasai pemain agar dapat mencapai suatu prestasi yang bagus adalah penguasaan teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. (Siswanto, 2012) Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, teknik yang dimaksud di sini antara lain passing bawah, passing atas, servis, block dan smash. Untuk penguasaan teknik tersebut sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Karena untuk peningkatan dan pemantapan kualitas teknik sangat dibutuhkan sekali persiapan kondisi fisik yang prima. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa sebelum seseorang dapat memperdalam teknik bermain yang benar terlebih dahulu harus mempersiapkan kondisi fisik yang prima.

Menurut (Pranopik, 2017) mengatakan bahwa servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan". Pada dasarnya servis adalah pukulan awal tanda dimulainya permainan, tapi jika ditinjau dari sudut taktik, servis sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan point agar suatu tim berhasil meraih kemenangan. Teknik servis ini berkebang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang, jadi teknik dasar ini tidak boleh diabaikan tapi harus dilatih dengan baik.



**Gambar 1. Service Atas (floating Overhand Serve)**  
 Sumber : (Akhbar, 2017)

Servis tangan atas (overhand service) adalah teknik servis yang paling umum dipakai para atlet maupun pemain dalam setiap pertandingan. Karena servis sudah merupakan awal dari suatu serangan untuk memperoleh kemenangan, maka diciptakanlah bentuk/teknik servis yang dapat menyulitkan lawan untuk menerima dan mengembalikan bola. Adapun bentuk/teknik servis tersebut diantaranya floating overhand service, overhand cenge-up service dan jumping service. Untuk dapat melakukan lemparan bola medicine seseorang sangat membutuhkan kekuatan otot-otot pada lengan yang dapat berkontraksi dengan baik sehingga bisa menghasilkan lemparan yang baik (Gea García & Molina Martín, n.d.) menyatakan bahwa kelentukan dapat didefinisikan sebagai gerak antara tulang dan sendi/rangkaian tulang dan sendi.

Kelentukan sebagai komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Astuti, 2020). Kelentukan seseorang dipengaruhi oleh tipe persendian, panjang istirahat otot, panjang istirahat ligament dan kapsul sendi, bentuk tubuh, temperature otot, jenis kelain, usia, ketahanan kulit dan bentuk (Sandra et al., n.d.) . Kelentukan ada dua macam, yaitu kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan otot dan persendian secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat dan tanpa tahanan gerakan. Kelentukan ini sangat sulit diukur. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar dan yang diukur adalah besarnya ruang gerak. Kelentukan sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli (Sastra, 2018).

Bertitik tolak dari pentingnya peranan servis dalam permainan bolavoli, ada beberapa macam bentuk servis yakni *underhand service* (servis bawah) dan servis atas seperti, *floating service*, *top spin* dan *jumping service*. Yang akan dibahas di sini adalah servis atas *floating* (mengambang). Faktor yang sangat mempengaruhi dalam servis atas adalah kemampuan

lemparan bola medicine, daya ledak otot lengan, koordinasi mata tangan, perkenaan bola dengan tangan, keterampilan mengontrol lambungan bola, kelentukan serta ketepatan pukulan dan emosional atlet serta konsentrasi dan teknik yang benar pada saat melakukan servis. Berdasarkan uraian tersebut jelas sekali bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi teknik servis atas agar dapat menghasilkan servis yang baik dan benar sehingga bisa langsung mendapatkan angka/point, bahkan dapat memenangkan suatu permainan/pertandingan. Maka dari itulah servis dapat dikatakan sebagai suatu serangan awal dari suatu permainan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan bolavoli Pagar Club Kota Solok, teknik dalam melakukan servis atas pada pemain putrinya belum begitu baik seperti apa yang diinginkan. Sehingga banyak atlet yang gagal dalam melakukan servis, ada bolanya yang tersangkut di net, melenceng keluar lapangan, dan perkenaan bola dengan tangan yang tidak tepat yang mengakibatkan bola tidak sampai ke lapangan lawan, sehingga menghasilkan servis yang tidak akurat. Hal inilah yang menjadi salah satu penghalang para pemain untuk dapat bermain dengan baik guna memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan ataupun dalam pencapaian prestasi olahraga bolavoli.

### ***METODE PENELITIAN***

Metode dan jenis penelitian ini adalah bersifat korelasional(Annisa, 2010), yaitu merupakan suatu penelitian untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Jadi dalam penelitian ini kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan sebagai variabel bebas, sedangkan servis atas sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli Pagar Club Kota Solok yang dilaksanakan pada bulan Februari s/d Juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain bolavoli putriyang latihan pada Club Pagar Kota Solok yang berjumlah 15 orang. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif kecil yakni 15 orang, maka sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik total sampling, artinya semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang pemain. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan tes kemampuan lemparan bola medicine, tes kelentukan dan tes servis atas bolavoli. Teknik Analisis yang digunakan adalah korelasi (Yusup, 2018) *Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Setelah dilakukan penelitian pada pemain bolavoli Club Pagar Kota Solok, maka data yang diperoleh dapat dideskripsikan seperti pada table 1 dibawah ini.

**Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**

	<b>Kemampuan Lemparan Bola Medicine (M)</b>	<b>Kelentukan (cm)</b>	<b>Servis Atas (Skor)</b>
<b>Nilai Terendah</b>	4,5	20	19
<b>Nilai Tertinggi</b>	6,8	32,5	29
<b>Rata-rata</b>	5,97	26.2	22,4
<b>Median</b>	6,2	25	22
<b>Standar Deviasi</b>	0,68	3,51	2,85

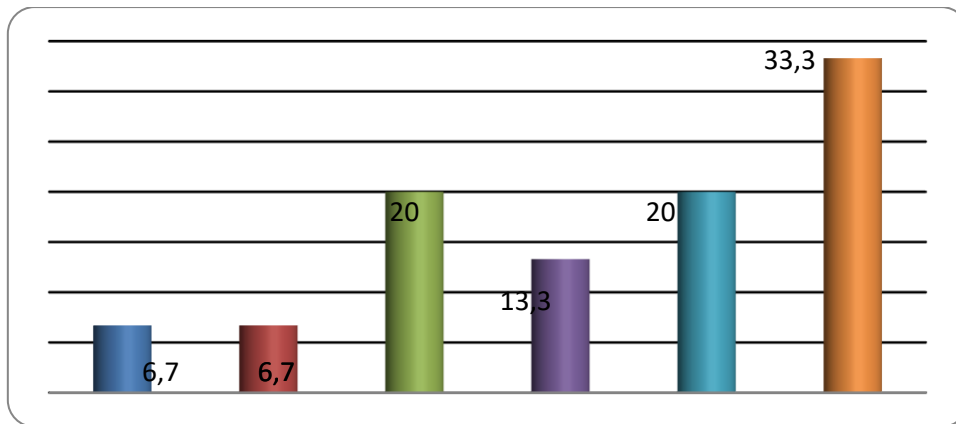
#### 1. Variabel Kemampuan Lemparan Bola Medicine ( $X_1$ )

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan kemampuan lemparan bola medicine pemain bolavoli putri Club Pagar ( $X_1$ ) memiliki nilai terendah 4,5 m, nilai tertinggi 6,8 m, median 6,2 m dan standar deviasi sebesar 0,68 m. Distribusi frekuensinya dapat dilihat pada table 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Lemparan Bola Medicine ( $X_1$ )**

<b>Interval Kelas</b>	<b>Frekuensi</b>	
	<b>Absolut</b>	<b>Relatif (%)</b>
<b>4,5 - 4,8</b>	1	6,7
<b>4,9 - 5,2</b>	1	6,7
<b>5,3 - 5,6</b>	3	20
<b>5,7 - 6,0</b>	2	13,3
<b>6,1 - 6,4</b>	3	20
<b>6,5 - 6,8</b>	5	33,3
<b>Jumlah</b>	15	100

Berdasarkan table 3 di atas dari 15 orang sampel yang diteliti sebanyak 1 orang (6,7%) dengan rentangan 4,5 - 4,8. 1 orang (6,7%) dengan rentangan 4,9 - 5,2. 3 orang (20%) dengan rentangan 5,3 - 5,6. 2 orang (13,3%) dengan rentangan 5,7 - 6,0. 3 orang (20%) dengan rentangan 6,1 - 6,4. 5 orang (33,3%) dengan rentangan 6,5 - 6,8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 2. Histogram Kemampuan Lemparan Bola Medicine**

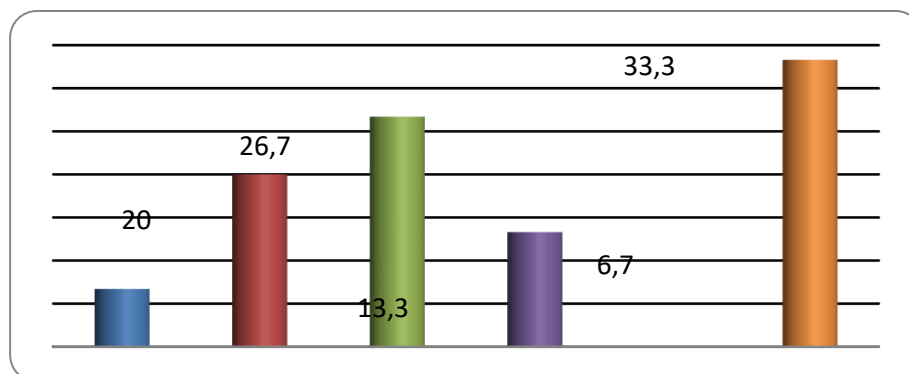
## 2. Variabel Kelentukan ( $X_2$ )

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan kelentukan pemain bolavoli putri Club Pagar ( $X_2$ ) memiliki nilai terendah 4,5 m, nilai tertinggi 6,8 m dan standar deviasi sebesar 0,68 m. Distribusi frekuensinya dapat dilihat pada table 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan ( $X_2$ )**

Interval Kelas	Frekuensi	
	Absolut	Relatif (%)
20 - 21	1	6,7
22 - 23	3	20
24 - 25	4	26,7
26 - 27	2	13,3
28 - 29	0	0
≥30	5	33,3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 3 di atas dari 15 orang sampel yang diteliti sebanyak 1 orang (6,7%) dengan rentangan 20 - 21. 3 orang (20%) dengan rentangan 22 - 23. 4 orang (26,7%) dengan rentangan 24 - 25. 2 orang (13,3%) dengan rentangan 26 - 27. 0 orang (0%) dengan rentangan 28 - 29. 5 orang (33,3%) dengan rentangan ≥30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 3. Histogram Kelentukan**

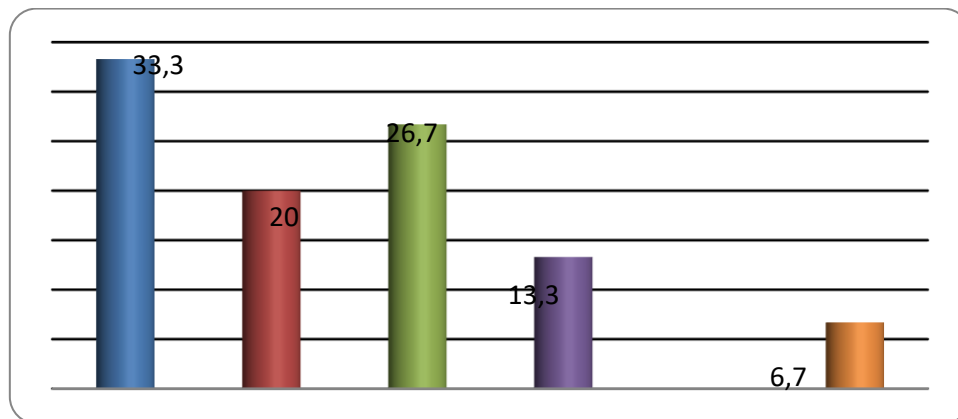
### 3. Variabel Servis Atas (Y)

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan servis atas pemain bolavoli putri Club Pagar (Y) memiliki nilai terendah 4,5 m, nilai tertinggi 6,8 m dan standar deviasi sebesar 0,68 m. Distribusi frekuensinya dapat dilihat pada table 4.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Servis Atas (Y)**

Interval Kelas	Frekuensi	
	Absolut	Relatif (%)
19 - 20	5	33,3
21 - 22	3	20
23 - 24	4	26,7
25 - 26	2	13,3
27 - 28	0	0
29 - 30	1	6,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 5 di atas dari 15 orang sampel yang diteliti sebanyak 5 orang (33,3%) dengan rentangan 19 - 20. 3 orang (20%) dengan rentangan 21 - 22. 4 orang (26,7%) dengan rentangan 23 - 24. 2 orang (13,3%) dengan rentangan 25 - 26. 0 orang (0%) dengan rentangan 27 - 28. 1 orang (6,7%) dengan rentangan 29 - 30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini: .



**Gambar 4. Histogram Servis Atas**

### Pengujian Persyaratan Analisis

#### 4. Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3-5.



**Tabel 5. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Lemparan bola medicine	0,078	0,220	Normal
2	Kelentukan	0,133	0,220	Normal
3	Servis atas	0,121	0,220	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel kemampuan lemparan bola medicine, kelentukan dan servis atas lebih kecil dari  $L_{tabel}$  atau ( $L_o < L_{table}$ ) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### 5. Uji Independen Antara Variabel Bebas

Analisis ini bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel bebas, dan persiapan untuk analisis korelasi ganda. Hasil analisis korelasi antara variabel kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan dapat dilihat sebagai berikut:

Hasil hitung koefisien korelasi antara  $X_1$  dan  $X_2$  adalah 0,67

### 6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana

Hasil perhitungan koefisien korelasi sederhana dapat dilihat sebagai berikut:

- Hasil hitung koefisien korelasi nilai  $X_1$  terhadap Y adalah 0,56
- Hasil hitung koefisien korelasi nilai  $X_2$  terhadap Y adalah 0,45

## Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Hipotesis Satu ( $X_1$ terhadap Y)

Untuk menguji hipotesis ini dilakukan analisis korelasi *Product Moment* antara variable  $X_2$  dengan variable Y, dengan hipotesis penelitian sebagai berikut:

**Ho** = Tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan lemparan bola medicine dan servis atas.

**Ha** = Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan lemparan bola medicine dan servis atas.

Dari analisa korelasi *product moment* yang diperoleh dan kemudian dilanjutkan dengan pengujian signifikan koefisien korelasi (distribusi t) dan koefisien determinasi yang berguna untuk melihat besarnya kontribusi variabel  $X_1$  terhadap variabel Y, maka didapat hasil seperti pada table berikut:

**Table 6. Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*, Uji Signifikansi dan Koefisien Determinasi antara Kemampuan Lemparan Bola Medicine (X<sub>1</sub>) dengan Servis Atas (Y)**

Korelasi antara	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel α 0,05</sub>	Koefisien Determinasi	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel α 0,05</sub>
X <sub>1</sub> dengan Y	0,56	0,514	31,36	2,43	1,77

Analisis korelasi terhadap data variabel kemampuan lemparan bola medicine dan servis atas dengan menggunakan formula korelasi *product moment* menghasilkan koefisien korelasi  $r_{hitung} = 0,56$  dan  $r_{tabel \alpha 0,05}$  adalah 0,514, ternyata  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,56 > 0,514$ ). Dengan demikian hipotesis nol (H<sub>0</sub>) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan servis atas ditolak dan sebaliknya H<sub>a</sub> diterima. Untuk menguji keberarti hubungan dapat juga dilakukan dengan uji t. Bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang berarti. Uji t dari data di atas diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,43 dan dengan  $\alpha 0,05$  dan  $dk = n-2$ , diperoleh  $t_{tabel} = 1,77$ . Dengan demikian  $t_{hitung} (2,43) > t_{tabel} (1,77)$  maka terdapat hubungan yang berarti.

Untuk meramalkan seberapa besar kontribusi kemampuan lemparan bola medicine terhadap servis atas dilakukan dengan mencari koefisien determinasi dengan  $r^2 \times 100\%$ , maka diperoleh hasil  $(0,56)^2 \times 100\% = 31,36\%$ , yang berarti kemampuan lemparan bola medicine memberikan sumbangan sebesar 31,36% terhadap servis atas.

## 2. Uji Hipotesis Dua (X<sub>2</sub> terhadap Y)

Untuk menguji hipotesis ini dilakukan analisis korelasi *Product Moment* antara variable X<sub>2</sub> dengan variable Y, dengan hipotesis penelitian sebagai berikut:

**H<sub>0</sub>** = Tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan dan servis atas.

**H<sub>a</sub>** = Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan dan servis atas.

Dari analisa korelasi *product moment* yang diperoleh dan kemudian dilanjutkan dengan pengujian signifikan koefisien korelasi (distribusi t) dan koefisien determinasi yang berguna untuk melihat besarnya kontribusi variabel X<sub>2</sub> terhadap variabel Y, maka didapat hasil seperti pada table berikut:

**Table 7. Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*, Uji Signifikansi dan Koefisien Determinasi antara Kelentukan (X<sub>2</sub>) dengan Servis Atas (Y)**

Korelasi antara	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel α 0,05</sub>	Koefisien Determinasi	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel α 0,05</sub>
X <sub>2</sub> dengan Y	0,45	0,514	20,25	1,82	1,77

Analisis korelasi terhadap data variabel kelentukan dan servis atas dengan menggunakan formula korelasi *product moment* menghasilkan koefisien korelasi  $r_{hitung} = 0,45$  dan  $r_{tabel \alpha 0,05}$  adalah 0,514, ternyata  $r_{hitung} < r_{tabel}$  ( $0,45 < 0,514$ ). Dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan servis atas diterima dan sebaliknya  $H_a$  ditolak. Untuk menguji keberarti hubungan dapat juga dilakukan dengan uji t. Bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang berarti. Uji t dari data di atas diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 1,82 dan dengan  $\alpha 0,05$  dan  $dk = n-2$ , diperoleh  $t_{tabel} = 1,77$ . Dengan demikian  $t_{hitung} (1,82) > t_{tabel} (1,77)$  maka terdapat hubungan yang berarti.

Untuk melihat seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap servis atas dilakukan dengan mencari koefisien determinasi dengan  $r^2 \times 100\%$ , maka diperoleh hasil  $(0,45)^2 \times 100\% = 20,25\%$ , yang berarti kelentukan hanya memberikan sumbangan 20,25% terhadap servis atas.

