

*Jurnal*

# PENJASKESREK

Volume 8, Nomor 1, April 2021



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



*Jurnal*

**PENJASKESREK**

# JURNAL PENJASKSEREK

Volume 8, Nomor 1, April 2021

## **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 kehadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal Penjaskesrek, Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 8, Nomor 1, April 2021 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Survei Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Di SMK Texmaco Karawang, merupakan hasil penelitian Aldi Prayogo (Universitas Singaperbangsa Karawang).
2. Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang, merupakan hasil penelitian Widya Handayani, dan Farizal Imansyah Imam Agustian (Universitas PGRI Palembang).
3. Implementasi Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MTS Se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara, merupakan hasil penelitian Joko Priono dan Imanuddin Siregar (Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia Medan).
4. Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun, merupakan hasil penelitian Rachmi Marsheilla Aguss, Eko Bagus Fahrizqi, dan Fathin Fadil Abid Abiyyu (Universitas Teknokrat Indonesia).
5. Profile Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muay Thai Aceh, merupakan hasil penelitian Amanda Syukriadi, Nuzuli (Universitas Syiah Kuala), dan Fatkhur Rozi (Institut Agama Islam Negeri Salatiga).
6. Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa *Overweight* Selama Pandemi Covid-19, merupakan hasil penelitian Yudi Dwi Nugroho, Edy Mintarto, dan Amrozi Khamidi (Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya).
7. Meningkatkan Keterampilan Passing Control Dengan Metode Bermain Pada Siswa SMA Negeri I Atambua, merupakan hasil penelitian Simplitus Yustus Nana, Abdul Sukur, dan Ramdan Pelana (Universitas Negeri Jakarta).
8. Implementasi Permainan *Pickleball* Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas, merupakan hasil penelitian Dani Primanata, Advendi Kristiandaru, dan Abdul Rachman Syam Tuasikal (Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya).
9. Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Penghalang, *Prisma Con* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Siswa Yang Mengikuti *Ekstrakulikuler* Basket SMA Negeri 1 Telukjambe, merupakan hasil penelitian Angga Saputra, James Tangjudung, Iman Sulaiman (Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
10. Model Latihan Intercept Untuk Pemain Belakang Dalam Permainan Sepak Bola Usia 15 Tahun, merupakan hasil penelitian Achmad Syarip Lokanugraha (SMAN Jatinangor).
11. Model Latihan Keterampilan *Block* Bolavoli Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan, merupakan hasil penelitian Rusmiyadi, Samsudin, Hernawan (Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).
12. Model Latihan Lari Sprint Berbasis Permainan Untuk Usia 6-12 Tahun, merupakan hasil penelitian Yessi Manurung, Junaidi, Iwan Hermawan (Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta).

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

Banda Aceh, April 2021

Ketua Penyunting

**Daftar Isi**

	Halaman
Dewan Redaksi	i
Pengantar Penyunting	iv
Daftar Isi	v
Aldi Prayogo Survei Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Di SMK Texmaco Karawang	1
Widya Handayani, dan Farizal Imansyah Imam Agustian Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang	17
Joko Priono dan Imanuddin Siregar Implementasi Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di MTS Se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara	32
Rachmi Marsheilla Aguss, Eko Bagus Fahrizqi, dan Fathin Fadil Abid Abiyyu Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun	46
Amanda Syukriadi, Nuzuli, dan Fatkhur Rozi Profile Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muay Thai Aceh	56
Yudi Dwi Nugroho, Edy Mintarto, dan Amrozi Khamidi Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa <i>Overweight</i> Selama Pandemi Covid-19	69
Simplitus Yustus Nana, Abdul Sukur, dan Ramdan Pelana Meningkatkan Keterampilan Passing Control Dengan Metode Bermain Pada Siswa SMA Negeri I Atambua	83
Dani Primanata, Advendi Kristiandaru, dan Abdul Rachman Syam Tuasikal Implementasi Permainan <i>Pickleball</i> Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas	98
Angga Saputra, James Tangjudung, Iman Sulaiman Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Penghalang, <i>Prisma Con</i> Terhadap Keterampilan <i>Jump Shoot</i> Pada Siswa Yang Mengikuti <i>Ekstrakurikuler</i> Basket SMA Negeri 1 Telukjambe	112
Achmad Syarip Lokanugraha Model Latihan Intercept Untuk Pemain Belakang Dalam Permainan Sepak Bola Usia 15 Tahun	127
Rusmiyadi, Samsudin, Hernawan Model Latihan Keterampilan <i>Block</i> Bolavoli Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	143

Yessi Manurung, Junaidi, Iwan Hermawan  
Model Latihan Lari Sprint Berbasis Permainan Untuk Usia 6-12 Tahun

156

## **SURVEI MINAT BELAJAR SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN BELADIRI PENCAK SILAT DI SMK TEXMACO KARAWANG**

**Aldi Prayogo<sup>\*1</sup>**

Universitas Singaperbangsa Karawang

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana minat belajar siswa terhadap pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang. Latar belakang masalah yang terjadi saat observasi di sekolah salah satunya adalah guru PJOK belum menyampaikan materi pembelajaran beladiri pencak silat, diantaranya dikarenakan guru belum menguasai materi pembelajaran beladiri pencak silat. Dalam menyelesaikan rumusan masalah pada penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode survei.

**Kata Kunci:** Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Beladiri

### **Abstract**

*The purpose of this study was to find out how students' interest in learning about pencak silat martial arts at SMK Texmaco Karawang. The background of the problems that occur during school observations is that the PJOK teacher has not delivered the learning material for the martial arts martial arts, including because the teacher has not mastered the material for learning the martial arts martial arts. In solving the problem formulation in this study, a quantitative approach is used using a survey method.*

**Keywords:** Student Interest in Martial Arts Learning

## **PENDAHULUAN**

Pengertian pendidikan secara umum adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik agar secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Ki Hajar Dewantara pendidikan adalah tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan mereka sebagai masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya.

Undang-undang No 20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan,

---

\*correspondence Address

E-mail: aldiprayogo241197@gmail.com

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. Tujuan pendidikan nasional pendidikan nasional bertujuan untuk membentuk karakter bangsa, seperti menambah ilmu pengetahuan, kreativitas, keterampilan, kepercayaan diri, motivasi, serta ketakwaan kepada Tuhan YME. Penulis mengutip dari beberapa teori ahli pendidikan adalah suatu usaha memanusiakan manusia secara sadar dalam pendidikan yang terus menerus secara mandiri agar dapat bertanggung jawab untuk menuju kepribadian yang utama.