**a. Uji Hipotesis Tiga ( $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y)**

Untuk menguji hipotesis ini dilakukan analisis korelasi ganda dimana sebelumnya dilakukan korelasi tunggal antara variable. Setelah didapatkan nilai koefisien korelasi tunggal maka baru dilanjutkan dengan analisis korelasi ganda yaitu suatu nilai yang memberikan kuatnya hubungan dua atau lebih variable bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap variable terikat (Y). hipotesis penilaian ini adalah sebagai berikut:

$H_0$  = Tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan dan servis atas.

$H_a$  = Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan dan servis atas.

Dari analisa korelasi ganda yang diperoleh dan kemudian dilanjutkan dengan pengujian signifikan koefisien korelasi (distribusi F) dan koefisien determinasi yang berguna untuk meramalkan besarnya kontribusi variabel  $X_1$  dan variabel  $X_2$  secara bersama-sama terhadap variabel Y, maka didapat hasil seperti pada table berikut:

**Table 8. Hasil Analisis Korelasi Ganda, Uji Signifikansi dan Koefisien Determinasi antara Kemampuan Lemparan Bola Medicine ( $X_1$ ) dan Kelentukan ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama dengan Servis Atas (Y)**

<b>Korelasi antara</b>	<b><math>R_{hitung}</math></b>	<b><math>R_{tabel \alpha 0,05}</math></b>	<b>Koefisien Determinasi</b>	<b><math>F_{hitung}</math></b>	<b><math>F_{tabel \alpha 0,05}</math></b>
$X_1$ dan $X_2$ secara bersama-sama terhadap Y	0,90	0,514	81	20,5	3,88

Analisis korelasi ganda terhadap data variabel kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan secara bersama-sama terhadap servis atas dengan menggunakan formula korelasi ganda menghasilkan koefisien korelasi  $R_{hitung} = 0,90$ . Untuk menguji keberartian hubungan dilakukan dengan uji F. Bila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka terdapat hubungan yang berarti. Uji F dari data di atas diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 20,5 dan dengan  $\alpha 0,05$  diperoleh  $F_{tabel} = 3,88$ . Dengan demikian  $F_{hitung} (20,5) > F_{tabel} (3,88)$  maka terdapat hubungan yang berarti atau hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan dengan servis atas ditolak dan sebaliknya  $H_a$  diterima.

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan secara bersama-sama terhadap servis atas dilakukan dengan mencari koefisien determinasi dengan cara  $R^2 \times 100\%$ , maka diperoleh hasil  $(0,90)^2 \times 100\% = 81\%$ , berarti kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 81% terhadap servis atas.

### **Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian, berikut ini dikemukakan pembahasan terhadap pengujian hipotesisi tersebut.

#### **1. Kontribusi Kemampuan Lemparan Bola Medicine ( $X_1$ ) terhadap Servis Atas (Y) Pemain Bolavoli Putri Club Pagar Kota Solok**

Harga koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil analisis data dan uji hipotesis kemampuan lemparan bola medicine ( $X_1$ ) dengan servis atas pemain bolavoli (Y) adalah dengan  $r = 0,56$ . Bila dikoneksikan harga  $r_{x_1y}$  ini dengan nilai kritis  $r$  *Product Moment* ( $r_{tabel}$ ) maka  $r 0,56 > 0,514$  yang berarti terdapat hubungan yang berarti antara kemampuan lemparan bola medicine dengan servis atas ( $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima).

Dalam buku pengantar statistik pendidikan (Anas Sudijono 2005:193) dalam memberikan *interpretasi* secara sederhana terhadap hargakoefisien korelasi dapat digunakan pedoman sebagai berikut:

Besarnya Korelasi	Interpretasi
0,00 – 0,20	- Antara variable X dan variable Y terdapat korelasi, akan tetapi korelasi itu sangat lemah dan sangat rendah sehingga korelasi itu diabaikan (dianggap tidak ada korelasi)
0,20 – 0,40	- Antara variable X dan variable Y terdapat korelasi yang lemah atau rendah
0,40 – 0,70	- Antara variable X dan variable Y terdapat korelasi sedang atau cukup
0,70 – 0,90	- Antara variable X dengan variable Y terdapat korelasi kuat atau tinggi
0,90 – 1,00	- Antara variable X dan variable Y terdapat korelasi sangat kuat atau sangat tinggi

Berdasarkan pedoman di atas harga  $r = 0,56$  termasuk kedalam harga korelasi yang sedang atau cukup. Demikian juga dengan indeks determinasi yang bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi variable kemampuan lemparan bola medicine dengan servis atas, harga yang diperoleh adalah 31,36%.

Adanya hubungan antara kemampuan lemparan bola medicine dengan servis atas disebabkan karena dalam melakukan servis atas diperlukan kekuatan dan kecepatan untuk meukul bola sehingga servis atas menjadi lebih terarah dan bisa dijadikan senjata yang ampuh. Semakin tinggi angka kemampuan lemparan bola medicine maka semakin kuat dan cepat serta terarah hasil servis atas yang ditimbulkan.

Ketepatan servis juga dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan (Syafuruddin, 2019) dimana saat servis, pemain harus memiliki koordinasi mata tangan yang baik, mata pemain melihat pada daerah atau tempat jatuhnya bola, kemudian tangan memukul bola dengan perkiraan bola akan jatuh di tempat yang telah ditentukan. Kemudian daya tahan, ketika permainan telah berlangsung lama maka akan terjadi penurunan fisik, untuk menjaga servis tetap optimal, maka pemain harus memiliki daya tahan yang baik.

Teknik servis juga akan mempengaruhi hasil servis, karena jika pemain memiliki teknik servis yang baik akan menghasilkan servis yang baik pula. Seperti yang dikatakan M.Yunus (1992:68), "Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif". Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai "Cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal". Kemudian ketika pemain akan melakukan servis atas, daia akan berfikir ke titik mana bola akan diarahkan, maka pemain yang memiliki *intelegensi* atau daya pikir yang baik akan melihat dimana titik lemah lawan dan mengarahkan ke titik tersebut.

## **2. Kontribusi Kelentukan ( $X_2$ ) Terhadap Servis Atas (Y) Pemain Bolavoli Putri Club Pagar Kota Solok**

Harga koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil analisis data dan uji hipotesis kelentukan ( $X_2$ ) dengan servis atas (Y) adalah dengan  $r = 0,45$ . Bila dikoneksikan harga  $r_{x_2y}$  ini dengan nilai kritis  $r$  *product moment* ( $r_{tabel}$ ) maka  $r 0,45 < r 0,514$  yang berarti tidak terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan dengan servis atas ( $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak).

Berdasarkan buku pengantar pendidikan yang telah dikemukakan di atas, harga  $r = 0,45$  termasuk ke dalam harga korelasi yang sedang. Demikian juga dengan indeks determinasinya yang bertujuan untuk melihat seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap servis atas, harga yang diperoleh hanya sebesar 20,25%. Jelas harga ini kecil, hanya 20,25% sedangkan 79,75% atau sebagian besar ditentukan oleh faktor lain.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap servis atas diantaranya adalah kemampuan lemparan. Hasil dari penelitian ini kemampuan lemparan berkontribusi sebesar 31,35%. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang juga penting dalam kemampuan melaksanakan servis atas adalah kemampuan lemparan bola medicine, namun bukan berarti kelentukan tidak diperlukan sama sekali dalam permainan bolavoli. Mungkin saja kelentukan tidak memberikan kontribusi secara langsung terhadap servis atas, namun kelentukan akan meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang lainnya yang tentunya juga akan meningkatkan kemampuan servis atas.

Orang yang memiliki kelentukan yang kurang baik masih bisa melaksanakan servis atas dan mengarahkannya ke titik lemah lawan kalau memiliki kemampuan lemparan bola medicine yang baik, namun jika seorang pemain memiliki kelentukan tubuh, itu bisa meningkatkan ketajaman servis atas.

## **3. Kontribusi Kemampuan Lemparan Bola Medicine ( $X_1$ ) dan Kelentukan ( $X_2$ ) Secara Bersama-sama Terhadap Servis Atas (Y) Pemain Bolavoli Putri Club Pagar Kota Solok**

Harga koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil analisis data dan uji hipotesis kemampuan lemparan bola medicine ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) dengan servis atas (Y) adalah dengan  $R = 0,90$ . Dalam buku pengantar statistik pendidikan yang telah dikemukakan di atas  $R = 0,90$  termasuk ke dalam harga korelasi yang sangat kuat atau sangat tinggi.

Demikian juga dengan indeks determinasi yang bertujuan untuk melihat besarnya kontribusi variable kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan secara bersama-sama terhadap servis atas, harga yang diperoleh adalah sebesar 81%. Jadi apabila kemampuan

lemparan bola medicine dan kelentukan secara bersama-sama akan meningkatkan kemampuan ketepatan servis atas yang bagus. Oleh karenanya untuk menghasilkan kemampuan servis yang optimal hendaklah memperlihatkan faktor kondisi fisik kemampuan lemparan bola medicine dan faktor kelentukan dan juga faktor koordinasi mata-tangan, kecerdasan berfikir (intelegensi), dan faktor lainnya yang memiliki kontribusi 19% lagi.

### ***KESIMPULAN DAN SARAN***

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut dari hasil yang diperoleh kemampuan lemparan bola medicine mempunyai hubungan signifikan dengan servis atas pemain bolavoli putri Club Pagar Kota Solok ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,56 > r_{tabel} 0,514$ , serta diperoleh kontribusi kemampuan lemparan bola medicine terhadap servis atas sebesar 31,36%. kelentukan memiliki hubungan signifikan dengan servis atas pemain bolavoli putri Club Pagar Kota Solok ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,45 < r_{tabel} 0,514$ , serta diperoleh kontribusi sebesar 20,25%. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kemampuan lemparan bola medicine dan kelentukan terhadap servis atas pemain bolavoli putri Club Pagar Kota Solok, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh  $R_{hitung} 0,90 > R_{tabel} 0,514$ , serta kontribusi dari kedua variable bebas ( $X_1$  dan  $X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ) sebesar 81%. Sehingga dari hasil penelitian ini kami sarankan kepada guru maupun pelatih untuk memperhatikan kelentukan atlet bola voli dalam servis atas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Ototungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 66-78.
- Astuti, Y. (2017). The Power Contribution of Arm Muscle Strength and Eyes-Hand Coordination to Volleyball Set Up Passing Skill. *Jpi*, 6(2, DOI: 10.23887/jpi-undiksha.v6i2.10005, ISSN: 2541-7207), 163-171. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v6i2.10005>
- Astuti, Y. (2020). *Conventional Methods and Cooperative Effect of Basic Skills Game Volleyball*. IV(I), 269-271.
- Gea García, G. M., & Molina Martín, J. J. (n.d.). *Relation Between Competitive Level And Serving Skill In Female Beach Volleyball Relación Entre El Nivel De Juego Y La Ejecución Del Saque En Voley Playa Femenino*.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Sandra, R. S., Slamet, S., & Zainur, Z. (n.d.). *Hubungan Kelentukan Otot Punggung dan Explosive Power Otot Lengan dan Bahu dengan Hasil Lempar Cakram pada Mahasiswa Putra 4b Penjaskesrek Angkatan 2012 Universitas Riau*. Riau University.
- Biceps And Torso Flexibleness With The Result Of The Open Smash On Volleyball. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Vol 7, No. 1.
- Siswanto, H. (2012). Peningkatan Ketrampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).
- Syafruddin, M. A. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Kota Makassar. *Jendela Olahraga*, 4(2), 20-36.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).



## MODIFIKASI GERAK DASAR MELALUI TERAPAN POLE CIRCUIT GAMES DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Surya Rezeki Sitompul<sup>\*1</sup> dan Anisa Sholihamia<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>STKIP Pelita Pratama

### Abstrak

Dalam penelitian ini pendekatan metode yang di laksanakan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas metode ini merupakan salah satu upaya untuk peneliti dalam membenahi proses pembelajaran yang dirasa kurang, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas penelitian ini memiliki karakteristik diantaranya (a) Permasalahan yang muncul diangkat dari tempat guru mengajar, dimana permasalahan yang diangkat benar dialami oleh guru yang harus diatasi. (b) Penelitian Tindakan Kelas bersifat bekerjasama (kolaboratif). (c) PTK merupakan penelitian yang memunculkan adanya tindakan terstruktur dalam memperbaiki pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas yang diciptakan oleh Kurt Lewin yang dikutip dalam bukunya (Wina Sanjaya.2016) di dalamnya terdapat 4 langkah penelitian. (1) Perencanaan, proses menentukan program perbaikan yang berangkat dari suatu ide gagasan peneliti. (2) Tindakan, perlakuan yang dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun oleh peneliti. (3) Observasi, pengamatan yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas tindakan atau mengumpulkan informasi tentang berbagai kekurangan dan kelemahan. (4) Refleksi, kegiatan analisis tentang hasil observasi hingga memunculkan program atau perencanaan baru. Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Hasil pada siklus pertama menunjukkan bahwa gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V tergolong sedang dengan rata-rata nilai 14 dari nilai maksimum 25. Rincian hasil tes adalah 1) kategori sedang yaitu sebanyak 17 orang (53,13%), 2) kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang siswa (46,88%). Berdasarkan hasil di atas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam melakukan pembelajaran yang di modifikasi dengan pole circuit games namun belum mencapai persentase ketuntasan yaitu 80%.

**Kata Kunci :** Pembelajaran Penjas, Gerak Dasar, Games, Penelitian Tindakan Kelas, Kebugaran Jasmani

### Abstract

*In this study, the method approach to action study is one of the efforts for researchers to correct the lack of learner. this study uses the method of action. this study has a characteristic in the problem that arose from the teacher's teaching. (b) class action research is cooperative (collaborative). (c) PTK is a study that leads to structured action in improving learning. The class action study created by Kurt Lewin quoted in his book (Wina Sanjaya.2016) contained 4 steps of research. (1) the process of planning a repair program that begins from an idea of a researcher's idea. (2) actions, treatment performed by a researcher according to the planning that the researcher has made. (3) observations, observations made to know the effectiveness of actions or to gather information about weaknesses and weaknesses. (4) reflections, analytical activities about observations to bring up new programs or planning. Planning of*

---

\*correspondence Address  
E-mail: riskisurya89@gmail.com

*learning activities in the first and second cycles in this study is to carry out various learning activities required to carry out effective learning activities. The results in the first cycle showed that the description of the physical fitness level of class V students was classified as moderate with an average value of 14 from a maximum value of 25. The details of the test results were 1) moderate category, namely 17 people (53.13%), 2) poor category, namely as many as 15 students (46.88%). Based on the results above, in the first cycle the students were quite enthusiastic in carrying out the modified learning with pole circuit games, but they had not yet reached the completeness percentage of 80%.*

**Keywords:** *Physical Education Learning, Basic Movement, Games, Classroom Action Research, Physical Fitness*

## **PENDAHULUAN**

Bermain merupakan sarana penting dalam mengembangkan kemampuan jasmani anak, selain juga terdapat banyak nilai-nilai yang lain. (Gustina et al.2018:55). mengatakan, Pada dasarnya anak-anak membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik yang dilakukan juga akan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh anak. Salah satu aktivitas fisik yang sering dilakukan anak-anak adalah bermain suatu permainan. Dengan bermain banyak manfaat yang dapat diperoleh anak misalnya, anak menjadi senang, dapat menjalin persahabatan, memperkaya gerak yang dimiliki anak dan dapat belajar keterampilan baru. Bermain juga merupakan hal penting dalam mengembangkan kemampuan jasmani. Dengan memberikan kebebasan bermain saat didalam pembelajaran akan memberikan stimulus perkembangan tubuh dengan baik. Hasil pemantauan peneliti dalam hal ini sekolah SDN Keramatwatu 3, tidak menerapkan acuan kompetensi dasar dalam pelaksanaan pembelajaran, hanya tertulis didalam RPP namun tidak terimplementasi pada proses pembelajaran serta metode.

Saat proses pengumpulan data melalui metode tanya jawab dengan responden guru mata pelajaran dan peserta didik (siswa). Peneliti menemukan sisi kelemahan dalam menjalankan proses pembelajaran gerak dasar multilateral, guru mengemukakan kurang memahami metode yang tepat dalam penerapan pembelajaran gerak dasar serta kekurangan daya dukung pembelajaran dalam hal ini meliputi sarpras pembelajaran, hal ini menjadi penghambat besar bagi seorang guru untuk mencapai proses pembelajaran yang berkualitas dan pencapaian nilai kriteria minimal dalam pembelajaran gerak dasar multilateral. Temuan berlanjut kepada pengakuan guru yang tidak pernah melakukan Tes Kebugaran Jasmani dimana fungsi dari tes ini untuk melihat sejauh mana kondisi kebugaran jasmani peserta didik yang dibimbing. Berlanjut kepada siswa, siswa menjelaskan kejenuhannya dalam pembelajaran PJOK hanya menampilkan proses pembelajaran yang sifatnya berulang dan tidak

bervariasi, dari jumlah responden wawancara, siswi yang paling banyak berkomentar dengan ungkapan “peserta didik siswi jarang dilibatkan dalam pembelajaran” alasan yang diungkapkan senada dengan ungkapan guru karena minimnya luas lapangan pembelajaran serta terbatasnya perlengkapan pembelajaran.

Keterkaitan hasil Research Gap yang diperoleh peneliti dari tinjauan langsung dan proses wawancara, kontigensi dalam memecahkan permasalahan dalam pembelajaran ini harus menciptakan sebuah model pembelajaran yang efektif, efisien serta menarik guna untuk mencapai dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 5 serta luaran penelitian ini akan memberikan pemahaman menyeluruh kepada guru berupa buku saku dalam pembelajaran yang nantinya akan memberikan bahan bacaan serta merangkai dan menciptakan pendekatan pembelajaran yang kreatif dan inovatif. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dalam upaya mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan dan untuk menjadikan manusia sehat secara utuh karena melibatkan otot-otot. (Gita Dewi dan Gano.2017:69) Pendidikan jasmani tidak hanya mencakup aspek motorik saja melainkan aspek-aspek lain seperti kognitif, afektif, dan sosial pun ikut terbina didalamnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan.