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana minat belajar siswa terhadap materi pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang.

### **Pengertian Penjas**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dsb. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga.

James A. Baley dan David A. Field (2001; dalam Freeman, 2001) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa, "Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani."

Jesse Feiring William dalam Freeman (2001) dalam Rosdiani (2013:138) adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Bucher (2010) yang menjelaskan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional. Rusli Lutan (2002), mengungkapkan fungsi pendidikan jasmani untuk memberikan sumbangan terhadap pendidikan menyeluruh. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional.

Setelah memahami teori ahli tentang pendidikan jasmani peneliti menyimpulkan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang selalu diadakan dari tingkat

sekolah dasar sampai sekolah menengah atas dimana proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan jasmani disekolah.

### **Pengertian Minat Belajar**

#### 1. Minat

Gie (2004: 57) minat mempunyai peranan dalam Melahirkan perhatian yang serta merta, memudahkan terciptanya pemusatan perhatian, dan mencegah gangguan perhatian dari luar. Hilfard dalam Slameto (2010: 57) menyatakan bahwa: *“Interest is persisting tendency to pay attention to and enjoy same activities and or content.”* Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.

Slameto dalam Asmani (2009: 32) mengatakan bahwa: Minat adalah rasa lebih suka dan ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tertentu, tanpa ada yang menyuruh. Slameto, 2003:57 minat adalah kecenderungan tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati siswa, diperhatikan terusmenerus yang disertai rasa senang dan diperoleh kepuasan. Slameto, 2003:57 minat adalah kecenderungan tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati siswa, diperhatikan terusmenerus yang disertai rasa senang dan diperoleh kepuasan.

Hidi, Berndoff, dan Ainley, 2002 Minat memberikan pengaruh positif terhadap pembelajaran akademik, domain pengetahuan dan bidang studi tertentu bagi individu. Wang & Adesope, 2016 Hidi dan Renninger meyakini bahwa minat mempengaruhi tiga aspek penting dalam pengetahuan seseorang yaitu perhatian, tujuan dan tingkat pembelajaran. Hidi, 2006 Berbeda dengan motivasi sebagai faktor pendorong pengetahuan, minat tidak hanya sebagai faktor pendorong pengetahuan namun juga sebagai faktor pendorong sikap.

Olivia, 2011 pengertian minat belajar adalah sikap ketaatan pada kegiatan belajar, baik menyangkut perencanaan jadwal belajar maupun inisiatif melakukan usaha tersebut dengan sungguh-sungguh. Hidi, Berndoff, dan Ainley, 2002 Minat individu didefenisikan sebagai minat mendalam pada suatu bidang atau kegiatan yang timbul berdasarkan pengetahuan, emosi, pengalaman pribadi yang sudah ada. Muhibbin Syah (2013:133) berpendapat “minat (interest) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan besar terhadap sesuatu”.

Slameto (2015:57), minat merupakan kecenderungan yang tetap untuk memperlihatkan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang akan diperhatikan secara terus menerus dan disertai dengan perasaan senang. Dimana perasaan senang yang ada, bermuara pada kepuasan. Syaiful Bahri Djamarah (2002:132) menyatakan minat adalah

suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.

Elizabeth B Hurlock (2002:114) menyatakan bahwa minat merupakan sumber Minat yang mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih. Setelah memahami teori ahli tentang minat peneliti menyimpulkan minat adalah kecenderungan dalam melakukan sesuatu yang mendorong secara terus menerus dengan perasaan senang.

## 2. Belajar

Ferrari dkk dalam Wulan (2000) menyatakan bahwa: Belajar merupakan proses mengubah tingkah laku siswa yang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Selama proses belajar berlangsung terjadi proses interaksi antara guru dan siswa. Hilgard dan Bower dalam Purwanto (2010: 84) mengatakan bahwa: Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, di mana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).

Gagne dalam Purwanto (2010:84) yang mengemukakan bahwa: Belajar terjadi apabila suatu situasi stimulus bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya (performance-nya) berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi. Purwanto (2010:84) Morgan mengemukakan bahwa: Belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalamannya.

Iskandar, 2009:102 mendefinisikan bahwa belajar merupakan usaha yang dilakukan seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya untuk merubah perilakunya. Sardiman, 2005:2, belajar adalah suatu proses kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak bayi hingga keliang lahat. Salah satu pertanda seseorang sudah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif).

Setelah memahami teori ahli tentang belajar peneliti menyimpulkan belajar adalah usaha secara sadar yang merubah perilaku siswa dengan adanya interaksi antara guru dan siswa.

## **Pengertian Pencak Silat**

Pengertian pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata. Lubis, Johansyah, 2004:1 Pencak Silat adalah gerak bela diri untuk mempertahankan diri dari lingkungan sekitar dengan mempelajari pembentukan sikap gerak serangan dan belaan. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia.

Anting Dien Gristyutawati, 2015 Pencak silat yang wujudnya merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik beladiri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. Pencak silat bertujuan sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain untuk mencapai kesehatan, rekreasi dan prestasi.

Lubis, 2013: 1 Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Menurut Johor (2004) "Pencak Silat itu pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka". Jadi jelas bahwa pencak silat itu merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama pada diri sendiri.

Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 ditugu bogor. Pengertian pencak silat oleh PB IPSI (ikatan pencak silat seluruh Indonesia) dalam tim pencak silat FIK UNP (2006:8) mengemukakan bahwa "Pencak silat adalah hasil budaya bangsa manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya terhadap lingkungan dan alam sekitarnya.

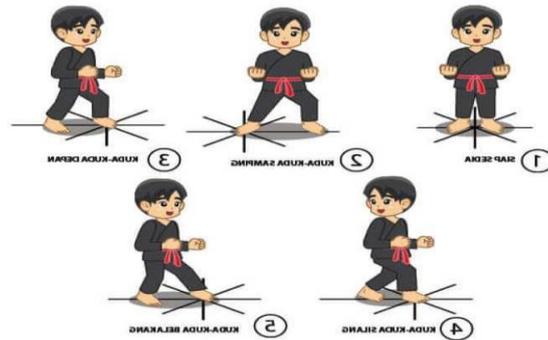
Untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Setelah memahami teori ahli tentang pencak silat peneliti menyimpulkan pencak silat adalah beladiri budaya bangsa yang dilahirkan untuk mempertahankan diri dari lingkungan menggunakan senjata maupun tanpa menggunakan senjata.