(Nur dan Setiawan.2018:47) Pendidikan jasmani (Penjas) adalah salah satu disiplin ilmu yang diberikan kepada peserta didik mulai dari awal proses pendidikan (sekolah dasar) sampai pada tingkat universitas. Tujuan mata pelajaran penjas adalah untuk mampu menerapkan pola hidup sehat, melatih keterampilan motorik serta mengajarkan peserta didik untuk memiliki semangat pantang menyerah, disiplin, sportif, dan menjalin komunikasi dengan lingkungannya. Senada dengan ungkapan (Nuryadi dan Didin.2018:123) seperti yang dipaparkan oleh G.Trost dalam artikel yang berjudul Physical education, physical activity and academic performance, disebutkan bahwa pendidikan jasmani dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.

Pendidikan jasmani secara konseptual merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan secara utuh. Dalam proses pembelajaran dikenal beberapa istilah yang memiliki kemiripan makna, sehingga seringkali orang merasa bingung untuk membedakannya. Istilah-istilah tersebut adalah: (1) pendekatan pembelajaran, (2) strategi pembelajaran, (3) metode pembelajaran, (4) teknik pembelajaran, (5) taktik pembelajaran, dan (6) model pembelajaran (Resty Gustiawati.2016). Dalam melakukan aktivitas fisik, anak usia

sekolah dasar cenderung menyenangi berbagai jenis permainan. Aktivitas permainan terdiri dari berbagai keterampilan gerak dan keterampilan bermain yang harus dikuasai siswa agar memperoleh keberhasilan dalam suatu permainan. (Mei dan Wibowo.2018:61) Keterampilan gerak fundamental dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik berupa permainan, karena dengan bermain siswa akan dituntut untuk mengembangkan kreatifitasnya untuk bertindak dan atau mengambil keputusan yang secara interaktif akan membuat siswa berfikir untuk mengeluarkan keterampilan geraknya dalam setiap keputusan yang ia ambil.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Pendapat lain terkait hal yang sama dikemukakan (Irma, Budiman, Yulingga. 2017:242) Kebugaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk : 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.

Sehubungan dengan itu, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik. (Sepriadi. 2017:195) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan.

Sehubungan dengan itu, perlu diaktifkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik. (Khalili Moghaddam & Lowe, 2019) juga menguraikan hal yang serupa mengenai kebugaran jasmani yang merupakan upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Apabila seorang siswa memiliki kebugaran tubuh yang baik dapat dipastikan siswa tersebut dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

Konsep *pole circuit games* merupakan sebuah latihan (pembelajaran) yang dilaksanakan berdasarkan stasiun-stasiun yang di setiap stasiun diberikan beban dalam pencapaian proses pembelajaran. Suatu pembelajaran dinyatakan selesai apabila setiap siswa telah menyelesaikan pembelajaran di setiap stasiun sesuai dosis serta waktu yang telah ditetapkan. Konsep motorik merupakan penampilan yang kongkrit maksudnya adalah gerakan sebagai sesuatu yang dapat diamati, sedangkan motorik adalah suatu proses yang tidak dapat diamati dan merupakan penyebab terjadinya gerak". Perkembangan gerak dimasa anak-anak sangat menonjol, terutama pada kemampuan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Penyempurnaan atau perbaikan gerak dasar terjadi pada masa anak-anak. Menjelang masa remaja gerak yang makin kompleks bisa dikuasai dengan kemampuan memanfaatkan keterampilan gerak sesuai dengan kebutuhannya. Pada akhirnya masa awal dewasa berbagai organ tubuh mencapai puncak perkembangan fungsi, dan fisik mencapai puncak kematangannya (Arif Hidayat.2017:23). Pemahaman gerak dasar tidak hanya diperuntukan membentuk serorang anak menjadikan atlet profesional. Banyak manfaat yang di dapatkan serta mempengaruhi bentuk serta pemahaman gerak dasar untuk anak. Salah satu contohnya ialah, berguna untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak dasar dirasa sangat perlu di kuasai oleh seluruh siswa khususnya oleh anak di sekolah dasar dikarenakan keterampilan gerak dasar akan menjadi landasan mereka untuk berpartisipasi dalam meminati olahraga yang diminatinya saat mereka beranjak dewasa.

Gerak kompleks pada anak usia sekolah dasar di wujudkan dalam kemampuan gerak memainkan suatu benda (gerak manipulatif). Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai berbagai macam gerak. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Bentuk-

bentuk kemampuan gerak manipulatif terdiri dari (1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), (2) gerakan menerima (menangkap), (3) gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola. Dalam melihat penilaian gerak dasar menurut (Francesco.2019:782) dalam *Journal of Physical Education and Sport* sebagai berikut *“Gross-motor developmental level was measured by means of the Test of Gross Motor Development (TGMD). TGMD is composed by 12-item test divided into locomotor (run, gallop, hop, leap, standing horizontal jump, slide) and object control (strike, stationary ball bounce, catch, kick, overhand throw) subtests. Three to four skill criteria characterized each item and the operators have to identify if a child mastery or not each item’s criteria. For each item, the participants performed three trials; before the assessment began, participants were involved in a lowintensity warm-up program for ten minutes. For each trial, the raw score for locomotor subtest ranges from 0 to 26, while the raw score for object control subtest ranges from 0 to 19”*.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini pendekatan metode yang di laksanakan menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas metode merupakan salah satu upaya untuk guru atau peneliti dalam membenahi proses pembelajaran yang dirasa kurang, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) penelitian ini memiliki karakteristik diantaranya (a) Permasalahan yang muncul diangkat dari tempat guru mengajar, dimana permasalahan yang diangkat benar dialami oleh guru yang harus diatasi. (b) Penelitian Tindakan Kelas bersifat bekerjasama (kolaboratif). (c) PTK merupakan penelitian yang memunculkan adanya tindakan terstruktur dalam memperbaiki pembelajaran. Ada tiga hal yang menjadi tujuan utama dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas yang dikutip oleh (Wina Sanjaya.2016.) (1) Peningkatan Praktik, (2) Pengembangan Profesional, (3) Peningkatan situasi tempat praktik berlangsung. Karakteristik peneltian PTK yang bersifat kolaboratif yang menyarankan peneliti bekerjasama dengan Guru, Dosen, Paktisi Pendidikan maupun teman sejawat.

Penelitian ini memiliki manfaat yang luas salah satu dari beberapa manfaat menggunakan motode ini ialah (1) Inovasi Pembelajaran, (2) Pengembangan Kurikulum ditingkat sekolah dan kelas, (3) Peningkatan profesionalitas guru. Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan metode PTK harus memperhatikan prinsip penting dalam pelaksanaan penelitian (Kisyani-Laksono.2018) (a) Tidak mengganggu komitmen belajar, (b) Tidak terlalu menyita waktu, (c) Metode yang digunakan harus cukup handal (*reliable*), (d)

Merupakan masalah guru, (e) Konsisten terhadap prosedur etika, dan (f) Permasalahan ada dalam perspektif misi sekolah. Proses pelaksanaan PTK merujuk kepada model yang diciptakan oleh Kurt Lewin yang dikutip dalam bukunya 10(Wina Sanjaya.2016) didalamnya terdapat 4 langkah penelitian. (1) Perencanaan, proses menentukan program perbaikan yang berangkat dari suatu ide gagasan peneliti. (2) Tindakan, perlakuan yang dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan perencanaan yang telah disusun oleh peneliti. (3) Observasi, pengamatan yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas tindakan atau mengumpulkan informasi tentang berbagai kekurangan dan kelemahan. (4) Refleksi, kegiatan analisis tentang hasil observasi hingga memunculkan program atau perencanaan baru.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil tes awal tes kebugaran jasmani indonesia untuk usia 10-12 tahun diperoleh data awal tingkat kebugaran jasmaninya yaitu paling banyak berada pada klasifikasi kebugaran jasmani kurang dengan interval jumlah nilai 10 - 13 yaitu sebanyak 22 orang (68,75%), jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 - 9 yaitu sebanyak 5 orang (15,63%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 14 - 17 yaitu sebanyak 5 orang (15,63%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 - 21 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 - 25 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa yaitu 11,47 hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa berada pada interval nilai 10 - 13 dengan klasifikasi kurang. Dengan demikian sesuai data di atas dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih sangat rendah, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu kurangnya pendekatan antara guru dan siswa, minat belajar siswa yang juga rendah, serta metode pembelajaran yang diterapkan kurang mendukung materi pelajaran.

#### **Siklus I**

Hasil tes siklus I diperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa paling banyak pada interval jumlah nilai 14 - 17 yaitu sebanyak 17 orang (53,13%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 - 9 yaitu sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10 - 13 yaitu sebanyak 15 orang (46,88%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 - 21 yaitu

0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 - 25 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa yaitu 13,66 hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa berada pada interval nilai 14 - 17 dengan klasifikasi sedang.

Dengan demikian, sesuai data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa sudah mengalami peningkatan dari data awal meskipun belum sampai mencapai target ketuntasan yaitu sebesar minimal 80%. Hal ini disebabkan karena metode pembelajaran yang diterapkan masih dalam penyesuaian bagi siswa serta rendahnya semangatnya dalam proses pembelajaran.

a. Data kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus I

Sesuai data hasil catatan lapangan siklus I ditemukan bahwa, selama proses pembelajaran berlangsung terlihat para siswa masih banyak melakukan hal-hal yang menunjukkan sikap kurang aktif dalam bergerak dan masih ada siswa yang salah melakukan gerakan-gerakan senam segar ceria, seperti langkah kaki yang tidak beraturan, ketinggalan tempo musik, koordinasi gerakan kaki dan tangan yang tidak sinkron, dan kurangnya keseriusan dalam melakukan gerakan senam segar ceria, dengan demikian hal tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena jika dilakukan dengan asal-asalan tidak akan mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

## **Siklus II**

Hasil tes siklus I diperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa paling banyak pada interval jumlah nilai 14 - 17 yaitu sebanyak 19 orang (59,38%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang. Jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 5 - 9 yaitu sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 10 - 13 yaitu sebanyak 5 orang (15,63%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani kurang, jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 18 - 21 yaitu 8 orang (25%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik, dan jumlah siswa yang mempunyai interval jumlah nilai 22 - 25 yaitu 0 orang (0%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali. Rata-rata kebugaran jasmani siswa yaitu 15,91 hal ini berarti bahwa nilai kebugaran jasmani siswa berada pada interval nilai 14 - 17 dengan klasifikasi sedang. Hal ini berarti bahwa kebugaran jasmani siswa sudah banyak mengalami peningkatan dari siklus 1 sehingga telah mencapai target ketuntasan yaitu lebih dari 80%.



a. Data Kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus II

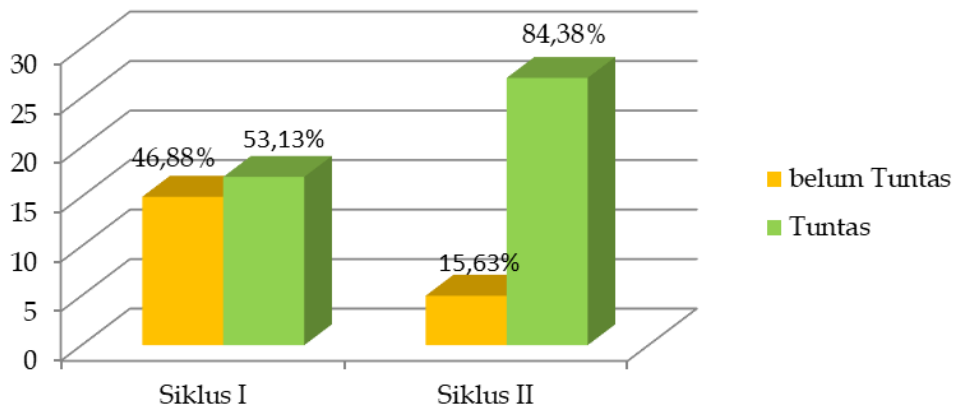
Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran para siswa sudah mulai serius dalam melakukan senam segar ceria, hampir seluruh siswa sudah mulai menguasai gerakan senam segar ceria meskipun gerakannya masih belum sempurna dan kurang bertenaga, masih ada beberapa anak yang ketinggalan tempo musik, serta koordinasi gerakan kaki dan tangan masih tidak beraturan namun para siswa sangat semangat ketika melakukan senam segar ceria ini. Hal ini terbukti dengan hasil dari tes kebugaran jasmani mereka yang semakin meningkat dari yang sebelumnya yaitu 84,38% dengan demikian data tersebut telah mencapai target ketuntasan yang diinginkan.

Peningkatan sebanyak 27 siswa yang tuntas atau sebesar 84,38% dari jumlah keseluruhan siswa menunjukkan terjadinya kemajuan siswa dalam pembelajaran senam dengan metode penugasan, peneliti dan kolabolator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian yaitu dengan metode penugasan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Tes Kebugaran Jasmani**

No	Kategori	Nilai Ketuntasan	Siklus I		Siklus II	
			F	%	F	%
1.	Tuntas	> 80	17	53,13	27	84,38
2.	Tidak tuntas	< 80	15	46,88	5	15,63
	Jumlah		32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada siklus I siswa yang tuntas yaitu sebanyak 17 orang atau sebesar 53,13% dan siswa yang tidak tuntas yaitu sebanyak 15 orang atau sebesar 46,88%. Pada siklus II terlihat peningkatan yang signifikan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 27 orang atau sebesar 84,38% dan siswa yang tidak tuntas berjumlah 5 orang atau sebesar 15,63%. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa pada siklus II jika dibandingkan dengan siklus I. Lebih jelasnya dapat dilihat dari diagram histogram di bawah ini.



**Gambar 1. Histogram Perbandingan Siklus I dan Siklus II**

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti sampai di sini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui penelitian penerapan metode penugasan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Setelah selesai pengajaran selama siklus I dan siklus II, kolaborator mengutarakan hasil pengamatannya selama proses pembelajaran berlangsung pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antara siklus I dan siklus II. Pada observasi selama pelajaran berlangsung pada siklus I dan siklus II kolaborator mengutarakan hasil pengamatan selama pembelajaran berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Perencanaan kegiatan pembelajaran pada siklus pertama dan kedua dalam penelitian ini adalah peneliti melaksanakan berbagai kegiatan pembelajaran yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Peneliti memberikan arahan kepada siswa sesuai dengan rencana pembelajaran. Hasil penelitian pada siklus pertama menunjukkan bahwa gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 3 Keramatwatu tergolong sedang dengan rata-rata nilai 14 dari nilai maksimum 25. Rincian hasil tes adalah 1) kategori sedang yaitu sebanyak 17 orang (53,13%), 2) kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang siswa (46,88%). Berdasarkan hasil di atas pada siklus pertama siswa cukup antusias dalam melakukan senam segar ceria namun belum mencapai persentase ketuntasan yaitu 80%.

Sesuai dengan refleksi, harapan dari peneliti 80% siswa aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga kebugaran jasmaninya pun dapat meningkat. Pada siklus kedua peneliti berhasil memperbaiki pendekatan pembelajaran dengan memberikan pengertian dan pengarahan sesuai kondisi siswa pada saat itu. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa telah mengalami peningkatan yang signifikan. Rincian hasil tesnya adalah 1) kategori baik yaitu sebanyak 9 orang siswa (28,13%), 2) kategori sedang yaitu sebanyak 18 orang siswa (56,25%), dan 3) kategori kurang sebanyak 5 orang siswa (15,63%). Berdasarkan hasil penelitian, pada siklus pertama tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong sedang dengan persentasi ketuntasan 53,13%, dan pada siklus ke dua tingkat kebugaran jasmaninya meningkat dan tergolong dalam kategori baik dengan persentasi ketuntasan 84,38%.

### **Saran**

Untuk memberikan luaran dan capaian yang lebih luas lagi, peneliti menyarankan kepada pembaca untuk dapat memberikan kontribusi research dengan penerapan dan pendekatan metode yang berbeda pada variabel guna memberikan novelty dalam capaian penelitian. Peneliti yakin dengan pendekatan metode yang berbeda dapat membantu menemukan cara yang terbaik dalam pelaksanaan peningkatan kebugaran jasmani serta dapat membantu para guru atau *researcher* dalam memecahkan permasalahan dalam proses pembelajaran. Serta mengharapkan kepada guru pendidikan jasmani untuk dapat mengkreasikan gerak motorik anaknya pada saat pembelajaran yang beda tema pembelajaran guna meningkatkan secara tidak langsung kebugaran siswa, dengan demikian anak bisa memiliki masa perkembangan dan pertumbuhan yang baik sehingga kebugaran jasmaninya menjadi lebih baik.

Aktivitas seperti olahraga dan juga kegiatan -kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani perlu diupayakan bagi siswa, sehingga dimungkinkan dapat menambah kesiapan siswa dalam belajar demi meningkatkan prestasi. Serta diharapkan peran aktif pemerintah, guru, pembina, pelatih ataupun semua yang berkecimpung di dalam dunia pendidikan berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa usia Sekolah Dasar, serta dapat memberikan pembinaan yang tepat bagi anak usia Sekolah Dasar di masing -masing sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Hidayat. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 9 Nomor 2. September, 2017, 21-29. Palembang.
- Francesco SGRO et al. (2019). *Assessing the impact of a physical education project based on games approach on the actual motor competence of primary school children*. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 3), Art 111, 2019, pp 781 - 786. Italy.
- Gita Dewi Mulyani dan Gano Sumarno. (2017). Pengaruh Pengajaran Handball Like Games Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Lempar Tangkap Dalam Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 9 Nomor 1. April 2017, 69-78. Bandung.
- Gustiana Mega Anggita et al. (2018) Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 3, No: 2 2018, October 55-59. Semarang.
- Irma Wirnantika, Budiman Agung Pratama, Yulingga Nanda Hanief. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv sdn Puhruh Idan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kedirihahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3 Nomor 2. 240 - 250.
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In *SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2).
- Krisyani-Laksono., Tatag, Y. E. S.. (2018). Penelitian Tindakan Kelas, Aplikasi iPusnas.Reader.
- Mei Fadilah dan Ricky Wibowo. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain SmallSided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3 (1), 2018, 60-68. Bandung.
- Nur Azis Romansyah dan Setiawan. (2018). Manajemen Pengembangan Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Di Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No: 1 April 2018, 47-54. Yogyakarta.
- Nuryadi et al. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga JPJO* 3 (2), 2018, 122-128. Bandung.
- Resti Gustiawati. (2016) Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No: 1 October 2016. Karawang.
- S. Sepriadi. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5 (2), 2017, 194-206.
- Wina Sanjaya. (2016). Penelitian Tindakan Kelas (Edisi Pertama), Aplikasi iPusnas, Reader.