### **1. Keterampilan**

Pencak silat memiliki banyak sekali gerakan yang bisa dipelajari, tetapi tidak semua gerakan tersebut digunakan dalam pembelajaran.

#### **a. Kuda-kuda**

Teknik yang paling dasar dari pencak silat adalah teknik kuda-kuda. Posisi teknik ini harus dikuasai oleh para praktisi dan pemain. Teknik ini adalah dengan berdiri dan siap menghadapi lawan. Kuda-kuda ini juga mempunyai beberapa jenis posisi atau sikap yang bisa anda pilih sesuai dengan kenyamanan anda pada saat melakukannya.



**Gambar 1.** Sikap Kuda-kuda

1) Kuda-kuda Belakang

Saat anda memilih kuda-kuda belakang artinya posisi harus menumpukan berat badan pada kaki belakang. Tumit kaki anda bisa ditumpukan untuk berpijak dan tubuh agak condong ke depan. Kaki bagian depan bisa berjinjit dengan tumit ditapakkan ke permukaan tanah.

2) Kuda-kuda Depan

Dalam posisi kuda-kuda depan ini salah satu kaki harus berada dipdepan dan yang lainnya berada dibelakang dengan lurus. Sampirkan kaki belakang kearah keluar dan tumpukan berat badan ke depan. Badan dalam posisi tegap dan fokuskan pandangan kearah depan.

3) Kuda-kuda Samping

Posisikan diri anda dengan salah satu kaki ditekuk kesamping. Sementara itu kaki yang lain diluruskan kearah samping lainnya. Tumpukan berat badan dibagian kaki yang ditekuk dan tubuh harus dalam kondisi tegap agar pundak bisa segaris dengan kaki.

4) Kuda-kuda Silang Depan

Ini adalah teknik gabungan antara kuda-kuda depan dan samping. Caranya salah satu kaki ditapakkan ke arah depan dan ditekuk. Kaki ini digunakan sebagai penopang berat badan. Posisikan sentuhan ujung jari dan ibu jari kepermukaan tanah.

5) Kuda-kuda Silang Belakang

Merupakan kebalikan dari kuda-kuda silang depan, dimana bisa dilakukan dengan cara memposisikan salah satu kaki untuk menopang berat tubuh serta kaki yang lain dibuat ringan. Posisikan badan mengarah ke belakang dan posisi kaki yang ringan ada didepan sedikit.

6) Kuda-kuda Tengah

Yang perlu dikukan adalah melebarkan kedua kaki kemudian ditekuk. Tekukan ini bertujuan untuk membuat badan bisa lebih rendah sehingga berat badan bisa ditumpukan ke bagian titik tengah tubuh.

b. Sikap Pasang

Sikap pasang merupakan sebuah posisi yang dikombinasikan dengan kuda-kuda dan bersifat fleksibel sesuai dengan situasi bertahan ataupun menyerang. Hal ini dikarenakan disaat seorang pesilat bergerak dalam pertarungan, sikap dan gerakan tubuh akan selalu berubah seiring dengan perubahan posisi lawannya. Setelah menangkap titik lemah dari pertahanan lawan, maka selanjutnya seorang pesilat akan mencoba menyerang dengan serangan cepat, tepat serta terukur.



**Gambar 2.** Sikap Pasang

Terdapat banyak sikap pasang di dalam teknik dasar pencak silat in, karena sikap pasang ini dapat menjadi ciri khas dari setiap aliran atau perguruan pencak silat dan merupakan ukuran untuk membedakan antara satu dengan yang lainnya. Tetapi secara umum, terdapat empat sikap pasang yang sudah sangat dikenal secara luas, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Pasang Satu

Adalah teknik bersikap dimana posisi badan anda dalam kondisi tegap dan kedua tangan disisi tubuh. Dalam keadaan sikap silat, kedua kaki dapat dibuka yang lebarnya bisa disertakan dengan lebar bahu.

2) Posisi Dua

Salah satu sikap dalam pencak silat dimana badan berposisi tegak sambil membuka kedua kaki sebahu. Pastikan posisi tangan dalam kondisi mengempal dan sejajarkan dengan pinggang.

3) Pasang Tiga

Dalam pasang tiga ini posisi badan persis seperti ketika melakukan pasang dua. Tetap membuka membuka kaki selebar bahu sambil mengangkat tangan sejajar dengan mata dan kepalan tangan dalam kondisi terbuka.

4) Pasang Empat

Sikap badan dan pandangan mata seperti pasang tiga, yang membedakan adalah pada tangan diangkat sejajar dengan mata namun dalam posisi silang dan tangan dikepal rapat.

c. Pukulan

Gerakan pukulan pada pencak silat dapat digunakan pada saat menyerang ataupun bertahan. Teknik dasar pencak silat berikutnya adalah pemahaman empat jenis pukulan yaitu pukulan lurus, tegak, bandul dan melingkar.

1) Pukulan Lurus

Merupakan pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan salah satu tangan untuk memulai aksi memukul ke depan. Target utamanya adalah dada lawan, pastikan tangan yang lain melindungi diri sendiri terutama bagian perut keatas.

2) Pukulan Bandul

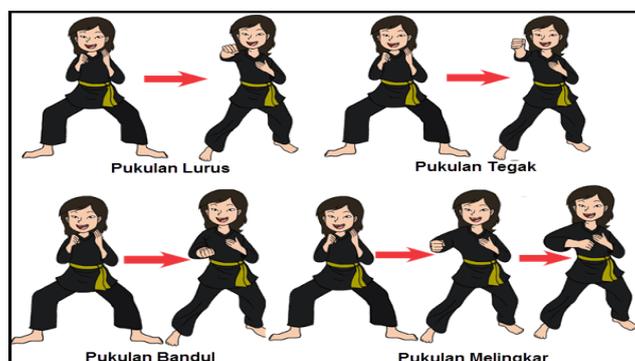
Cara melakukan pukulan ini adalah dengan satu tangan mengepal diayun ke arah sasaran ulu hati, sedangkan tangan yang lain digunakan untuk menutup ke arah lawan.