## PERSEPSI ATLET FUTSAL PUTRA UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA TERHADAP HIPNOTERAPI DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI SAAT BERTANDING

Rachmi Marsheilla Aguss<sup>\*1</sup> dan Rizki Yuliandra<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Teknokrat Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. Metode hipnoterapi terdapat unsur hypnosis yang merupakan teknik dalam melakukan terapi. Hypnosis sendiri mempunyai arti sebagai seni atau ilmu komunikasi dengan alam bawah sadar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik sampling dengan menggunakan purposive sampling. Metode yang digunakan adalah metode survey dan instrument yang digunakan oleh peneliti yaitu berupa angket. Hasil penelitian pada indikator memahami definisi hipnoterapi rata-rata atlet dinilai cukup memahami definisi hipnoterapi. Indikator kedua menunjukkan bahwa hipnoterapi menjadikan lebih efektif dalam mengelola konsentrasi atlet. Sedangkan pada indikator ketiga menunjukkan bahwa hipnoterapi cukup baik untuk dapat meningkatkan potensi pada atlet. Keduanya diperoleh atas sifat pernyataan positif dan negatif. Kesimpulan yang didapat dari hasil angket yang disebar pada 24 sampel bahwa persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia mendapatkan penilaian yang positif dari tiga indikator. Kebanyakan atlet merasakan bahwa metode hipnoterapi sangat baik digunakan dalam menunjang performa dan meningkatkan konsentrasi saat bertanding.

**Kata Kunci:** Futsal, Hipnoterapi, Konsentrasi

### Abstract

*This study aims to determine the perceptions of men's futsal athletes at the Indonesian University of Teknokrat towards hypnotherapy in increasing concentration while competing. Hypnotherapy method contains elements of hypnosis, which is a technique for conducting therapy. Hypnosis itself has a meaning as an art or science of communication with the subconscious. This research is descriptive research. The sampling technique used purposive sampling. The method used was a survey method and the instrument used by the researcher was a questionnaire. The results of the study on the indicators of understanding the definition of hypnotherapy, the average athlete was considered to have sufficient understanding of the definition of hypnotherapy. The second indicator shows that hypnotherapy makes it more effective in managing athletes' concentration. Meanwhile, the third indicator shows that hypnotherapy is good enough to increase the potential of athletes. Both are obtained on the nature of positive and negative statements. The conclusion obtained from the results of a questionnaire distributed to 24 samples is that the perceptions of male futsal athletes at the Indonesian Technocrat University get a positive assessment of three indicators. Most athletes find hypnotherapy methods very well used to increase concentration while competing.*

**Keywords:** Futsal, Hypnotherapy, Concentration

---

\*correspondence Address  
E-mail: rachmi.ma@teknokrat.ac.id

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk karakter individu ataupun kolektif, serta mendinamiskan sector-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang dimiliki olahraga. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji, sebab olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan. Fisik dan mental sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan pembinaan atlet.

Terdapat beberapa komponen dalam meraih prestasi. Komponen tersebut diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental (Maliki, Hadi & Royana, 2017). Dalam suatu pertandingan biasanya atlet mengalami beberapa kendala yang terjadi dilapangan. Unsur-unsur yang biasanya mempengaruhi performa dan prestasi atlet yaitu mental dan konsentrasi. Begitu pula yang terjadi dan dialami oleh atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia saat sedang bertanding, terlebih lagi menghadapi lawan yang sangat sering bertemu dalam setiap event pertandingan. Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat atlet merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Kiely, 2018).

Banyak atlet cenderung merasa baik-baik saja ketika latihan, baik ketika dalam menjalani kehidupan sehari-hari saat dilapangan. Tetapi tidak pada saat pertandingan ketika berada didalam lapangan. Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi atlet saat bertanding, terutama pada faktor psikologis, yaitu pada aspek mental lebih dominan berpengaruh dibandingkan dengan aspek lainnya. Agar dapat tampil secara prima dalam setiap pertandingan, seorang atlet setiap hari nya harus memperhatikan kondisi fisik.

Kata hipnoterapi sendiri masih sangat awam dikalangan atlet, bahkan sebagian mereka masih menganggap bahwa hipnoterapi merupakan kekuatan magic supranatural yang dilakukan oleh ahlinya seperti dukun atau paranormal. Banyak sekali masyarakat yang memilih pengobatan alternaif untuk berobat yang lebih singkat, akibat fenomena pengobatan medis yang cukup mahal pada zaman sekarang ini. Berobat dengan cara supranatural biasanya berkaitan dengan hal ghaib dan biasanya mudah menyeret masyarakat awam kepada hal yang mistik (Syamsudin, 2016). Namun juga sudah banyak atlet yang mengenal manfaat dari hipnoterapi, bahkan dijadikan bentuk pengobatan yang

sah dan terbukti efektif dalam membawa pengaruh yang positif. Terkadang untuk memenuhi tuntutan dari berbagai pihak atas prestasi yang harus diraih, para atlet menggunakan metode hipnoterapi sebagai penyempurna penampilan dan keterampilan serta konsentrasi.

Untuk menampilkan performa terbaik, maka faktor yang paling penting adalah konsentrasi. Meningkatkan konsentrasi/fokus, atlet pun seorang manusia yang memiliki beragam kondisi diluar arena olahraga. Performa bisa saja menurun akibat suatu hal yang sangat mengganggu konsentrasi mereka. Konsentrasi sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet dalam menjalani proses latihan dan kompetisi. Misalkan, atlet futsal gagal mencetak gol karena gangguan lawan dan salah dalam melakukan operan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan untuk berkonsentrasi, itu merupakan contoh kegagalan atlet terkait dengan mempertahankan konsentrasinya. Kata yang sering dikeluarkan oleh pelatih ketika berada di tepi lapangan pertandingan yaitu “kosen” atau fokus”, sebab apabila tidak diingatkan oleh pelatih, pemain sering lepas kontrol atau sering disebut *loose control*. Terlebih lagi apabila situasi pertandingan sudah tertinggal oleh angka lawan atau lawan lain sudah banyak mencetak gol, maka sudah pasti pemain sering terburu-buru dan menjadi meningkatnya emosional.

Didalam sebuah pertandingan, sangat penting untuk mempertahankan konsentrasi. Karena satu kesalahan kecil pun akan mengakibatkan hasil yang buruk. Sehingga atlet harus dapat memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan dalam penampilannya.

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu terbatasnya pengetahuan atlet mengenai teknik atau metode hipnoterapi untuk menunjang performa dan terbatasnya pengetahuan atlet untuk dapat menjaga konsentrasi saat bertanding. Peneliti membatasi permasalahan pada “persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding”. Dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi pembinaan dan pelatihan futsal. Bagi atlet agar dapat lebih memahami seberapa persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding, sehingga

memiliki upaya agar selalu melakukan latihan atau terapi yang dapat meningkatkan konsentrasi menjadi lebih baik. Bagi pelatih agar memberikan gambaran betapa pentingnya dalam menjaga konsentrasi melalui hipnoterapi.

### **Keterbatasan Penelitian**

Beberapa keterbatasan yang dirasakan dalam penelitian ini yaitu: (1) Sulit diprediksinya kesungguhan antara subjek yang satu dengan subjek lain dalam proses pengisian angket dari awal sampai akhir. (2) Jumlah anggota sampel yang relatif sedikit, yang bisa memungkinkan peluang akan terjadinya kekeliruan didalam analisis yang dilakukan. Hal ini dapat mempengaruhi data dari hasil penelitian yang didapat. (3) Ruang lingkup teori dan kualitas indikator dalam artikel ini masih sangat terbatas. (4) Survei yang dilakukan hanya pada satu club Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang ada pada satu universitas saja dan juga jumlah sampel yang menjadi informan terbatas, maka dari itu pada temuan ini tidak dapat digeneralisasikan.

Berikut ini beberapan penelitian mutakhir yang relevansi dengan penelitian ini, tentang masalah, nilai, dan, inovasi. Penelitian yang relevan dapat di jadikan sebagai acuan dalam mengembangkan penelitian yang baru terkait dengan tema dan atau pokok bahasan yang sama. Penelitian yang memiliki relevansi di antara lain:

Penelitian Vitno dan Yusril (2019) dengan judul penelitian “Persepsi Atlet Terhadap Olahraga Paralayang di Puncak Lawang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi para atlet paralayang terhadap olahraga paralayang yang ada dipuncak lawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai persepsi atlet terhadap Olahraga Paralayang di Puncak Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan Juli 2019 di Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Diperoleh hasil 20 orang sampel, pada skala 61-80% terdapat 8 orang (20%) dengan kategori baik, pada skala 41-60% terdapat 29 orang (72,5%) dengan kategori cukup, pada skala 21-40% terdapat 3 orang (7,5%) dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Maka dapat disimpulkan, analisis mengenai persepsi atlet terhadap olahraga paralayang di puncak lawang kecamatan matur kabupaten agam tergolong kategori cukup. Penelitian ini menjadi relevan di karenakan dalam penelitian ini mendukung penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti untuk meningkatkan konsentrasi

Penelitian Agus Mulyani, dkk (2018) dengan judul penelitian “Pelatihan Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli SMK Al Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya”. Pada penelitian ini diperoleh hasil



treatment hipnoterapi untuk menurunkan kecemasan atlet bola voli putri SMK Al Huda menemukan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi terhadap atlet bola voli putri SMK Al Huda. Hipnoterapi merupakan salah satu psikoterapi yang mempergunakan kondisi hypnosis namun tidak berdiri sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan dalam upaya membuka kejadian di masa lalu karna di perkirakan sangat berpengaruh terhadap masa kini. Kaitannya dengan penelitian ini adalah penggunaan metode yang sama yaitu metode hipnoterapi. Pada penelitian ini teknik hipnoterapi yang digunakan adalah direct suggestion atau sugesti langsung yang digunakan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet bola voli putri SMK Al Huda.

Penelitian Cerika Rismayanthi (2012) dengan judul penelitian “Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi, Cairan dan Kadar Hidrasi Tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang mempunyai tujuan meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyak nya dari suatu fenomena tertentu. Berdasarkan hasil penelitian, pada penelitian ini didapatkan bahwa persepsi atlet terhadap macam, fungsi, dan kebutuhan cairan tubuh pada unit kegiatan mahasiswa olahraga Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori cukup baik dengan skor 59,25 (skala 100). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuisioner. Relevansi pada penelitian ini adalah dalam penggunaan metode pengumpulan data yang menggunakan angket.

Penelitian Sartono, dkk (2020) dengan judul penelitian “Hipnoterapi Untuk Kecemasan”. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah penggunaan metode hipnoterapi dapat memberikan pengaruh positif terhadap penanggulangan tingkat kecemasan yang berlebihan terhadap pemain sepak bola. Penggunaan metode dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain the one-group pre test dan post test design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode hipnoterapi yang telah diterapkan pada atlet, pemain menjadi lebih percaya diri, rileks, dapat mengolah emosi, dan dapat mentransformasi kecemasan yang tinggi menjadi sebuah kesiagaan. Relevansi nya terhadap penelitian ini yaitu tepat guna nya pemberian metode hipnoterapi terhadap atlet dengan telah dibuktikan pada beberapa yang mengalami perubahan secara positif.

Penelitian Zikrur Rahmat (2018) tentang “Persepsi Siswa SMA Negeri 1 Takengon Pada Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing. Tujuan penelitian ini untuk

mengetahui persepsi siswa SMA N 1 Takengon pada olahraga atletik nomor lempar lembing, jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan hasil penelitian 77% siswa setuju dengan pembelajaran lempar lembing sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari dibuktikan dengan 92 siswa yang menjawab sangat setuju.

Husdarta (2011) mengatakan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk permainan yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Didalam olahraga tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan aspek spiritual seseorang. Olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu, semua itu tertuang dalam deklarasi *International Council Of Sport and Physical Education*.

Menurut Ardini dan Jannah (2017) orang yang melakukan latihan dan terus berlatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai disebut atlet. Apabila seorang atlet konsentrasi nya menurun dan dihindangi kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga akhirnya akan berpengaruh pada penampilannya, maka dari itu penting untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet (Agus M,2018).

Futsal merupakan olahraga yang menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang sangat baik, hal ini dikarenakan intensitas gerak yang sangat tinggi dalam permainannya ( didi, 2020). Tujuan permainan futsal sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi dengan garis. Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis "Futbal Salon" atau "Futbal Sala", yang diterjemahkan secara harafiah berarti "sepak bola dalam ruangan". Sedangkan menurut J. Lhaksana (2011) bermain futsal tidak jauh berbeda dengan bermain sepak bola pada umumnya, butuh kekuatan stamina, mental dan strategi. Namun terdapat sedikit perbedaan dalam hal pola permainan dan pengaturan serangan.

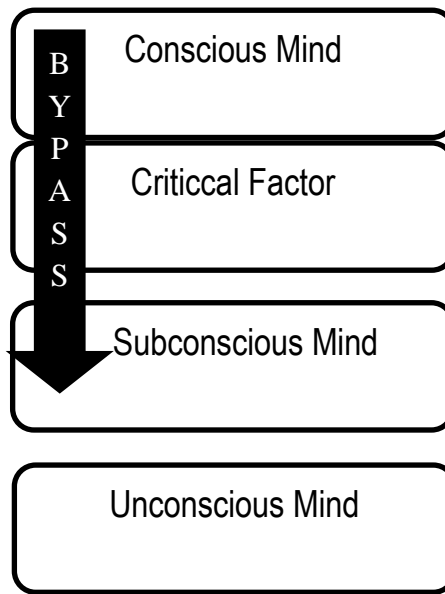
Metode hipnoterapi adalah suatu metode hipnosis yang telah digunakan selama beberapa ratus tahun, bahkan saat ini metode dan teknik baru hipnotisme telah dikembangkan dinegara-negara maju untuk membantu manusia mengatasi berbagai masalah mental, emosional dan fisik tak terkecuali dalam bidang olahraga. Peter et al (2015) Hipnosis terpacu karna adanya hipnoterapi. Hipnoterapi terdapat unsur hipnosis yang merupakan teknik dalam melakukan terapi. Hipnosis merupakan unsur yang sangat penting dan banyak digunakan yang ada didalam hipnoterapi. Sugesti akan mengubah

pengalaman subjektif, mengubah persepsi, sensasi, emosi, pikiran maupun perilaku yang disajikan didalam bagian hipnosis. Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang dan rileks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Jadi, dalam kondisi apa pun, kapanpun dan dimanapun ketika pikiran fokus, rileks, maka saat itu lah terjadi kondisi hipnosis (Sugara, 2013:1).

Lima kategori masalah yang sering terjadi pada anak, yaitu pola kebiasaan, perasaan takut, perilaku, prestasi dan citra diri (Andi W Gunawan, 2013:5). Jenis hipnosis sendiri terbagi menjadi lima yaitu *stage hypnosis*, *clinical hypnosis*, *anodyne awareness*, *forensic hypnosis*, dan *metaphysical hypnosis*. *Stage hypnosis* adalah hipnosis yang digunakan untuk pertunjukan hiburan. Dalam stage hipnosis, hipnotis memilih subjek dari antara penonton, yang telah melewati serangkaian uji sugestibilitas, membuat subjek tersebut masuk ke dalam kondisi *trance*. *Clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan masalah mental dan fisik (psikosomatis). Aplikasi dalam pengobatan penyakit antara lain depresi, kecemasan, phobia, stress, penyimpangan perilaku, mual dan muntah, melahirkan, penyakit kulit dan masih banyak lagi. *Anodyne Awareness* adalah aplikasi hipnosis untuk mengurangi rasa sakit fisik dan kecemasan. Banyak dokter, tenaga medis, perawat, dan dokter gigi menggunakan teknik *anodyne* untuk membantu pasien menjadi rileks dengan sangat cepat dan mengurangi rasa sakit dengan mental anastesi. *Forensic hypnosis* adalah penggunaan hipnosis sebagai alat bantu dalam melaksanakan investigasi atau penggalian informasi dari memori. Sering kali, dalam suatu kejadian yang mempunyai muatan emosi negatif tinggi, misalnya dalam kasus kejahatan, orang mengalami "lupa ingatan" akan kejadian tersebut. Hal itu terjadi karena pikiran bawah sadar menyembunyikan informasi traumatik sehingga tidak dapat diakses oleh pikiran sadar, dengan tujuan agar pengalaman buruk itu tidak di ingat lagi. *Metaphysical hypnosis* adalah aplikasi dalam meneliti berbagai fenomena metafisik. Jenis hipnosis ini bersifat eksperimental.

Dalam teori tentang alam pikiran manusia (Soh, 2014:15) untuk lebih memahami proses yang terjadi dalam pikiran seseorang ketika berada dalam kondisi terhipnotis, akan dimulai dari model pendekatan alam pikiran sadar manusia. Berdasarkan tingkat kesadaran, pikiran manusia bisa dibagi menjadi 4 bagian, yaitu pikiran sadar (*conscious mind*), filter mental (*critical factor*), pikiran bawah sadar (*subconscious mind*), dan pikiran tak sadar (*unconscious mind*).

## Hipnosis



Gambar 1. Hypnosis

Pada respons yang diarahkan, bertentangan dengan standar hipnoterapi, sugesti yang dibuat untuk mengontrol dan menormalisasikan fungsi pencernaan dan gaya bahasa yang digunakan untuk membawa tentang perbaikan. Hipnosis merupakan kondisi seseorang dimana ia merasa rileks, tenang, fokus dan berada dibawah pengaruh/sugesti. Pada saat hipnosis terjadi, gelombang otak seseorang berada digelombang *alpha* atau *theta* sehingga ia menjadi sangat tenang (Fitriyani, 2016). Hipnosis juga bisa disebut sebagai seni atau ilmu komunikasi dengan alam bawah sadar yang dapat mempengaruhi orang dan dapat memprogram orang. Menurut *Human Service Division US Department of Education*, hipnosis adalah metode untuk menembus faktor kritis pikiran sadar dan diikuti dengan diterimanya pemikiran atau sugesti tertentu. Segala komunikasi yang berhasil merupakan hipnosis. Penelitian Wheatly dan Haidt dalam Doris (2010) dijelaskan bahwa hipnosis dapat mempengaruhi emosi seseorang. Dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian tersebut bahwa rasa sakit yang tiba-tiba dari subjek karena merasa tidak menyenangkan membuat satu pertimbangan moral yang negatif. Umumnya emosi dipengaruhi karena perasaan yang tidak menyenangkan.