3) Pukulan Melingkar

Tujuan utama dari gerakan ini adalah menargetkan pinggang lawan, dengan cara bergerak mendekati lawan yang mana gerakan tubuh dan bahu harus mendukung gerakan ini.

4) Pukulan Tegak

Target pukula ini adalah bahu lawan terutama sisi kanan, walau bisa juga digunakan untuk menyerang bahu lawan sebelah kiri.



Gambar 3. Macam-macam Pukulan

d. Tendangan

Teknik dasar pencak silat yang tak kalah pentingnya adalah tendangan. Pada dasarnya terdapat empat jenis tendangan pada pencak silat yaitu tendangan A yang lurus ke depan, tendangan C yaitu tendangan dari samping, tendangan T yang menggunakan telapak kaki dan tendangan belakang.



**Gambar 4.** Macam-macam Tendangan

1) Tendangan Lurus (A)

Cara melakukan tendangan ini adalah dengan menghentakkan kaki ke arah depan, menggunakan telapak kaki yang dibuat sejajar dengan bahu.

2) Tendangan Samping (C)

Teknik gerakan yang perlu dikuasai adalah menendang menggunakan punggung kaki.

3) Tendangan T

Gerakan ini dilakukan dengan cara posisi tubuh mengarah menyamping dan memanfaatkan hentakan telapak kaki kemudian menendang ke depan sehingga posisi seperti huruf T.

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

Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia, dimiliki secara turun temurun. Menurut Sumarto (1986:114) sejarah perkembangan pencak silat secara selintas dapat di bagi dalam kurun waktu sebagai berikut:

- a. perkembangan sebelum zaman penjajahan Belanda.
- b. Perkembangan pada zaman penjajagan Belanda.
- c. Perkembangan pada zaman penjajahan jepang.

d. Perkembangan pada zaman kemerdekaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana minat belajar siswa terhadap materi pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang.

### **METODE PENELITIAN**

Dalam suatu penelitian diperlukan pendekatan, dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Prof. Dr. Sugiyono (2017:8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK Texmaco Karawang yang terdiri dari 11 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 455 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling Perhitungan sample pada penelitian ini menggunakan rumus slovin, memberikan gambaran rumus untuk perhitungan besaran sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah Populasi

e = Tingkat kesalahan sampel (sampling error) di tetapkan sebesar 10%

$$n = \frac{455}{1 + 455(0,1^2)} = 82$$

Jadi berdasarkan perhitungan diatas jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 82 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket atau kuisisioner yang digunakan dengan sifat tertutup, Prof. Dr. Sugiyono (2017:142) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien dan juga sangat cocok digunakan dalam jumlah responden yang cukup besar. Uma sekaran (1192) dalam Prof. Dr. Sugiyono (2017:142) mengemukakan beberapa prinsip dalam penulisan angket sebagai teknik pengumpulan data yaitu: prinsip penulisan, pengukuran dan penampila fisik.

### 1. Prinsip Penulisan Angket

Prinsip ini menyangkut beberapa faktor, yaitu: isi dan tujuan pertanyaan, Bahasa yang digunakan mudah, pertanyaan tertutup-terbuka- negatif-positif, pertanyaan tidak mendua, tidak menanyakan hal-hal yang sudah lupa, pertanyaan tidak mengarahkan, panjang pertanyaan dan urutan pertanyaan.

### 2. Prinsip Pengukuran

Angket yang diberikan kepada responden merupakan instrument penelitian, yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Oleh karena itu instrumen angket tersebut harus dapat digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan variabel dan reliabel, maka sebelum instrumen angket tersebut diberikan pada responden, maka perlu diuji validitas dan realibilitasnya terlebih dulu.

### 3. Penampilan Fisik Angket

Penampilan fisik angket sebagai alat pengumpulan data akan mempengaruhi respon atau keseriusan responden dalam mengisi angket. Angket dalam penelitian ini tersusun menjadi 35 butir pertanyaan. Setelah semua pertanyaan tersusun, untuk mengetahui tingkat validitas dan reabilitas dalam satu angket, peneliti melakukan uji validitas dan reabilitas di sekolah SMA Negeri 2 Karawang dengan mengambil responden sebanyak 30 siswa.

Dalam tes ini adalah soal objektif menggunakan skala guttman dengan dua pilihan yaitu Ya atau Tidak, dalam pengisian memberikan ceklis pada kolom tersebut. Setelah angket sudah di uji validitas dan reabilitas angket terlebih dahulu di konsulkan ke ahli.

### **Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrumen ditunjukkan pada responden yaitu siswa kelas XI di SMK Texar Karawang dengan menggunakan form online yang memiliki 35 butir pertanyaan. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun adalah instrumen yang layak untuk penelitian atau tidak. Baik buruknya instrumen di tunjukan oleh kelayakan (validitas) dan kehandalan (reabilitas).

Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Data dianalisis secara deskriptif dengan presentasi, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menskor jawaban (2) menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor secara keseluruhan (3) membuat presentase dengan rumus.

Untuk mencari besarnya presentase menurut sudjiono (2012:43), dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka presentase

F = Frekuensi sedang dicari presentasinya

N = (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

Jumlah pertanyaan pada tes ini berjumlah 35 butir soal. Skor untuk jawaban benar adalah 1, dan untuk jawaban yang salah adalah 0. Sehingga skor maksimal jika semua benar adalah 35 dan jika semua skor salah adalah 0. Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibutuhkan bentuk pengkategorian menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari 5 kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pengkategorian tersebut dengan menggunakan *mean* (M) dan standar deviasi (SD).

Adapun rumus *mean* (anas sudjiono, (2012:85) adalah sebagai berikut:

$$M_x = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$M_x$  = *mean* yang kita cari

$\sum fx$  = Jumlah dari hasil perkalian antara midpoint dari masing masing interval dengan frekuensinya.

N = *Number of cases*

Rumus untuk mencari standar deviasi menurut anas sudjiono (2012:161) adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{\sqrt{\sum fx^2}}{N}$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

$\sum fx^2$  = Jumlah hasil perkalian antara frekuensi masing-masing skor dengan deviasi skor yang telah dikuadratkan.

N = *Number of cases*

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 1,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = *Mean*/rerata

SD = Standar deviasi

X = Subjek

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini sebelumnya direncanakan terhadap siswa kelas XI SMK Texmaco Karawang dengan jumlah responden sebanyak 82 siswa yang merupakan keseluruhan siswa kelas XI di SMK Texmaco Karawang adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat belajar siswa terhadap pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang.

Minat belajar siswa terhadap pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang di kategorikan melalui kemampuan dalam menjawab 30 item pertanyaan yang terdapat pada kuisioner dengan menggunakan form online, setiap item soal pertanyaan memiliki peluang skor 1 (ketika jawaban benar) dan skor 0 (ketika jawaban salah), sehingga responden memiliki kemungkinan untuk memperoleh skor minimal adalah 0 dan skor maksimal 30. Selanjutnya jawaban benar yang diperoleh responden dihitung dan di kategorikan kedalam 5 kategori untuk menentukan minat belajar pembelajaran beladiri pencak silat. Kelima kategori tersebut yaitu minat belajar sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Hasil penelitian ini akan dideskripsikan seperti table berikut ini:

**Tabel 1.** Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Dev
<b>Minat belajar siswa</b>	13.00	29.00	22.07	3.77
<b>Faktor perhatian</b>	3.00	11.00	8.12	1.61
<b>Faktor tertarik</b>	3.00	9.00	6.63	1.31
<b>Faktor kebutuhan</b>	2.00	10.00	7.32	1.82

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi minat belajar siswa terhadap pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang, faktor dalam pembelajaran beladiri pencak silat yaitu faktor perhatian, faktor tertarik dan faktor kebutuhan. Berdasarkan hasil penelitian dan uji analisis dari data total keseluruhan diketahui sebanyak 9 siswa (10,98%) memiliki minat belajar beladiri pencak silat yang sangat tinggi, sebanyak 32 siswa (39,02%) memiliki minat belajar yang tinggi, sebanyak 22 siswa (26,83%) memiliki minat belajar yang sedang, sebanyak 15 siswa (18,29%) memiliki minat belajar yang

rendah, dan sebanyak 4 siswa (4,88%) memiliki kategori minat belajar beladiri pencak silat yang sangat rendah.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas minat belajar siswa terhadap pembelajaran pencak silat termasuk dalam kateгоре tinggi, sedangkan berdasarkan hasil per faktor dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMK Texmack Karawang yang menjadi responden tentang faktor perhatian termasuk dalam kategori tinggi, untuk faktor tertarik mayoritas minat belajar siswa termasuk kedalam kategori tinggi sedangkan faktor kebutuhan mayoritas minat belajar siswa termasuk kedalam kategori sedang.

### ***SIMPULAN DAN SARAN***

Berdasarkan deskripsi data dan pembahsan dapat diambil kesimpulan, bahwa minat belajar siswa terhadap pembelajaran pencak silat di SMK Texmaco Karawang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 10,98% sebanyak 9 siswa, kategori “tinggi” sebesar 39,02% sebanyak 32 siswa, kategori “sedang” sebesar 26,83% sebanyak 22 siswa, kategori “rendah” sebesar 18,29% sebanyak 15 siswa, kategori “sangat rendah” sebesar 4,88% sebanyak 4 siswa. Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian ini lebih dalam lagi tentang minat belajar siswa terhadap pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang.
2. Agar melakukan penelitian tentang minat belajar siswa terhadap pembelajaran beladiri pencak silat di SMK Texmaco Karawang dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.
4. Guru harus melakukan tindakan atas dasar hasil penelitian ini untuk meningkatkan minat belajar siswa.
5. Sekolah harus memfasilitasi pembelajaran beladiri pencak silat agar dapat berjalan dengan maksimal dan mampu meningkatkan minat belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M.Si, D. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Physical Education, Health And Recreation*, 2, 181-185.
- Bangun, S. Y. (2016, Oktober). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, Vi, 156-167.
- Gustiawati, R., Fahrudin, Kurniawan, F., & Indah, E. P. (2019). Pengembangan Pendekatan Evaluasi The Most Significant Change Tehnique Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olaharaga*, 18, 125-129.
- Halbatulloh, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. (2019, September). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Ika*, 17, 136-149.
- Irma, A. (2017). Peran Instagram Sebagai Media Komunikasi Pemasaran Bisnis Online (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Bisnis Online Beautyhomeshop). *Jurnal Online Kinesik*, 4, 1-12.
- Marwan, I. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Seni Gerak Pencak Silat Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 153-160.
- Nisa, A. (2015, Maret). Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Ii, 1-9.
- Nugraha, R. G. (2017). Penggunaan Pendekatan Bermain Sebagai Cara Kreativitas Anak Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi Sebelas April*, 1, 1-11.
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1, 128-135.
- Rizkky, S. (2014). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak silat Dan Non Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Smp Muhammadiyah 5tulungan Siduarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 9-12.
- Sirait , E. D. (2016). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif* 6(1): 35-43, 35-43.
- Sugiyono, P. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutejo, B., & Susanto, A. (2019, Januari). Pengembangan Media Pembelajaran Kelistrikan Bodi Sepeda Motor Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Pada Program Keahlian Tbsm Smk Pancasila 1 Kurtoajo. *Jurnal Pendidikan Teknik Otomotif\_ Universitas Muhammadiyah Purworejo*, 13, 159-164.
- Utama, A. B. (2011, April). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8, 1-9.
- Akbar, A., & Syahrul. (2015, Januari-Juni). Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Penjaskesrek*, Ii, 37-46. Retrieved From File:///D:/Skip%20-%20sri/Skripsi%20menuju%20s.Pd/

Menuju%20tak%20terbatas%20dan%20melampauinya/Jurnal/736-Article%20text-1323-1-10-20200404.Pdf

Mistar, J., & Sahudra, T. M. (2018, Oktober). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Koordinasi Pukulan Dan Tendangan Atlet Pencak Silat Binaan Ipsi Kota Langsa. *Jurnal Penjaskesrek*, 5, 179-189. Retrieved From File:///D:/Skip%20%20sri/Skripsi%20menuju%20s.Pd/Menuju%20tak%20terbatas%20dan%20melampauinya/Jurnal/818-Article%20text-1466-1-10-20200406.Pdf