Cox, 2002 dalam Jannah (2017) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan. Konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan segala lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain

sebaik-baik nya. Dari hal tersebut dapat diperoleh kesimpulan mengenai konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku, ada objek yang diperhatikan, dan memiliki jangka waktu tertentu.

Konsentrasi sangat berkontribusi yang besar bagi atlet untuk mengerahkan seluruh kemampuan dan keterampilannya untuk memenangkan suatu event pertandingan yang diikutinya. Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya. Menurut Siantoro (2011) konsentrasi adalah fokus atau pemusatan pikiran terhadap suatu hal yang kita kerjakan dengan mengesampingkan hal yang lain. Perhatian dapat berupa dari dalam ataupun dari luar dan luas atau sempit. Maksun (2011) mengatakan bahwa konsentrasi yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju dalam waktu tertentu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu. Jika dikaitnya dengan substansinya, peneliti ingin mengetahui bagaimana persepsi atlet futsal terhadap hipnosis dalam meningkatkan konsentrasi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 24. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia. Teknik sampling menggunakan purposive sampling yaitu teknik sampling yang diambil berdasarkan karakteristik sampel.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah angket yang berisi pertanyaan. Instrumen yang berupa angket ini untuk memfokuskan pada masalah persepsi atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan angket. Instrumen dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomenal sosial, yang dinyatakan dalam Sugiyono (2014). Hasilnya berupa kategori yang mendukung (positif), menolak (negatif), netral (Sudjana, 2009). Angket tersebut berisi 20 pertanyaan yang harus di isi oleh atlet berdasarkan apa yang dirasakan. Sikap yang harus di isi meliputi; sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Adapun kisi-kisi angket persepsi atlet futsal Universitas

Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi sebagai berikut.

**Tabel 1. kisi-kisi angket skala persepsi atlet futsal putra terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi**

Variabel	Indikator	Item		Jumlah
		Positif	Negatif	
Persepsi terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi	Memahami definisi hipnoterapi	1	2,5,7	4
	Menjadikan proses hipnoterapi menjadi lebih efektif	3,4,6,8,11		5
	Meningkatkan potensi pada atlet	9,10,13,14,17,18,19,20	12,15,16	11

Data angket tersebut menggunakan teknik analisa statistika deskriptif dengan menghitung persentase setiap indikator pertanyaan berdasarkan kutubnya (sangat setuju dan setuju, ragu-ragu, serta tidak setuju dan sangat tidak setuju). Penulis mengelompokkan hasil berdasarkan indikator yang terdapat dari kisi-kisi yang telah disusun. Kemudian penulis menyusun interpretasi terhadap hasil pengolahan data angket tersebut serta menyusun kesimpulan hasil penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini diberikan hasil penelitian tentang persepsi atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi yang diperoleh melalui angket yang terdiri dari tiga indikator dan 20 pernyataan. Hasil rekap angket untuk indikator pertama yaitu persepsi atlet dalam memahami definisi hipnoterapi, ditunjukkan pada table 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Rekap Angket Terhadap Indikator Memahami Definisi Hipnoterapi**

No	Sifat pernyataan	Jumlah Jawaban				
		SS (%)	S (%)	RG (%)	TS (%)	STS (%)
1	Positif	8 (33%)	6(25%)	1(4%)	0(0%)	0(0%)
2,5,7	Negatif	3(4%)	8(11%)	9(12%)	20(27%)	8(11%)

**Tabel 3. Rekap Angket Pada Indikator Hipnoterapi Menjadikan Lebih Efektif**

No	Sifat pernyataan	Jumlah Jawaban				
		SS (%)	S (%)	RG (%)	TS (%)	STS (%)
3,4,6,8,11	Positif	24(20%)	27(22%)	8(6%)	10(8%)	5(4%)

**Tabel 4. Rekap Angket Pada Indikator Hipnoterapi Dapat Meningkatkan Potensi Pada Atlet**

No	Sifat pertanyaan	Jumlah Jawaban				
		SS (%)	S (%)	RG (%)	TS (%)	STS (%)
9,10,13,14,17,18,19,20	Positif	25(13%)	60(31%)	17(9%)	16(8%)	3(1%)
12,15,16	Negatif	8(11%)	19(26%)	7(10%)	10(13%)	3(1%)

### Pembahasan

Penjelasan yang terdapat pada tabel 2 menunjukkan bahwa dalam memahami definisi tentang hipnoterapi dengan total jawaban atlet sangat setuju dan setuju sebesar 58% dan ragu-ragu 4% serta atlet yang menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 0% untuk pernyataan positif. Sedangkan yang negatif jawaban sangat setuju dan setuju sebesar 15%, ragu-ragu 12% dan pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 38%. Artinya, bahwa dalam memahami definisi dari hipnoterapi itu sendiri rata-rata atlet dinilai cukup memahami dengan total persentase nya sebesar 58%.

Pada tabel 3 merupakan hasil rekap angket indikator hipnoterapi menjadikan lebih efektif. Berdasarkan data dari tabel 3 dengan jumlah yang menjawab pernyataan sangat setuju dan setuju sebesar 42%, yang menjawab ragu-ragu 6% dan yang menjawab pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 12%. Hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat menjadikan lebih efektif dalam mengelola konsentrasi atlet dengan total persentase seperti yang disebutkan diatas yaitu 42%.

Tabel 4 menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan potensi pada atlet dilihat dari persentase pada atlet yang menjawab pernyataan sangat setuju dan setuju sebesar 44%, yang menjawab pernyataan ragu-ragu 9%, serta yang menjawab pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju sebesar 9% untuk pernyataan positif. Sedangkan pada pernyataan negatif didapatkan persentase sebesar 37% untuk pernyataan sangat setuju dan setuju, 10% yang menjawab pernyataan ragu-ragu, serta 14% persentase jawaban dari pernyataan tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dengan hasil demikian, hipnoterapi dinilai cukup baik untuk meningkatkan potensi atlet. Atlet mempercayai bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan potensi atlet baik yang menjawab pernyataan positif maupun yang menjawab pernyataan negatif.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dari pemaparan tersebut dan juga hasil dari angket yang disebarakan dengan 24 sampel penelitian, dapat disimpulkan bahwa persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi mendapatkan penilaian yang positif dihitung dengan menggunakan tiga indikator. Ketiga indikator tersebut tentang memahami definisi hipnoterapi, hipnoterapi menjadikan lebih efektif, dan hipnoterapi dapat meningkatkan potensi pada atlet, terbukti bahwa data yang dihasilkan mayoritas atlet merasa bahwa hipnoterapi sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. Dari hipnoterapi, atlet merasa terbantu akan kemampuan untuk lebih fokus dan terpusat terhadap suatu pertandingan itu lebih efektif dan maksimal.

Kehilangan konsentrasi saat bertanding merupakan sesuatu yang wajar yang dialami oleh atlet, tetapi metode apa yang diberikan pada atlet harus tepat agar dapat memberi solusi atlet dalam menghilangkan rasa tidak fokus tersebut. Dalam bermain futsal atau pertandingan futsal, konsentrasi merupakan salah satu aspek yang paling penting. Sangat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi saat bertanding terutama pada saat ingin melakukan shooting atau mencetak gol ke gawang lawan.

### **Saran**

Untuk atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Teknokrat Indonesia diharapkan dapat terus metode hipnoterapi dengan tujuan untuk mempertahankan performa dan meningkatkan konsentrasi. Bagi pelatih agar terus memperhatikan tingkat konsentrasi atletnya. Bagi peneliti atau mahasiswa diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan berbagai indikator lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andrian, V. (2019). Persepsi Atlet Terhadap Olahraga Paralayang Di Puncak Lawang. *Jurnal Stamina*, 2(7), 21-27.
- Ardini, F. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2).
- Ardini, F. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2).
- Bolla, I. N., Rope'i, O., & Pratama, A. (2018). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Prosiding Pin-Litamas 1*, 1(1), 21-29.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). *Developing mental toughness: From research to practice. Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Didi Yudha Pranata. (2020). Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Vo2 Max Pemain Futsal BBG. *Jurnal Penjaskesrek Volume 7 No 1*. DOI: <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>.
- Fitriyani, M. (Ed.). (2016). *Hipnosis Go: Untuk Hidup Lebih Baik*. Bintangwahyu.
- Forastero, A. (2016). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal.
- Gunawan, A. W. (2013). *Hypnotherapy For Children*. Gramedia Pustaka Utama.  
Gunawan, A. W. (2013). *Hypnotherapy for children*. Gramedia Pustaka Utama.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 2(2), 1-7  
<https://kbbi.web.id/hipnotis>
- Husdarta, J. S., & Saputra, Y. M. (2011). Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar.
- Jamaliah, N., & Kasmini, O. W. (2015). Pengaruh Hypnotherapy Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal Of Physical Education And Sports*, 4(1).
- Fitri Sholichah, I. M. A. (2015). Pengaruh Pelatihan Quiet Eye Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Bulutangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Kiely, J. (2018). Periodization Theory: Confronting An Inconvenient Truth. *Sports Medicine*, 48(4), 753-764.
- Langenati, R. (2015). Pengaruh self-hypnosis terhadap konsentrasi pada atlet senam artistik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(3).
- Lhaksana, Justinus. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta Pusat. Be Champion

- Maksum, A. (2011). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Mulyadi, A., Juhrodin, J., & Mulyana, D. (2018). Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(1).
- Mulyadi, A., Juhrodin, J., & Mulyana, D. (2018). Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.
- Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga, Penerbit: Bumi Aksara.
- Peters, S. L., Muir, J. G., And Gibson, P. R. (2015). Review Arti Cle: Gutdirected Hypnotherapy In The Management Of Irritable Bowel Syndrome And Inflammatory Bowel Disease. *Alimentary Pharmacology And Therapeutics*, 41, 1104-1115.
- Purnama, Sapta Kunta. (2013). Latihan Imagery . *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)* Vol. 1. No. 1, Januari-April 2013.
- Rahmat, Z. (2018). Persepsi Siswa Sma Negeri 1 Takengon Pada Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing. *Penjaskesrek Journal*, 5(2), 163-172.
- Rismayanthi, C. (2012). Persepsi Atlet Terhadap Macam, Fungsi Cairan, Dan Kadar Hidrasi Tubuh Di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora*, (1).
- Roeslan, H. (2013). Permainan Futsal. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216-225.
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216-225.
- Siantoro, G. (2011). Pentingnya Konsentrasi Bagi Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 86-91.
- Soh, A. S. (2015). *Turbo Speed Hipnotis*. GUEPEDIA.
- Sudjana, N. (2009). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Sugara, Gian Sugiana. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: Pt Indeks.
- Sugara, Gian Sugiana. (2013). *Terapi Self-Hypnosis Seni Pemogram Ulang Pikiran Bawah Sadar*. Jakarta: PT Indeks.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suprianto, Agus dan Lismaliana. (2013). Pengaruh Metode Hypnotherapi untuk Meningkatkan Konsentrasi Start dalam Renang. *Jurnal IPTEK OLAHRAGA* Vol. 15. No. 2, Mei-Agustus 2013.

Supriyanto, A. (2012). Penggunaan metode hypnotherapi untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 8(2), 1-16.

Syamsuddin, S. (2016). Pengobatan Alternatif Supranatural Menurut Hukum Islam. *Al Qalam*, 33(2), 110-121.

## TINDAKAN KEKERASAN SUPORTER SEPAK BOLA DALAM PERSPEKTIF SOSIOLOGI OLAHRAGA (Studi Fenomenologi pada Supporter The Macs Man PSM Makassar)

Ikhwan Abduh\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

### Abstrak

Olahraga merupakan kegiatan yang mengumpulkan massa yang dalam jumlah besar sehingga memungkinkan terjadinya konflik oleh berbagai kepentingan. Artikel ini menelusuri penyebab terjadinya tindakan kekerasan pada supporter PSM Makassar kemudian dikaji dalam sudut pandang sosiologi olahraga. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan teknik kajian fenomenologi. Lokasi penelitian dilakukan di Kota Makassar. Subjek penelitian penelusuran dari basis supporter The Macz Man PSM Makassar. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan reduksi data, penyajian data yang kemudian dilakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Hasil penelitian menemukan bahwa ada 3 faktor mendasar yang menyebabkan sehingga terjadinya tindakan kekerasan pada supporter PSM Makassar yaitu 1) factor kepemimpinan wasit dalam pertandingan yang dianggap tidak fair sehingga memicu polemic pada penonton, 2)Kekecewaan supporter terhadap kualitas permainan yang ditampilkan oleh PSM Makassar, dan 3) adanya rasa cinta dan fanatisme berlebihan dalam diri supporter yang mengakibatkan dapat bertindak diluar rasionalitas. 4)Pemberitaan di media yang terkadang menampilkan adegan kekerasan memiliki dampak terhadap tindakan kekerasan supporter, selain itu karakteristik daerah juga memiliki andil dalam menciptakan tindak kekerasan dalam olahraga yang dilakukan oleh supporter. 5)Karakteristik dari olahraga yang ditonton, apabila banyak kontak fisik akan lebih mudah memicu tindak kekerasan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi stakeholder yang terkait begitupun terhadap team PSM Makassar sehingga dapat meminimalisir terjadinya konflik dan tindakan kekerasan baik di lapangan maupun di luar lapangan sehingga tercipta iklim olahraga yang kondusif yang akan berdampak pada peningkatan prestasi olahraga.

**Kata Kunci:** Olahraga, Kekerasan, Supporter, Sepakbola

### Abstract

*Sports are activities that gather large numbers of people, allowing conflicts to occur by various interests. This article explores the causes of violence against supporters of PSM Makassar and then examines it from the perspective of sports sociology. This type of research is qualitative research with phenomenological study techniques. The research location was conducted in Makassar City. The research subject was tracing the support base of The Macz Man PSM Makassar. The data analysis technique is done by using data reduction, data presentation, which is then carried out by drawing conclusions and verification. The results of the study found that there were 3 basic factors that led to violence against the Makassar PSM supporters, namely 1) the leadership factor of the referee in the match which was considered unfair so that it triggered a polemic in the audience, 2) the supporters' disappointment with the quality of the game displayed by PSM Makassar, and 3) the existence of*

---

\*correspondence Address

E-mail: ikhwan.abduh09@gmail.com

*excessive love and fanaticism in the supporters which causes them to act outside of rationality. 4) News coverage in the media which sometimes displays violent scenes has an impact on the violent acts of supporters, besides that regional characteristics also have a role in creating violent acts in sports that are carried out by supporters. 5) The characteristics of the sport that you watch, if there is a lot of physical contact it will be easier to trigger violence. This research is expected to be a consideration for related stakeholders as well as the Makassar PSM team so that it can minimize the occurrence of conflicts and acts of violence both on the field and outside the field so as to create a conducive sports climate that will have an impact on improving sports achievement.*

**Keywords:** Sports, Violence, Supporters, Football

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan dunia olahraga saat ini memang sangat pesat, dengan maraknya industry olahraga selaras dengan banyaknya basis supporter yang terbentuk. Basis supporter banyak terlihat pada olahraga sepak bola. Banyaknya basis supporter pada olahraga sepakbola dikarenakan olahraga sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak sampai pada orang dewasa bahkan usia lanjut (Syahputra, 2016). Sepak bola terkadang dianggap sebagai trend dan dapat menjadi dasar berfikir bagi sebagian orang dalam bertindak di kehidupan sehari-hari. Pengaruh sepak bola sudah sangat massif sehingga terkadang supporter menjadi fanatic terhadap satu club yang di gemarinya (Gumusgul & Acet, 2016). Supporter dalam mengekspresikan fanatisme terhadap kesebelasan yang didukung biasanya diperlihatkan dengan memakai berbagai macam atribut club kesayangannya, mengkoleksi foto pemain bintang dan bahkan rela ikut nonton ke berbagai tempat bertanding kesebelasan yang didukungnya (Aji, 2018; Pratama, 2017). Di Indonesia merupakan basis supporter yang sangat besar dan memiliki loyalitas terhadap club yang luar biasa sehingga menimbulkan fanatisme yang berlebihan terhadap salah satu club sepak bola.

Fanatisme merupakan suatu situasi dimana seseorang memiliki faham baik dalam bidang politik maupun agama dan kebudayaan yang kadar kesukaannya terlalu berlebihan sehingga menimbulkan rasa tidak senang terhadap faham lain selain yang dianutnya (Lenner, 2019). Fanatisme dalam olahraga memang baik apabila di manajemen dengan baik, namun dapat menjadi sangat berbahaya apabila tidak dapat di control dan memiliki pandangan yang sempit dalam pengaplikasiannya. Fanatisme menjadi salah satu hal yang mengakibatkan tindakan kekerasan pada supporter. Sikap anti pati yang terkadang di tunjukkan oleh oknum ataupun kelompok supporter sepak bola terkadang ditunjukkan dilapangan maupun di jalan setelah pertandingan. Agresi dan kekerasan telah menjadi bagian kebiasaan kehidupan yang harus dijalani umat manusia sejak lama dan itu sudah

menjadi bagian dari kehidupan masyarakat meskipun hal tersebut memiliki efek negative yang tidak ada habisnya. Agresi dan kekerasan yang terjadi dalam acara olahraga dan pertandingan sepak bola karena masalah sosial penonton yang menyaksikan pertandingan dilapangan maupun melalui media lain, aksi kekerasan supporter tersebut diistilahkan dengan hooliganisme (Gumusgul & Acet, 2016).

Kekerasan merupakan tindakan agresi yang dikategorikan dalam pelanggaran yang termasuk didalamnya (pemukulan, penyiksaan, kekerasan seksual dan lain-lain) yang menyebabkan penderitaan bagi orang lain baik fisik maupun mental (Alif et al., 2020; Lindo et al., 2018). Kekerasan dapat terjadi pada semua kalangan baik pada perempuan, anak-anak dan bahkan orang tua (Anitha et al., 2018; Fry & Elliott, 2017; Kołodziejczak et al., 2019; Vertommen et al., 2016). Saat ini semakin banyak tindakan kekerasan yang dijumpai pada konteks social maupun professional, perjuangan dalam meraih kemenangan dengan tanpa didasari sikap sportifitas dapat menyebabkan penderitaan fisik atau emosional terhadap lawan dan pada akhirnya mengakibatkan tindak kekerasan antar pemain (Urzeala & Teodorescu, 2018). Fenomena kekerasan dalam olahraga baik supporter dalam olahraga sepak bola menjadi topic yang sangat banyak di beritakan dimedia massa dan bahkan merenggut nyawa supporter (Tamtomo, 2018).

Peristiwa kerusuhan penonton atau supporter dijagat persepakbolaan Indonesia banyak terjadi setelah bergulirnya Liga Sepak Bola Indonesia dan yang diwakili oleh 16 kota-kota besar di Indonesia, serta dukungan secara massif dilakukan oleh supporter dimulai pada tahun 1980-an. Peristiwa kekerasan terbaru yang terjadi antara supporter viking dan the jak mania yang menewaskan supporter Persija Jakarta The Jak Mania dan banyak lagi tindakan kekerasan supporter yang terjadi di Indonesia (Sulistyo, 2018). Pengkajian untuk mengatasi tindakan kekerasan supporter olahraga telah dilakukan oleh beberapa ahli diantaranya dengan konsep social marketing, konsep ini memahami bahwa tindakan kekerasan dalam stadion olahraga merupakan masalah social sehingga konsep social marketing berupaya mengubah scenario social dengan mendorong supporter untuk berperan aktif dalam keamanan dan keberlangsungan pertandingan di stadion dengan pertimbangan keamanan diri, klub olahraga yang didukung, serta pelestarian sarana publik (Silva & Las Casas, 2019).

Di Indonesia tindakan kekerasan dalam olahraga memang masih belum di manajemen dengan baik. Manajemen dapat dilakukan salah satunya dengan menerapkan aturan yang memberi sanksi berat terhadap pelaku kekerasan. Kenyataan dilapangan menunjukkan bahwa penerapan aturan yang telah di buat tidak tegas sehingga terkadang

menimbulkan konflik baik antar manajemen club, antar pemain, dan bahkan sampai antar supporter baik dilapangan maupun diluar lapangan. Meskipun sangat sulit untuk menggambarkan pola sistematis konflik yang terjadi, tetapi lebih banyak data menunjukkan bahwa aktivitas olahraga yang mengarah ke tindakan kekerasan yang cukup serius banyak terjadi di Indonesia salah satunya di Kota Makassar.

Persatuan Sepak Bola Makassar atau yang biasa disingkat PSM Makassar dengan julukan ayam jantan dari timur memiliki basis supporter yang loyal dan fanatic yang dinamakan The Macs Man. Kasus kekerasan yang terjadi pada saat pertandingan PSM Makassar juga pernah terjadi (Putra, 2019). Kekerasan memang rentan terjadi apabila terdapat banyak orang yang memiliki visi dan rasa persatuan yang tinggi sehingga menganggap kelompok yang tidak sejalan akan menjadi lawan.

Sociology olahraga memandang kekerasan dalam olahraga sebagai bentuk interaksi sosial dapat berupa kerja sama, persaingan dan pertikaian (Pomatahu & Tumuloto, 2019). Kekerasan dapat terjadi dari proses pertikaian, pertikaian yang dimaksud adalah usaha untuk menjadi yang terbaik namun terkadang metode atau cara dalam proses menjadi yang terbaik terkadang tidak sejalan dengan kelompok lain sehingga terjadi konflik atau pertikaian yang pada akhirnya terjadi tindakan kekerasan. Telah ada penelitian sebelumnya yang meneliti tentang kekerasan dalam olahraga misalnya (Rumpoko, 2018) yang menemukan bahwa terkadang bentrokan terjadi antar supporter karena sebagian menganggap bahwa mendukung tim andalan adalah satu kebanggaan dan apabila kalah akan menjadi aib bagi mereka dan penyebab yang lain bahwa kekerasan terjadi karena sebagian supporter melakukan judi sehingga apabila kalah akan menyulut emosi para supporter. Penelitian yang lain adalah (Rookwood & Spaaij, 2017) yang mengkaji tentang pola perkembangan mengenai tindak kekerasan pada supporter sepak bola di berbagai Negara di Eropa. Seringnya terjadi tindakan kekerasan supporter di Indonesia pada umumnya dan di Makassar pada khususnya sehingga penelitian ini bertujuan mengungkap factor yang menyebabkan tindakan kekerasan yang terjadi pada supporter sepak bola PSM Makassar yang dilakukan pada kelompok supporter The Macs Man yang kemudian akan ditinjau dari perspektif sociology olahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan yang bersifat fenomenologi. Lokasi penelitian dilakukan di base camp supporter The Macs Man PSM Makassar dan stadion Andi Mattalatta Makassar pada saat PSM Makassar

bertanding. Instrumen penelitian yang digunakan adalah teknik observasi dokumentasi dan wawancara. Responden dalam penelitian ini adalah tokoh supporter The Macs Man, anggota supporter The Macs Man dan koordinator wilayah supporter The Macs Man dan supporter PSM Makassar. Penyajian datanya tidak memerlukan analisa perhitungan namun menggunakan tahapan analisis reduksi data, penyajian data yang kemudian dilakukan penarikan kesimpulan dan verifikasi (Baltacı, 2017). Penelitian dilakukan untuk melihat dan menggambarkan penyebab fenomena sosial kekerasan dalam olahraga dari sudut pandang partisipan supporter dengan cara melakukan penelusuran mendalam terhadap responden. Dari semua kata dan kalimat dari responden dicatat dan direkam sehingga dapat merasakan dan memaknai substansi dari data yang diberikan. Peneliti memperhatikan pola kerja supporter The Macs man secara umum dan mensingkronkan pola perilaku di kehidupan sehari-hari.

### ***HASIL DAN PEMBAHASAN***

Wadah The Macs Man Makassar dibentuk dari terpukainya supporter PSM Makassar terhadap Aremania pada laga PSM Makassar vs Arema Malang di Gajayana pada tahun 2000 (Satnur, 2018). Supporter arema malang atau disebut Aremania mendukung Arema Malang dengan semangat yang menggelora, meneriakkan yel-yel yang dapat memberi lecutan semangat para pemain Arema Malang kala itu. Melihat fenomena tersebut maka tiga orang berinisiatif untuk membentuk terciptanya kelompok supporter kreatif untuk PSM Makassar. Ketiga orang tersebut adalah Ocha Alim, Amarullah Pase, dan Iriantosyah yang masing-masing berprofesi sebagai wartawan, Direktur PT IKI dan Kadis PU Makassar. Ketiga orang tersebut berusaha mempersatukan simpul-simpul supporter yang ada di Makassar misalnya saja Ikatan Supporter Makassar (ISM), supporter yang tergabung pada supporter Mappanyukki dan Hasanuddin namun hanya kelompok supporter kecil yang ada di Cilallang yang menunjukkan ketertarikan. The macz man untuk pertama kalinya menunjukkan aksinya pada pertandingan PSM Makassar kontra Persija tim Solo FC pada Liga Indonesia tahun 2001, The Macz Man pada saat itu meberi warna baru dalam pertandingan dan mampu membuat muda mudi tertarik untuk bergabung menjadi anggota ataupun simpatisan sehingga berkembang dengan berbagai cabang kelompok supporter di beragai daerah di Sulawesi Selatan dan Indonesia.

Tindakan yang dapat memicu tindakan kekerasan dari supporter the macz man diantaranya disebabkan oleh kepemimpinan wasit yang dianggap tidak fair play sehingga



memicu kemarahan supporter seperti yang di sampaikan oleh salah satu supporter The Macz Man yang menyatakan bahwa:

“biasa anak-anak langsung tersulut emosinya kalau na anggap wasit curang dalam memimpin, anak-anak biasanya tidak puas dan mulai memprovokasi dan ujung-ujungnya terjadi kerusuhan dan tindak kekerasan, itu penyebab yang paling sering bikin kacau”

Kepemimpinan wasit memang sangat berpengaruh terhadap jalannya pertandingan, penonton hendaknya memahami dinamika pertandingan dan lebih dewasa menanggapi dinamika tersebut. Tindakan anarkis dan kekerasan juga biasanya terjadi akibat berbedanya harapan dan kenyataan terhadap penampilan tim pujaan saat bertanding, anggota yang sekaligus penonton yang berinisial SY mengutarakan bahwa:

“biasa kita sudah analisis kalau PSM menang karena lawannya tidak begitu jagoji tapi pas nontonki ternyata paccena mainnya PSM”

SY mengutarakan bahwa hasil analisis yang dilakukan penonton sebelum pertandingan mengunggulkan PSM Makassar karena lawan yang akan dihadapi dianggap tidak begitu hebat dibandingkan dengan PSM Makassar namun pada saat pertandingan permainan PSM tidak seperti yang diharapkan.

Fanatisme berlebih juga merupakan salah satu unsur pemicu terjadinya tindakan kekerasan. fanatisme berlebih dapat membuat seseorang menjadi tidak dapat memberi pertimbangan yang baik dalam menilai fenomena yang terjadi pada tim yang didukung. Responden CL Mengungkapkan bahwa:

“PSM Makassar akan kubela meskipun nyawaku taruhannya, kami anggota the Macz Man berani membela PSM mau dia posisi benar atau mungkin posisi salah kami akan tetap akan membela dengan militant”

Keterangan tersebut mengisyaratkan adanya indikasi fanatisme yang tentunya berlebihan, pengambilan keputusan dalam bertindak tidak lagi didasari atas pemikiran yang rasional, sehingga apabila terjadi sesuatu dilapangan yang dianggap merugikan club yang di belanya akan sangat mudah tersulut dan terjadi tindakan kekerasan. Dari hasil observasi yang dilakukan kekerasan fisik memang sudah jarang terjadi namun yang paling sering terjadi adalah kekerasan verbal yang di lakukan dengan mengumpat dan mencaci pihak lawan ataupun menyanyikan yel-yel yang isinya mengintimidasi terhadap pihak lawan yang cenderung menghina. Pernyataan responden diatas juga dapat dimasukkan dalam kategori loyalitas yang mengarah kepada fanatisme berlebihan, factor loyalitas memang terkadang menjadi penyebab terjadinya tindak kekerasan supporter, dengan adanya loyalitas sehingga merasa keterikatan hubungan antara dirinya dengan klub yang di

dukungnya, hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Knapton et al., 2018) yang menyatakan bahwa kecenderungan supporter melakukan kekerasan didasari pada loyalitas yang dibentuk dalam komunitas sehingga membentuk karakter pribadi supporter dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi dalam melakukan tindak kekerasan apabila tidak sejalan dengan prinsip komunitasnya.

Tindak kekerasan yang terjadi pada supporter olahraga sepak bola khususnya pada supporter PSM Makassar juga banyak dipicu oleh peran media massa. Peran media massa memiliki dampak yang cukup signifikan dalam memicu terjadinya tindak kekerasan hal tersebut terjadi karena biasanya media massa dalam mengekspose tentang tindak kekerasan supporter lain dalam permainan sepakbola secara berulang dan terus menerus sehingga ditiru oleh supporter lain. Penyebaran berita hoax pada media social yang sangat massif turut memberi andil, hasil penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian (Lulescu, 2019) yang menyatakan bahwa hubungan antara manifestasi kekerasan dalam olahraga terdapat banyak factor yang bercampur dan salah satu factor yang menghasilkan tindak kekerasan pada supporter olahraga yang sering dihasilkan oleh media massa.

Factor lain yang biasanya memicu terjadinya tindak kekerasan supporter pada pertandingan PSM Makassar adalah tindakan pelemparan kedalam lapangan. Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan penyebab sehingga tindakan tersebut dilakukan didasarkan pada beberapa factor diantaranya sebagai bentuk protes kepada pengadil lapangan maupun tim lawan yang dianggap tidak menjalankan tugas sesuai aturan yang berlaku, selain itu pelemparan dilakukan sebagai upaya untuk mengganggu konsentrasi bermain lawan yang diharapkan dapat memberi kesempatan kepada tim yang dibela untuk mendapatkan keuntungan dari tindakan tersebut, kondisi tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tamir, 2020).

Keterangan yang disampaikan oleh beberapa responden dapat dikaji dalam perspektif sosiologi olahraga. Sosiologi olahraga menganggap bahwa militansi dan semangat orang atau sekelompok orang mendukung tim tertentu disebut agresi sedangkan agresif di maknai dengan semangat untuk mencapai sesuatu yang tujuannya adalah mencederai orang lain. Sosiologi memandang bahwa perilaku yang menjurus pada perilaku agresif terjadi karena factor yang biasanya dipicu dari luar maupun dari dalam diri manusia. Kekerasan merupakan tindakan agresi dan pelanggaran (penyiksaan, pemukulan, pemerkosaan, dan lain-lain) yang menyebabkan atau dimaksudkan untuk menyebabkan penderitaan atau menyakiti orang lain, dan tergantung pada situasi dan nilai-nilai sosial yang terkait dengan kekejaman.

Faktor penyebab perilaku kekerasan menurut perspektif sosiologi diantaranya

- 1) Tidak terpenuhinya motivasi dan keinginan dari manusia. Keinginan ataupun ekspektasi supporter biasanya terlalu tinggi terhadap team pujaannya sehingga apabila tidak sesuai dengan kenyataannya sehingga dapat mengakibatkan konflik dalam diri dan berdampak pada verbal dan perilaku yang mengarah pada tindakan kekerasan
- 2) Frustrasi, keadaan frustrasi biasanya bermula dari rasa tidak terpenuhinya harapan terhadap tim yang didukung sehingga menimbulkan perasaan tidak puas, jengkel, yang menjadi pemicu terjadinya konflik dan tindak kekerasan antar supporter,
- 3) Merasa dirugikan, tindakan kekerasan dapat muncul apabila seseorang merasa dirugikan atau merasa mendapatkan tindakan yang tidak adil sehingga menimbulkan kerugian bagi diri pribadi maupun kelompoknya. Keadaan seperti ini terkadang dialami oleh supporter kala keputusan wasit dianggap merugikan bagi tim kesayangannya. Keadaan dilapangan juga terlihat bahwa responden akan lebih agresif apabila merasa keputusan wasit dirasa tidak sesuai dengan ekspektasi mereka dan merasa yang dirugikan.

Tindakan kekerasan dalam olahraga juga dapat terjadi karena karakteristik olahraga yang dilakukan, tindakan agresif tersebut terlihat pada atlet remaja pencak silat yang memiliki dorongan agresifitas berlebih karena karakteristik olahraga pencak silat lebih banyak mengedepankan kontak fisik (Mahayana & Supriyadi, 2019). Kondisi lain yang dapat menimbulkan agresifitas yang memicu konflik dan kekerasan supporter adalah situasi dan stimulus yang terjadi dalam olahraga yang memicu tindakan agresif dari pemain (Shobha & Rajkumar, 2018). Sosiologi olahraga juga memandang penyebab tindakan kekerasan yang dilakukan oleh supporter juga banyak terjadi diakibatkan oleh tempat pelaksanaan pertandingan yang memungkinkan supporter melakukan tindakan kekerasan, selain itu tingkat pengamanan yang dilakukan oleh petugas keamanan dan kondisi berkumpul dan berkerumun adalah factor yang turut memberi peluang dalam melakukan tindakan kekerasan (Ostrowsky, 2018).

Tindakan kekerasan supporter juga sangat melekat terhadap karakter daerah dan maupun karakter dan verbal anggota yang telah menjadi sub kultur dalam kelompok tersebut sehingga menimbulkan kebenaran yang obyektif sehingga menganggap identitas yang dibawah oleh orang lain adalah identitas salah dan berbeda dengan kelompoknya (Setyowati, 2017). Perpecahan terjadi sebagai akibat dari eksploitasi sumber daya budaya, simbolik dan ekonomi pendukung oleh kelompok supporter. Apa yang berkembang sebagai akibatnya adalah rasa kepentingan yang berbeda antara para perusuh dan pendukung setia lainnya (Grodecki & Kossakowski, 2020). Budaya setempat sangat memiliki peran dalam

meredam atau malah menambah tindak kekerasan yang dilakukan oleh supporter (Newson, 2019) budaya orang Makassar yang dikenal dengan ketegasan dan watak yang keras juga merupakan indikator penunjang potensi terjadinya tindak kekerasan.

Tindakan edukasi tentang pentingnya penegakan aturan dalam lapangan dan internalisasi nilai-nilai fair play sangat penting dilakukan baik bagi pemain maupun kepada penonton atau supporter sebagai cara dalam meredam tindakan kekerasan yang mungkin akan terjadi (López Frías, 2012). Selain itu gerakan edukasi juga harus digalakkan terhadap komunitas-komunitas pendukung agar dalam perekrutan anggota dapat lebih diperketat dan diseleksi dalam hal latar belakang social, pendidikan, riwayat kekerasan dalam keluarga sebagai acuan perekrutan anggota komunitas supporter karena factor tersebut memiliki andil dalam memicu perilaku kekerasan dalam diri seseorang (Mutz & Baur, 2009).

Selain itu dalam pencegahan kekerasan dalam olahraga harus dituangkan dengan tegas dalam bentuk regulasi atau undang-undang dan diterapkan dengan baik tanpa pandang bulu sehingga dapat memberi efek jera bagi pelaku kekerasan baik dari pemain maupun supporter, memberi perlindungan hukum bagi yang menjadi korban dan memberi sanksi bagi pelanggar (Tasić, 2018).

Hasil dari study yang dilakukan harapannya dapat diaplikasikan oleh manajemen PSM Makassar untuk dijadikan rujukan dalam manajemen pertandingan maupun manajemen pengelolaan basis supporter PSM Makassar yang tergolong sangat besar, dengan baiknya tata kelola basis supporter secara tidak langsung akan memberi dampak baik pula bagi pengembangan prestasi klub yang didukung dalam hal ini PSM Makassar.