Syahrul. (2014, Juli-Desember). Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar Tahun 2014. *Jurnal Penjaskesrek*, 1, 32-42. Retrieved From File:///D:/Skip%20%20sri/Skripsi%20menuju%20s.Pd/Menuju%20tak%20terbatas%20dan%20melampauinya/Jurnal/726-Article%20text-1307-1-10-20200404.Pdf

## MOTIVASI REMAJA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI DI KAMBANG IWAK PALEMBANG

Widya Handayani<sup>\*1</sup>, dan Farizal Imansyah<sup>2</sup> Imam Agustian<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Palembang

### Abstrak

Melakukan olahraga memang hal yang sangat menarik, karena manfaat yang diperoleh sangat positif terhadap kehidupan manusia, seperti olahraga rekreasi di samping dapat memberikan kesegaran tubuh, juga memberikan kesenangan dan kegembiraan bagi yang melakukan, dan olahraga ini dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, bertujuan meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kegembiraan semata. Bila hal ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, secara langsung maupun tidak langsung, disadari maupun tidak disadari akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi, kemudian metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket dengan subjek penelitiannya adalah remaja yang datang pada hari penyebaran angket yang diambil sebagai sampel adalah 20 orang remaja putra dan putri. Hasil tes ditabulasi ke dalam tabel data kemudian dianalisis menggunakan rumus statistik persentase untuk mengetahui motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi. Setelah dianalisis diperoleh hasil dan diperoleh kesimpulan bahwa dengan adanya fasilitas kambang iwak Kota Palembang dapat meningkatkan motivasi para remaja untuk melakukan olahraga rekreasi, meskipun baru berada pada tingkat sedang.

**Kata Kunci:** Motivasi, Olahraga Rekreasi, Kambang Iwak

### Abstract

*Doing sports is indeed a very interesting thing, because the benefits obtained are very positive for human life, such as recreational sports in addition to providing freshness to the body, also providing fun and excitement for those who do, and this sport is done solely to fill spare time, aims to improve health, freshness and excitement only. If this is done seriously, directly or indirectly, whether we realize it or not, it will get its own satisfaction. The variable in this study is motivation, then the method used in this research is the questionnaire method with the research subjects being adolescents who come on the day of the questionnaire distribution. The samples are 20 young men and women. The test results are tabulated into data tables and then analyzed using the percentage statistical formula to determine the motivation of adolescents in doing recreational sports. After analyzing the results, it was concluded that the presence of the Kambang Iwak Palembang City facility could increase the motivation of teenagers to do recreational sports, even though it was only at a moderate level.*

**Keywords:** Motivation, Recreational Sports, Kambang Iwak

### PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan

---

\*correspondence Address  
E-mail: imam22new@gmail.com

gerak otot. Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Di era modern ini banyak diciptakan berbagai peralatan yang serba canggih dan otomatis, apabila tidak mampu memanfaatkan peralatan tersebut sebagaimana mestinya akan menimbulkan hal yang negative (Didi&Tuti, 2019). Sehingga manusia sangat dimanjakan oleh kinerja mesin. Bahkan banyak lapangan kerja yang dahulu dikerjakan oleh manusia, sekarang sudah digantikan oleh mesin. Bahkan satu unit mesin dapat membantu kinerja manusia lebih dari seratus orang. Di samping itu minimnya penyediaan tempat-tempat terbuka berupa taman, lapangan bermain, ditambah pola makan masyarakat yang lebih menyenangi makanan instan, maka dampaknya pada kehidupan manusia menjadi kekurangan gerak, bila kekurangan gerak dan pola makan yang salah berlanjut terus, maka akan menimbulkan berbagai penyakit, baik penyakit akibat jasad renik maupun penyakit generatif yang mematikan. Seperti penyakit akibat virus, baksil, bakteri, penyakit diabetes, kardiovaskular. Dimana penyakit kardiovaskular termasuk penyakit yang mematikan, dan sudah menempati urutan pertama didunia.

Ketahanan tubuh manusia apabila melewati usia remaja dan dewasa akan terjadi penurunan hingga 1%. Sehingga orang yang mengalami kekurangan gerak akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit, baik penyakit akibat jasad renik maupun penyakit generatif.

Di samping itu akibat penurunan daya tahan seseorang akan mengakibatkan lebih mudah, selain terkena gangguan fisik juga kejiwaannya, seperti apa yang terdapat di dalam buku pernafasan untuk kesehatan mengatakan: "di *Bellven Hospital, New York*", sekelompok pasien *arthritis* atau sejenis rematik rata-rata menyerang manusia pada usia di atas remaja dan dewasa.

Secara otomatis dengan menurunnya ketahanan fisik, maka akan mempengaruhi aktifitas atau kinerja sehari-harinya. Termasuk keadaan jiwanya, karena jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Untuk menanggulangi penurunan fisik, maka perlu adanya aktifitas fisik secara aktif, untuk memberikan kesempatan faal kita dalam meningkatkan fungsinya, agar terjadi *anabolisme basal sel*. Sehingga akan terjadi pertumbuhan sel-sel baru diseluruh faal kita. Sehingga fungsi faal menjadi optimal, seperti pada saat kita melakukan olahraga akan terjadi fungsi *pankreas* dalam mengeluarkan *insulin*

untuk menetralkan *glukose* menjadi *glikogin*, dengan kinerja *pankreas* secara optimal, maka kita akan terhindar dari penyakit *diabetes* (kencing manis). Adapun kegiatan fisik yang positif seperti olahraga dapat dilakukan pada waktu luang. Dimana kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat kita libur dari pekerjaan sehari-hari. Seperti bagi pegawai atau karyawan libur pada hari Sabtu dan Minggu. Pada waktu tersebut kita isi dengan berbagai kegiatan olahraga sesuai dengan kesenangannya, maka kegiatan atau olahraga tersebut dinamakan olahraga rekreasi. mengeluarkan *insulin* untuk menetralkan *glukose* menjadi *glikogin*, dengan kinerja *pankreas* secara optimal, maka kita akan terhindar dari penyakit *diabetes* (kencing manis). Adapun kegiatan fisik yang positif seperti olahraga dapat dilakukan pada waktu luang. Dimana kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat kita libur dari pekerjaan sehari-hari. Seperti bagi pegawai atau karyawan libur pada hari Sabtu dan Minggu. Pada waktu tersebut kita isi dengan berbagai kegiatan olahraga sesuai dengan kesenangannya, maka kegiatan atau olahraga tersebut dinamakan olahraga rekreasi.