## **SIMPULAN**

Factor penyebab terjadinya tindakan kekerasan supporter sepakbola The Macz Man PSM Makassar adalah fanatisme yang berlebihan terhadap club yang di bela, penyebab yang lain juga diakibatkan oleh perasaan dirugikan sehingga mengakibatkan tindakan yang dapat memicu agresifitas yang mengarah terhadap tindakan kekerasan. Pemberitaan di media yang terkadang menampilkan adegan kekerasan memiliki dampak terhadap tindakan kekerasan supporter, selain itu karakteristik daerah juga memiliki andil dalam menciptakan tindak kekerasan dalam olahraga yang dilakukan oleh supporter. Penyebab lainnya adalah karakteristik dari olahraga yang ditonton, apabila banyak kontak fisik akan lebih mudah mudah memicu tindak kekerasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. R. (2018). *Pengaruh Fanatisme Terhadap Keputusan Pembelian Produk Merchandise Manchester United* [Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali]. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/756>.
- Alif, M., Ekowati, D., & Sari, I. P. (2020). Identifikasi Bentuk dan Dampak Kekerasan pada Anak Usia Dini di Kota Yogyakarta. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.451>.
- Anitha, S., Roy, A., & Yalamarty, H. (2018). Gender, Migration, and Exclusionary Citizenship Regimes: Conceptualizing Transnational Abandonment of Wives as a Form of Violence Against Women. *Violence Against Women*, 24(7), 747-774. <https://doi.org/10.1177/1077801217720693>.
- Baltacı, A. (2017). Nitel Veri Analizinde Miles-Huberman Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-14.
- Fry, D. A., & Elliott, S. P. (2017). Understanding the linkages between violence against women and violence against children. *The Lancet Global Health*, 5(5), e472-e473. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30153-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30153-5).
- Grodecki, M., & Kossakowski, R. (2020). Class wars among devoted football supporters. Hooligan bourgeoisie and non-hooligan proletariat. *Soccer & Society*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1828076>.
- Gumusgul, O., & Acet, M. (2016). The Open Sore of Football: Aggressive Violent Behavior and Hooliganism. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 71(1), 30-37. <https://doi.org/10.1515/pcssr-2016-0015>.
- Knapton, H., Espinosa, L., Meier, H. E., Bäck, E. A., & Bäck, H. (2018). Belonging for violence: Personality, football fandom, and spectator aggression. *Nordic Psychology*, 70(4), 278-289. <https://doi.org/10.1080/19012276.2018.1430611>.
- Kołodziejczak, S., Terelak, A., & Bulsa, M. (2019). Domestic violence against seniors in rural areas of West Pomerania, Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 26(1), 92-96. <https://doi.org/10.26444/aaem/92208>.
- Lenner, R. (2019). *Unknowing Fanaticism: Reformation Literatures Of Self-Annihilation* (First). Fordham University Press. [www.fordhampress.com](http://www.fordhampress.com).
- Lindo, J. M., Siminski, P., & Swensen, I. D. (2018). College Party Culture and Sexual Assault. *American Economic Journal: Applied Economics*, 10(1), 236-265. <https://doi.org/10.1257/app.20160031>.
- López Frías, F. J. (2012). The Psycho-Biological Bases of Sports Supporters' Behaviour: The Virtuous Supporter. *Sport, Ethics and Philosophy*, 6(4), 423-438. <https://doi.org/10.1080/17511321.2012.741612>.
- Lulescu, M. (2019). Violence, Mass Media and Sport: Etiology, Connections and Prevention. *Romanian Review of Social Sciences*, 9(16), 67-76.

- Mahayana, I. N. G. D., & Supriyadi. (2019). Perbedaan Agresivitas Remaja yang Mengikuti Olahraga Beladiri Pencak Silat dan yang tidak mengikuti Olahraga Beladiri Pencak Silat ditinjau dari Efikasi Diri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus Kesehatan Mental*, 216–225.
- Mutz, M., & Baur, J. (2009). The role of sports for violence prevention: Sport club participation and violent behaviour among adolescents. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1(3), 305–321. <https://doi.org/10.1080/19406940903265582>.
- Newson, M. (2019). Football, fan violence, and identity fusion. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(4), 431–444. <https://doi.org/10.1177/1012690217731293>.
- Ostrowsky, M. K. (2018). Sports Fans, Alcohol Use, and Violent Behavior: A Sociological Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(4), 406–419. <https://doi.org/10.1177/1524838016663937>.
- Pomatahu, A. R., & Tumuloto, E. H. (2019). *Sosiologi Olahraga*. Deepublish. <https://penerbitbukudeepublish.com/>.
- Pratama, H. S. (2017). Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Merchandise Liverpool Pada Anggota Suporter Klub Sepakbola Liverpool Di Bekasi. *Jurnal Psikologi; Vol 10, No 2 (2017)*, 10(2), 138–147.
- Putra, N. P. (2019). Polisi Cek CCTV Bentrok Jakmania dan Suporter PSM Makassar di Tebet. *Merdeka.Com*. <https://www.merdeka.com/peristiwa/polisi-cek-cctv-bentrok-jakmania-dan-suporter-psm-makassar-di-tebet.html>.
- Rookwood, J., & Spaaij, R. (2017). Violence in Football (Soccer): Overview, Prevalence, and Risk Factors. In P. Sturmeijer, *The Wiley Handbook of Violence and Aggression* (pp. 1–12). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119057574.whbva110>.
- Rumpoko, S. S. (2018). Kekerasan Dalam Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 4(3). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/726>.
- Satnur, Muh. A. (2018). Sejarah Berdirinya The Macz Man. *Gema.Id Sulsel*. <https://sulsel.gema.id/sejarah-berdirinya-the-macz-man>.
- Setyowati, Rr. N. (2017). Behavior of Bonek Supporters in the Perspective Subculture of Violence. *Advanced Science Letters*, 23(12), 11687–11691. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.10495>.
- Shobha, G. H., & Rajkumar, P. M. (2018). Influence of Gender and Sports Participation on Aggressive Behavior. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 45–47.
- Silva, E. C. da, & Las Casas, A. L. (2019). Social Marketing for Restraining the Violence of the Supporters by Behaviour Change. *International Journal of Business Administration*, 10(4), 64. <https://doi.org/10.5430/ijba.v10n4p64>.

- Sulistyo, A. P. (2018). *Kasus Kekerasan yang Dialami Haringga Sirla Supporter Persija Dilihat Dari Sudut Pandang Actus Humanus* [Preprint]. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/8zv7n>.
- Syahputra, I. (2016). *Pemuja sepak bola: Kuasa media atas budaya* (Cetakan pertama). KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).
- Tamir, I. (2020). The object is the message: Sports, violence, and throwing objects onto fields. *Aggression and Violent Behavior*, 51, 101377. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101377>.
- Tamtomo, A. B. T. (2018). INFOGRAFIK: Data Suporter Tewas, Catatan Hitam dari Lapangan Hijau. *Kompas.Com*. <https://bola.kompas.com/read/2018/09/26/16580438/infografik-data-suporter-tewas-catatan-hitam-dari-lapangan-hijau>.
- Tasić, J. (2018). Legal Acts On Violence In Sports And Disputable Issues Of Court Practice. *Facta Universitatis, Series: Law and Politics*, 16(3), 225–236. <https://doi.org/10.22190/FULP1803225T>.
- Urzeala, C., & Teodorescu, S. (2018). Violence in Sports. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, XIV(3), 17–24.
- Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J. A., Neels, K., & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse & Neglect*, 51, 223–236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>.

## PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENJASORKES CABANG OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI DAN LOMPAT DI SMP NEGERI 3 INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR

Azhari<sup>\*1</sup> dan Busyra Humam<sup>2</sup>

SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

### Abstrak

Melatar belakangi penelitian ini disebabkan oleh masih rendahnya kualitas dan kapasitas pembelajaran siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga Atletik khususnya pada nomor lari dan lompat di satuan pendidikan yakni jenjang SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, dan secara khusus bertujuan untuk meningkatkan mutu pembelajaran siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga Atletik pada nomor lari dan lompat di satuan pendidikan yakni jenjang SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) atau lebih dikenal dengan (*the class room action research*), dimana didalamnya hanya mengobservasi, menilai, melakukan kelayakan, refleksi artinya melihat sejauhmana tingkat kualitas pembelajaran penjasorkes cabang olahraga atletik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) telah terjadinya peningkatan mutu pembelajaran siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga Atletik pada nomor lari dan lompat di satuan pendidikan yakni jenjang SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, 2) mendesain model pembelajaran penjasorkes agar para siswa merasa tertarik untuk belajar penjas di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, data menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa tersebut terlihat dalam hal peningkatan nilai rata-rata, besarnya ketuntasan siswa dan juga suasana belajar siswa yang berbeda dari suasana belajar sebelum dilakukan tindakan. Secara keseluruhan rata-rata kelas mencapai kenaikan sebesar 18,7%, dan ketuntasan belajar siswa pada akhir siklus I sebesar 70,4% dan ketuntasan belajar pada siklus II mencapai 92% dibandingkan pra siklus yang hanya mencapai 45%. Adapun hasil non-tes pengamatan proses belajar menunjukkan adanya suatu perubahan siswa lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung pada siklus I dan Siklus II dibandingkan dengan suasana belajar siswa yang pasif dan kaku sebelum dilakukannya tindakan kelas. Sebagai langkah dan saran kedepannya yang perlu dilakukan adalah perlu dilakukan upaya peningkatan mutu pembelajaran siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga Atletik pada nomor dan lari di satuan pendidikan yakni jenjang SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, serta masih minimnya dalam pentahapan pembenahan menuju kearah yang lebih maju kedepannya.

---

\*correspondence Address  
E-mail: Azhari.azhari1965@gmail.com



**Kata Kunci:** Peningkatan, Kualitas Pembelajaran, dan Atletik

**Abstract**

*The background of this research is due to the low quality and learning capacity of students in following physical education subjects and athletic sports, especially in running and jumping numbers in educational units, namely the level of SMP Negeri 3 Wish Jaya, Aceh Besar District, and specifically aimed at improving the quality of learning. students in physical education subjects, especially athletics in the running and jumping numbers in the education unit, namely SMP Negeri 3 Wish Jaya, Aceh Besar District. The method used is classroom action research (PTK) or better known as (the class room action research), in which only observes, assesses, carries out feasibility, reflection means seeing to what extent the level of quality of physical education learning in athletic sports. The results showed that: 1) there has been an increase in the quality of student learning in participating in physical education subjects, especially athletics in the running and jumping numbers in education units, namely the level of SMP Negeri 3 Want Jaya, Aceh Besar Regency, 2) designing the physical education learning model so that the students feel interested in learning physical education at SMP Negeri 3 Wish Jaya, Aceh Besar District, the data shows that the increase in student learning outcomes is seen in terms of an increase in the average score, the amount of student completeness and also the student's learning atmosphere that is different from the learning atmosphere before taking action. Overall, the class average reached an increase of 18.7%, and student learning completeness at the end of cycle I was 70.4% and completeness of learning in cycle II reached 92% compared to pre-cycle which only reached 45%. The non-test results of the observation of the learning process show that there is a change in students being more active during the learning process in cycle I and cycle II compared to the passive and rigid atmosphere of student learning before class action takes place. As a step and suggestions in the future what needs to be done is to make efforts to improve the quality of student learning in following physical education subjects, especially athletics in numbers and running in educational units, namely the level of SMP Negeri 3 Wish Jaya, Aceh Besar Regency, and there is still a lack of improvement in stages. towards a more advanced direction in the future.*

**Keywords:** *Improvement, Quality of Learning, and Athletics*

**PENDAHULUAN**

Undang-Undang Nomor 15 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen mengamanatkan bahwa seorang pelatih dan pembina tentu harus teliti, dan lebih jeli dalam mengelola serta mengembangkan sebuah klub olahraga yang akan diarahkan kepada kualitas peningkatan sebagaimana yang diharapkan demi pencapaian kebanggaan berupa prestasi dibidang olahraga pada setiap event yang akan diikuti. Berbagai pusat pelatihan pembinaan harus dilakukan agar mendapat kualitas klub yang baik, Imanudin, I., & Sultoni, K. (2017). Oleh karena itu, pembinaan dan pelatihan klub harus dikelola dengan sistem manajemen yang efektif sesuai dengan fungsi-fungsi manajemen secara umum. Sebagaimana penjelasannya, yakni untuk

kelancaran proses pelatihan yang dijalankan, seorang pelatih dituntut harus memiliki struktur manajemen yang baik, sehingga setiap kerja/kegiatan yang dilakukan bisa berjalan semestinya, Guerra, L. A., Rebernisek, L., Dos, A., & Eduardo, P. (2019). 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 membina dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Harsuki (2012: 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, Fatchul Imron. (2016).

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 (2018: 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, sebagaimana dikutip pada laman jurnalnya, Maimun Nusufi. (2015).

Pembelajaran penjaskes yang diajarkan pada jenjang sekolah khususnya cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari masyarakat, baik dalam maupun luar negeri, Dio, R. (2018: 22). Dewasa ini pembelajaran penjas cabang olahraga atletik bukan hanya sekadar cabang olahraga yang berusaha mencapai puncak prestasi, tetapi jenis olahraga ini pada zaman sekarang dijadikan cabang bergengsi, martabat dan bahkan ajang bisnis perusahaan-perusahaan dan usahawan, Indrayana, B. (2017). Pembelajaran penjas cabang olahraga atletik 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 peningkatan kualitas pembelajaran penjas cabang olahraga atletik, khususnya pada satuan pendidikan SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, Riza Galih Mustika Rini. (2015).

### **METODE PENELITIAN**

Jenis metode yang digunakan dalam kajian penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, Sugiyono. (2013) yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, selain itu salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran terutama mata pelajaran Ilmu Pendidikan Jasmani materi pembelajaran penjas cabang olahraga atletik siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, Tahun Ajaran 2019/2020, khususnya pada kompetensi dasar mendeskripsikan tentang pembelajaran penjas cabang olahraga atletik, sebagaimana diutarakan oleh, (Arikunto, S. 2010).

### **Subyek Penelitian**

Berdasarkan data hasil kajian dalam penelitian tindakan yaitu dilaksanakan pada siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, Tahun Ajaran 2019/2020 tentang pra siklus, siklus I dan siklus II yakni tentang pembelajaran penjas cabang olahraga atletik khususnya nomor lari dan lompat di satuan pendidikan yakni di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, maka yang menjadi subyek penelitiannya adalah siswa kelas VIII-1 tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 32 orang siswa.

### **Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian tindakan ini adalah siswa, sebagai subyek penelitian. Data yang dikumpulkan dari jumlah dan keadaan siswa meliputi data hasil observasi untuk menentukan strategi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran penjas cabang olahraga atletik di satuan pendidikan yakni kelas VIII-1 di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun Ajaran 2019/2020. Selain siswa sebagai sumber data, peneliti juga menggunakan teman sejawat yakni sesama guru kelas yang dijadikan sebagai sumber data.

## **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan teknik observasi, tindakan kelas dan studi dokumentasi.

### 2. Instrumen Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian tindakan ini meliputi: a) studi observasi, b) studi wawancara, c) studi dokumentasi,

## **Validasi Data**

### 1. Validasi Hasil Belajar

Validasi hasil belajar dikenakan pada instrumen penelitian yang berupa tes. Validasi ini meliputi validasi teoretis dan validasi empiris. Validasi teoretis artinya mengadakan analisis instrumen yang terdiri atas *face validity* (tampilan tes), *content validity* (validitas isi).

Validitas empiris artinya analisis terhadap butir-butir tes, yang dimulai dari pembuatan kisi-kisi soal, penulisan butir-butir soal, kunci jawaban dan kriteria pemberian skor.

### 2. Validasi Proses Pembelajaran

Triangulasi metode dilakukan dengan penggunaan metode dokumentasi selain metode observasi. Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung yang diperlukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi.

## **Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, yang meliputi:

1. Analisis deskriptif komparatif hasil belajar dengan cara membandingkan hasil belajar pada siklus I dengan siklus II dan membandingkan hasil belajar dengan indikator pada siklus I dan siklus II.

Adapun analisa hasil dengan menggunakan persentase perumusan berikut ini:

### **Keterangan:**

P = Persentase yang dicari (%)

F = Frekuensi jawaban siswa

n = Jumlah siswa

Kriteria penilaian hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran adalah 65.

**Tabel 1. Kriteria Ketuntasan Hasil Belajar Siswa**

No	Nilai	Kategori penilaian	Keterangan
1.	85 - 100	Sangat baik	Tuntas
2.	75 - 84	Baik	Tuntas
3.	65 - 74	Cukup	Tuntas
4.	55 - 64	Kurang	Tidak tuntas
5.	< 54	Sangat kurang	Tidak Tuntas

2. Analisis deskriptif kualitatif dalam penelitian tindakan ini dalah dari hasil observasi dengan cara membandingkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I dan siklus II.

### Indikator Kinerja

Indikator keberhasilan penelitian ini adalah terjadinya peningkatan nilai rata-rata hanya sebesar 5%.

### Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (*the classroom action research*) yang ditandai dengan adanya siklus, adapun dalam penelitian ini terdiri atas 2 siklus. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

### Siklus I

- a. Perencanaan (*planning*), terdiri atas kegiatan:
  - 1) Penyusunan rencana dan perangkat pelaksanaan pembelajaran (RPP);
  - 2) Penyiapan skenario pembelajaran.
- b. Pelaksanaan (*acting*), terdiri atas kegiatan;
  - 1) Pelaksanaan program pembelajaran sesuai dengan jadwal,
  - 2) Proses pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran metode kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem eksresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia.
- c. Pengamatan (*observing*), yaitu mengamati proses pembelajaran dan menilai hasil tes serta hasil praktek sehingga diketahui hasilnya,
- d. Refleksi (*reflecting*), yaitu menyimpulkan pelaksanaan hasil tindakan pada siklus I sebagai refleksi siklus II.

## Siklus II

- a. Perencanaan (*planning*), terdiri atas kegiatan:
  - 1) Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP);
  - 2) Menyiapkan skenario pembelajaran.
- b. Pelaksanaan (*acting*), terdiri atas kegiatan;
  - 1) Pelaksanaan program pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan jadwal,
  - 2) Proses pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan metode kooperatif type jigsaw kompetensi dasar mendeskripsikan mengenai sistem eksresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia.
  - 3) Siswa menerapkan strategi pembelajaran dengan menggunakan metode kooperatif *type jigsaw*, kemudian di ikuti kegiatan kuis
  - 4) Mengadakan observasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran,
  - 5) Mengadakan tes tertulis,
  - 6) penilaian hasil tes tertulis.
- c. Pengamatan (*observing*), yaitu mengamati proses pembelajaran dan menilai hasil tes serta hasil praktek sehingga diketahui hasilnya,
- d. Refleksi (*reflecting*), yaitu menyimpulkan pelaksanaan hasil tindakan yang telah diterapkan pada siklus II.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan data hasil temuan penelitian serta berbagai model pembahasan sebagaimana yang telah dilakukan pada sub bagian tertentu, maka dapat dilakukan beberapa kajian pembahasan data hasil penelitian tindakan kelas yakni tentang pembelajaran penjas cabang olahraga atletik yang diselenggarakan pada satuan pendidikan SMP Negeri 1 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, sebagaimana dilakukan setelah dan sebelum dilaksanakannya suatu model latihan kecabangan olahraga atletik dengan menggunakan metode analisis, suasana latihan yang dibangun selama ini cenderung tidak efektif (kaku dan monoton), artinya terdapat beberapa para siswa yang tidak begitu aktif, kreatif dalam menerima penjelasan dari para

pelatihnya yang sedang mengajar teknik latihan tersebut. Hal ini justru berdampak pada kurang minat serta bergairahnya siswa dalam melaksanakan dan menerima sejumlah program pelatihan dan berakibat pada rendahnya nilai hasil latihan mereka yang terjadi pada siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Dari sejumlah data hasil pengambilan data penelitian tindakan yang dilakukan, Creswell, J. W. (2013), pada beberapa kelas yang dibimbing secara khusus yakni khususnya pada siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, maka dalam hal ini dapat interpretasikan data yang telah dilakukan tentang pembelajaran penjas cabang olahraga atletik, di sekolah SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Proses analisis kelayakan perancangan evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga Atletik tentang pembelajaran penjas cabang olahraga atletik, tentu sangat diharapkan untuk peningkatan kualitas latihan, peningkatan program latihan, manajemen, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas cabang olahraga atletik dinilai baik dan dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran penjas cabang olahraga atletik, sangatlah membanggakan, hal ini sebagaimana yang terlihat pencapaian prestasi dan peningkatan kualitas pembelajaran penjas cabang olahraga atletik yang diselenggarakan pada satuan pendidikan SMP Negeri 1 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Sementara itu, hasil penelitian yang diperoleh melalui kegiatan observasi, wawancara dan studi dokumentasi kemudian analisis manajemen pembinaan atlet atletik oleh pihak sekolah terutama dari segi strategi pembelajaran penjas cabang olahraga atletik yang diselenggarakan pada satuan pendidikan SMP Negeri 1 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, maka memasuki tahap kegiatan observasi dilakukan pada tiga kategori yaitu tempat, pelaku dan aktivitas. Berbagai langkah dan bentuk kegiatan yang telah dilakukan terutama dari segi wawancara dilakukan dengan pihak kepala sekolah, unsur dewan guru yang ada disekolah tersebut, maka studi dokumentasi juga dilakukan berupa perolehan data dan laporan, foto dokumentasi untuk referensi serta berbagai dokumen yang lainnya yang sekiranya dibutuhkan dalam penelitian. Hasil pengamatan dilakukan pada setiap kegiatan yang dilakukan pada saat penelitian berlangsung selama dilapangan, hal ini seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Rekap Hasil Test Siswa Pra-Siklus

No	Hasil (Angka)	Hasil (Huruf)	Arti Lambang	Jumlah Siswa	Persen %
1.	85-100	A	Sangat baik	-	-
2.	75-84	B	Baik	-	-
3.	65-74	C	Cukup	11	42,30%
4.	55-64	D	Kurang	12	46,15%
5.	<54	E	Sangat Kurang	3	11,53%
Jumlah				26	100%

Sumber: Tabulasi data bulan Juli 2020

### Deskripsi Hasil Siklus I

**Perencanaan Tindakan**, terdiri atas kegiatan;

**a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP);**

Materi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mengenai sistem eksresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia dengan kompetensi mampu menjelaskan tentang sistem eksresi manusia. Berdasarkan materi yang dipilih tersebut, kemudian disusun kedalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Masing-masing RPP diberikan kesempatan dengan ketentuan alokasi waktu sebanyak 3 x 40 menit (2 x pertemuan), artinya setiap RPP disampaikan dalam 1 kali tatap muka. Dengan demikian, selama pelaksanaan siklus I terjadi 2 kali tatap muka (Silabus dan RPP dilampirkan).

**b. Penyiapan Skenario Pembelajaran**

Penentuan metode pendekatan konstektual sebanyak 4 siswa yang terpilih dan pembentukan kelompok-kelompok kecil sebanyak 4 kelompok yang terdiri dari 4 siswa dengan memperhatikan *heterogenitas* baik kemampuan dan gender.

**Pelaksanaan (*acting*)**, terdiri atas kegiatan;

- 1) Pelaksanaan program pembelajaran sesuai dengan jadwal,



- 2) Proses pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan metode kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem ekskresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia.
- 3) Secara klasikal menjelaskan strategi dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem ekskresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia yang dilengkapi lembar kerja siswa (LKS),
- 4) Memodelkan strategi dan langkah-langkah model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan metode kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem ekskresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia,
- 5) Mengadakan observasi

### **Observasi Proses Pembelajaran**

Observasi dilaksanakan pada keseluruhan kegiatan tatap muka, dalam hal ini observasi dilakukan oleh 2 (dua) observer yaitu guru bidang studi dan guru kelas (teman sejawat) yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Observasi dilaksanakan untuk mengetahui secara detail mengenai keaktifan, kerjasama, kecepatan dan ketepatan siswa dalam memahami materi tentang konsep kelistrikan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi digunakan sebagai bahan kajian, refleksi dan untuk merencanakan rencana tindakan pada siklus II.

### **Observasi Hasil Pembelajaran**

- 1) Mengadakan tes tertulis,
- 2) Penilaian hasil tes tertulis.

### **Pengamatan (*Observing*)**

Tabel 5 seperti yang terpampang dibawah ini akan menunjukkan perolehan nilai hasil test siklus I yaitu sebanyak 5 siswa (19,23%) mendapatkan nilai A (sangat baik), dan sebanyak 4 siswa (15,38%) yang mendapat nilai B (baik), dan sebanyak 17 siswa (46,15%) yang mendapat nilai C (cukup), dan sebanyak 5 siswa (18,23%)

mendapat nilai D (kurang) dan tidak ada siswa yang mendapat nilai E (sangat kurang).

**Tabel 3.** Hasil Rekap Nilai Tes Siklus I

No	Hasil (Angka)	Hasil (Huruf)	Arti Lambang	Jumlah Siswa	Persen %
1.	85-100	A	Sangat baik	5	19,23%
2.	75-84	B	Baik	4	15,38%
3.	65-74	C	Cukup	12	46,15%
4.	55-64	D	Kurang	5	18,23%
5.	<54	E	Sangat Kurang	-	-
Jumlah				32	99,99%

Sumber: Tabulasi data bulan per Juli 2020

### Refleksi

Nilai rata-rata kelas meningkat dari 6,23 kemudian menjadi 7,03. Komparasi hasil nilai tes pra-siklus dan siklus I dapat di lihat dari tabel 9 dibawah ini (tabel terlampir).

### Deskripsi Hasil Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi pada pelaksanaan siklus I, maka memasuki tahap pelaksanaan tindakan pada siklus II dapat di deskripsikan tindakan adalah sebagai berikut:

**Perencanaan Tindakan**, terdiri atas kegiatan;

**a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP);**

Masing-masing RPP diberikan kesempatan dengan alokasi waktu sebanyak 3 x 40 menit, artinya setiap RPP disampaikan dalam 1 kali tatap muka. Dengan demikian, selama siklus I terjadi 2 kali tatap muka (Silabus dan RPP dilampirkan).

**b. Penyiapan Skenario Pembelajaran**

Penentuan tutor sebaya sebanyak 4 siswa yang terpilih dan pembentukan kelompok-kelompok kecil sebanyak 4 kelompok yang terdiri dari 4 siswa dengan memperhatikan *heterogenitas* baik kemampuan dan gender.

**Pelaksanaan (*acting*)**, terdiri atas kegiatan;

- 1) Pelaksanaan program pembelajaran sesuai dengan jadwal,

- 2) Proses pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran dengan dengan menggunakan pendekatan metode kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem ekskresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia.
- 3) Secara klasikal menjelaskan strategi dalam pembelajaran dengan dengan menggunakan pendekatan metode kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem ekskresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia, dilengkapi dengan lembar kerja siswa (LKS terlampir),
- 4) Memodelkan strategi dan langkah-langkah model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan metode kooperatif *type jigsaw*,
- 5) Mengadakan observasi.

### **Observasi Proses Pembelajaran**

Observasi dilaksanakan pada keseluruhan kegiatan tatap muka, dalam hal ini berbagai kajian observasi dilakukan oleh 2 (dua) orang observer yaitu guru bidang studi dan guru kelas (teman sejawat) di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Aceh Besar.

Observasi dilaksanakan untuk mengetahui secara detail mengenai keaktifan, kerjasama, kecepatan dan ketepatan siswa dalam memahami materi dengan menggunakan pendekatan metode kooperatif *type jigsaw* pada kompetensi dasar mengenai sistem ekskresi manusia serta korelasinya dengan kesehatan manusia. Hasil observasi digunakan sebagai bahan kajian, dan refleksi untuk merencanakan rencana tindakan.

### **Observasi Hasil Pembelajaran**

- 1) Mengadakan tes tertulis,
- 2) Penilaian hasil tes tertulis.

### **Hasil Pengamatan dalam Penelitian Tindakan**

Hasil pengamatan pada siklus II dapat dideskripsikan seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.** Rekap Hasil Nilai Tes Siklus II

No	Hasil (Angka)	Hasil (Huruf)	Arti Lambang	Jumlah Siswa	Persen %
1.	85-100	A	Sangat Baik	6	23,07%
2.	75-84	B	Baik	10	38,46%
3.	65-74	C	Cukup	9	34,61%
4.	55-64	D	Kurang	1	3,84%
5.	<54	E	Sangat Kurang	-	-
			Jumlah	32	99,99%

Sumber : Tabulasi Data Bulan per Juli 2020

Berdasarkan hasil pemaparan dari tabel diatas memperlihatkan perolehan nilai hasil test siklus II, sebanyak 6 siswa (23,07%) mendapatkan nilai A artinya (sangat baik), dan 10 siswa (38,46%) mendapatkan nilai B artinya (baik), dan 9 siswa (34,61%) mendapatkan nilai C (cukup), dan hanya sebanyak 1 siswa (3,84%) yang memperoleh nilai D.

### Refleksi

Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata yang didapatkan oleh siswa yaitu pada siklus I sebesar 7,03 dan meningkat pada siklus II sebesar 7,4 dengan perolehan nilai yang bervariasi seperti yang tertera dalam tabel 13 di bawah ini:

### Pembahasan

#### Siklus I

Atas dasar data temuan sebagaimana yang telah dijelaskan diatas, maka walaupun masih ada sebagian kecil siswa yang kurang begitu terlibat dalam proses pembelajaran ini tapi secara umum sudah terlihat perbedaan yang sangat jelas dari pada suasana pembelajaran sebagaimana yang terjadi pada pra-siklus terutama pada siswa SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Pada siklus I terdapat beberapa perbedaan yang signifikan yang terjadi pada para siswa tersebut, yakni terjadinya peningkatan kualitas pembelajaran olahraga atletik, sebagaimana yang digambarkan pada kajian pra-siklus, siklus I dan siklus II berikut ini:

Maka dari itu, data hasil menunjukkan bahwa dari beberapa jumlah yakni sekitar 30 siswa di kelas VII-1, dan 19 siswa sudah menuntaskan tugas sebagai dampak dari hasil belajarnya dengan nilai rata-rata sebesar sekitar 70,4% dari sebelumnya sebesar 6,23 (tabel 15). Angka persentase peningkatan nilai rata-rata

dari pra-siklus dan siklus I adalah sebesar 13,0%. Selain itu pada siklus I sudah ada siswa yang mendapatkan nilai A (sangat baik) sebanyak 3 siswa (15%).

## Siklus II

Hasil Belajar pada siklus II lebih meningkat jika dibandingkan dengan siklus I. Peningkatan tersebut terlihat jelas pada perolehan nilai dan juga nilai rata-rata yaitu dari sebelumnya 70,4 menjadi 77,4 di siklus II (tabel 15). Sementara itu jumlah siswa yang tuntas pada siklus I sebesar 80% dan pada siklus II sebesar 92% dengan memperoleh persentase peningkatan nilai rata-rata adalah sebesar 5,11%. Secara keseluruhan penggunaan model pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 3 Ingin Jaya Aceh Besar.

Untuk lebih jelasnya kita lihat penjelasan gambar berikut:



## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan kajian data hasil penelitian tindakan yang dilakukan selama ini, maka dapat disimpulkan bahwa; data hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) telah terjadinya peningkatan mutu pembelajaran siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga Atletik pada nomor lari dan lompat di satuan pendidikan yakni jenjang SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, 2) mendesain model pembelajaran penjasorkes agar para siswa merasa tertarik untuk belajar penjas di SMP Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, data menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa tersebut terlihat dalam hal peningkatan dengan nilai rata-rata, besarnya ketuntasan siswa dan juga suasana

belajar siswa yang berbeda dari suasana belajar sebelum dilakukan tindakan. Secara keseluruhan rata-rata kelas mencapai kenaikan sebesar 18,7%, dan ketuntasan belajar siswa pada akhir siklus I sebesar 70,4% dan ketuntasan belajar pada siklus II mencapai 92% dibandingkan pra siklus yang hanya mencapai 45%. Adapun hasil non-tes pengamatan proses belajar menunjukkan adanya suatu perubahan siswa lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung pada siklus I dan Siklus II dibandingkan dengan suasana belajar siswa yang pasif dan kaku sebelum dilakukannya tindakan kelas.

### **Saran**

- 1) Agar dapat meingkatkan kualitas pembelajaran pada bidang mata pelajaran apapun termasuk penjasorkes dll,
- 2) Disarankan bagi para guru untuk menggunakan desain pembelajaran yang menarik untuk meningkatkan minat dan pemahaman belajar siswa terutama untuk membantu siswa yang belum mengerti materi yang diajarkan oleh guru.
- 3) Agar senantiasa membuat semacam kajian riset untuk menemukan berbagai persoalan belajar mengajar yang terdapat dalam pertemuan guru dikelas.
- 4) Hasil penelitian tindakan ini hendaknya dapat dipergunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada jenjang sekolah,

### **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terima kasih kepada: 1) pihak Dinas Pendidikan Aceh, 2) Dinas Pendidikan Provinsi Aceh, 3) kepala sekolah SMP Negeri 13 Ingin Jaya Banda Aceh, tim guru, pelatih, peneliti yang telah banyak berkontribusi, 4) Atlet atletik yang ada disetiap kabupaten/kota, 5) pelatih atletik dibawah Binaan Dispora Aceh terutama dalam menyukseskan pelaksanaan penelitian, dan juga kepada pihak yang telah banyak berkontribusi selama ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT. Rieneka Cipta
- Creswell, J. W. (2013). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dio, R. (2018). *Gaya Kepemimpinan Pelatih Atletik dalam Penerapan Sistem Pengendalian Manajemen dalam Klub Bintang Timur Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1) .
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Athletic Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma.
- Fatkhul Imron. 2018. Students' Critical View about Data: Study about PISA level in Aceh. *Proceeding in The Six South East Asia Design/Development Research (SEA-DR) Conference 2018*, pp. 391-398. Banda Aceh: Syiah Kuala University.
- \_.2016. Manajemen Atletik pada PON I Tahun 2014 di Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 14 (1), 35-46. Retrieved from <https://ejournal.unp.kediri.ac.id> (diakses pada 20 September 2020).
- Guerra, L. A., Rebernik, L., Dos, A., & Eduardo, P. (2019). A low-cost and time-efficient calisthenics strength training program improves fitness performance of children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 58-62. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1009>
- Maimun Nusufi. (2015). *Hubungan Kelentukan dengan Kecepatan Hasil Lompatan Cabang Olahraga Lompat Jauh Atletik Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat) Tahun 2015*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 14 (1), 35-46. Retrieved from <https://ejournal.unp.kediri.ac.id> (diakses pada 20 September 2020).
- Riza Galih Mustika Rini. (2015). *Manajemen Atletik pada PON Remaja I Tahun 2014 di Jawa Timur*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 14 (1), 35-46. Retrieved from <https://ejournal.unp.kediri.ac.id> (diakses pada 20 September 2020).
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING SLALOM DAN MENGOPER DALAM SEPAKBOLA. *Jurnal Penjaskesrek*, 4 (2).
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih dan Pembina Olahraga di Sekolah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882> Imanudin, I., & Sultoni, K. (2017). Tabata Training for Increasing Aerobic Capacity. *Materials Science and Engineering*, 1-4. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>

- Helnita, H., Novita, R., & Kasmini, L. (2016). PENGARUH METODE BERMAIN SENTRA BAHAN ALAM TERHADAP PERKEMBANGAN KREATIVITAS ANAK. *Jurnal Buah Hati*, 2 (2).
- Cahyono, Ahmad. Nurhadi. (2018). *Learning Mathematics in a Mobile App-Supported Math Trail Environment*. New York: Springer International Publishing.
- McKenney, S., & Reeves, T. C. (2014). Educational design research. In Spector J., Merrill M., Elen J., Bishop M. (Eds.), *Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (pp. 131-140). New York: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3185-5\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3185-5_11).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Dewi, Y. A. S. (2017). Korelasi Efektivitas Komunikasi dan Latar Belakang Etnis/Suku Orangtua Terhadap Perkembangan Bahasa Anak di Raudlatul Athfal Kabupaten Pasuruan. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 3(1).
- Mi'raj, Matin, Rugaiyah, & Lamria. (2019). Pengaruh Servant Leadership dan Psychological Contract Terhadap Organizational Citizenship Behavior Dosen Universitas Islam Negeri (Uin) Syarif Hidayatullah Jakarta. *Visipena Journal*, 10(2), 200-217. Retrieved from <https://ejournal.bbg.ac.id/visipena/article/view/501> (Diakses 17 April 2020)



*Jurnal*

---

**PENJASKESREK**