Motivasi adalah dorongan untuk memunculkan gejala-gejala tertentu yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, serta bentuk-bentuk usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki (Saputra, 2014:21).

Motivasi muncul karena adanya sumber yang mendorong manusia untuk berusaha. Intensitas usaha untuk mencapai sasaran itulah yang mencerminkan kuat atau lemahnya motivasi. Sesuai dengan teori sistem kebutuhan, seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hal tertentu, yang biasanya merupakan kekurangannya (Putra, 2017:40).

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai tenaga penggerak yang dapat mempengaruhi kesiapan untuk memulai, melakukan serangkaian kegiatan dalam suatu perilaku seseorang, (Crow, 1987:155).

Nawawi (2007:351) menyebutkan motivasi merupakan keadaan yang dapat mendorong seseorang melakukan bentuk kegiatan dalam keadaan sadar, namun tidak tertutup kemungkinan dalam keadaan terpaksa seseorang bisa saja melakukan suatu kegiatan yang kurang diminati.

Menurut Suryatna dan Moekarta Mirman (2003:6) Rekreasi adalah suatu kegiatan positif yang dilakukan pada waktu luang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan.

Menurut Dapan (2015:9) Olahraga rekreasi dapat dimaknai bahwa olahraga 'sport' pada hakikatnya merupakan aktifitas manusia yang melibatkan otot-otot besar dengan

energi tertentu untuk meningkatkan kualitas dalam kehidupannya. Di dalam deklarasi olahraga, olahraga dimaknai setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan diri sendiri atau orang lain dengan unsur alam.

Olahraga rekreasi merupakan salah satu cara yang lebih baik untuk mencegah dan mengatasi gangguan-gangguan kesehatan yang dialami pada orang yang berusia di atas remaja dan dewasa ke atas menurut buku "*International Olympic Committee, Olympic Solidarity*" mengatakan bahwa memelihara kesehatan merupakan dasar yang terpenting bagi semua kegiatan manusia, setiap individu berhak atas jaminan sosial yang bertujuan memelihara kesehatan. Sesuai dengan itu maka perlu meningkatkan program-program yang bertujuan pelayanan dalam rangka bentuk kesehatan sosial yang paling murah, yaitu dengan berolahraga. Nilai olahraga untuk pemelihara kesehatan telah diketahui oleh umum.

Sesuai dengan pendapat tersebut di atas, bahwa manfaat olahraga tidak dapat kita sangkal lagi keampuhannya sebagai salah satu pencegahan terhadap penyakit. Bagi yang sudah mengetahui manfaat olahraga rekreasi, tetapi belum berkesempatan untuk melakukan mungkin karena suatu hal atau kesibukan-kesibukan tugas yang tidak dapat ditinggalkan, sehingga semua waktu diberikan dalam pekerjaan, semua waktu dicurahkan dalam pekerjaan rutin, tanpa memberikan kesempatan kepada tubuh untuk dapat bergerak lebih leluasa seperti: berteriak, memukul bola, berlari bebas di lapangan olahraga, atau menendang bola. Padahal kita mengetahui bahwa di sekeliling kita setiap pagi di jalan-jalan banyak orang berpakaian olahraga berlari menyusuri jalan raya, yang lain lagi menuju tempat-tempat olahraga bermain secara berkelompok sebagai pengisi waktu luangnya, sebetulnya kita tahu akan kekurangan diri kita hal yang belum kita lakukan, yaitu menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan dimana kita tinggal, ini sebetulnya kita sudah terkena gangguan mental. Olahraga merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan tujuan untuk kesejahteraan yang melakukannya. Sejahtera dalam hal ini diantaranya kesehatan fisik. Sehingga semua orang di manapun dari lapisan apapun pasti mengatakan bahwa olahraga merupakan alat yang paling ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran seseorang. Sehingga olahraga sudah disenangi oleh semua lapisan masyarakat. Seperti pada panji olahraga dengan istilah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, dan ini tercantum pada GBHN 1983 pada era orde baru.

Hurlock (1992) mengatakan bahwa *masa remaja* merupakan suatu periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa

remaja suatu masa disaat individu berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang mandiri.

*Outdoor sport recreation and activities* atau rekreasi olahraga alam terbuka, adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar ruangan, alam terbuka, dilakukan di tempat tempat yang jauh dari keramaian atau keluar kota (Afriyuandi, 2018:55).

Melakukan olahraga memang hal yang sangat menarik, karena manfaat yang di peroleh sangat positif terhadap kehidupan manusia, seperti olahraga rekreasi di samping dapat memberikan kesegaran tubuh, juga memberikan kesenangan dan kegembiraan bagi yang melakukan, dan olahraga ini dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, bertujuan meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kegembiraan semata. Bila hal ini di lakukan dengan sungguh-sungguh, secara langsung maupun tidak langsung, disadari maupun tidak disadari akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Kepuasan itu ditimbulkan karena adanya rasa senang, segar, sehat dan kuat pada tubuhnya dibandingkan pada saat sebelum melakukan kegiatan olahraga, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah seseorang yang melakukan aktivitas tertentu tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti, dengan kata lain mereka masih dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan lainnya. Kesegaran itu sendiri didapat karena melakukan latihan jasmani atau olahraga yang teratur dan dilakukan secara terus menerus.

Rekreasi menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup semua umat manusia. Rekreasi dengan segala bentuk aktivitasnya yang bersifat rekreatif, yang dapat mengembalikan kondisi jiwa dan raga bahkan menjadi lebih segar dan bugar dari yang tadinya mengalami tekanan akibat rutinitas dari pekerjaan sehari-hari yang dapat mengakibatkan kejenuhan, kebosanan ataupun kepenatan. Tujuan rekreasi bermuara pada peningkatan kualitas dan pencapaian kesejahteraan hidup manusia, oleh karenanya kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus selaras dengan upaya yang menyehatkan, ini berarti kegiatan bersenang-senang yang dapat mengancam kesehatan jiwa dan fisik sungguh harus dihindari. Rekreasi dilakukan pada saat waktu luang. Atau senggang. Setiap individu mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luangnya tersebut. Waktu luang tersebut banyak orang yang menggunakannya dengan melakukan aktivitas olahraga. Olahraga sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi manusia dan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya (Rahman, 2017:144).

Salah satu tempat rekreasi dan nongkrong di Kota Palembang yang dianggap representatif adalah *Kambang Iwak* yang terletak di salah satu kawasan ikonik pusat kota Palembang yang beralamat di jalan Merdeka, yang sebagian besar menyediakan tempat jogging track, alat fitness modifikasi, cafe dan lainnya. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan beberapa pendapat yang berkaitan dengan penelitian ini yang berkaitan dengan olahraga rekreasi. Untuk itu yang dimaksud dengan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu luang baik secara individu maupun berkelompok bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kesenangan bagi pelakunya. Dimana bila kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terprogram sesuai dengan kebutuhan yang melakukannya, maka akan berdampak pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani secara permanen, artinya tidak mudah terserang berbagai penyakit, baik penyakit akibat zat renik maupun penyakit generatif.

#### **METODE PENELITIAN**

Arikunto (2010:159) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi: laki-laki, perempuan, berat badan, karena ada berat 40 kg dan sebagainya. Gejala adalah objek penelitian, sehingga variabel adalah objek penelitian yang bervariasi.

Agar tidak terjadi salah pengertian tentang istilah yang ada pada tiap-tiap variabel penelitian, maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional. yaitu:

Adapun definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Motivasi adalah daya dorong yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan baik berasal dari dalam maupun yang berasal dari luar diri seseorang. Adapun yang menjadi dorongannya adalah semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan.
2. Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat waktu luang, untuk tujuan tertentu meningkatkan derajat kesehatan sekaligus mengembalikan kondisi psikis yang lelah atau mengalami kejenuhan yang disebabkan oleh pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat di atas, maka variabel dalam penelitian ini terbagi dua, yaitu variabel bebas (X) adalah motivasi dan variabel terikat (Y) adalah olahraga rekreasi.

Metode penelitian menurut Arikunto (2010:192) adalah cara memperoleh data dalam kegiatan penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2018:6) mengemukakan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat

ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan pendapat tersebut dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti serta tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka metode penelitian yang dianggap paling tepat dalam melaksanakan penelitian adalah metode survei, melalui instrumen angket.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini bertempat di Kambang Iwak Jln. Merdeka Kota Palembang

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah seluruh jumlah pengunjung *kambang iwak* rata-rata dalam satu hari adalah 200 orang bahkan lebih, jumlah tersebut berdasarkan pengamatan peneliti yang setiap hari. Sampel penelitian ini di ambil secara random sebanyak 20 orang.

### **Instrumen Penelitian**

1. Semangat

Adanya dorongan yang kuat dari dalam dirinya.

2. Percaya diri

Yakin melalui olahraga rekreasi kondisi fisik dan psikis bertambah baik

3. Kemauan Keras

Lebih menyukai olahraga rekreasi dibandingkan dengan olahraga lainnya

4. Disiplin

Memiliki jadwal dan waktu untuk rekreasi

5. Berorientasi pada Tujuan

Melakukan olahraga rekreasi ada hal ingin dicapai

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan adalah teknik angket dan Teknik Survei, Teknik angket ini menggunakan data yang diisi oleh remaja yang melakukan olahraga rekreasi di *kambang iwak* kota Palembang. Adapun kisi-kisi angketnya sebagai berikut: 1). Semangat dengan indikator Adanya dorongan yang kuat dari dalam dirinya, 2). Percaya Diri dengan indicator Yakin melalui olahraga rekreasi kondisi fisik dan psikis bertambah baik, 3). Kemauan Keras dengan indicator Lebih menyukai olahraga rekreasi dibandingkan dengan olahraga lainnya, 4). Disiplin dengan indikator Memiliki jadwal dan waktu untuk rekreasi , 5). Berorientasi pada tujuan dengan indikator Melakukan olahraga rekreasi ada hal ingin dicapai. Sedangkan teknik survey atau observasi menurut Arikunto (2010: 199) adalah teknik pengamatan yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian

terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh indra. Berdasarkan pendapat tersebut yang menjadi fokus pengamatan dalam penelitian ini adalah motivasi para pengunjung di Kambang Iwak khususnya para remaja baik putra maupun putri.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data menurut Sukardi (2010:86) adalah suatu kegiatan penelitian yang terdiri mendeskripsikan data dan melakukan uji statistika. Berdasarkan pendapat tersebut, maka teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah teknik analisis persentase dari setiap butir pernyataan yang diisi oleh responden dengan rumus statistik sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya (jawaban responden)

N = Jumlah sampel

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian ini bahwa hasil penggalan data motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak Kota Palembang menunjukkan bahwa 70% pengunjung memiliki keraguan dan motivasi diri yang berkaitan semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin, dan beorientasi pada tujuan. Dorongan akan olahrag di Kambang Iwak belum maksimal yang dapat disebabkan oleh sport olahraga laindan dapat juga disebabkan oleh lingkungan Kambang Iwak merupakan bagian dari tempat rekreasi di Kota Palembang.

### **Pembahasan**

Motivasi adalah proses yang bisa ditafsirkan dengan tindakan tingkah laku individu dengan arti lain motivasi merupakan konstruksi jiwa. Berdasarkan apa yang disampaikan Travers (2006: 423) motivasi dapat bersejajar dengan bagian jiwa sebagai cipta (kognisi), karsa (konasi), dan rasa (emosi) yang merupakan tridaya. Ketika cipta, karsa dan rasa terdapat pada diri seseorang, di gabungkan dengan motivasi, dapat menjadi catur daya untuk mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan. Nawawi (2007: 351) menyebutkan motivasi merupakan keadaan yang dapat mendorong seseorang melakukan bentuk kegiatan dalam keadaan sadar, namun tidak tertutup kemungkinan dalam keadaan terpaksa seseorang bisa saja melakukan suatu kegiatan yang kurang diminati.

Motivasi merupakan respon dan suatu aksi merujuk pada tujuan. Motivasi akan muncul dari dalam diri seseorang, tetapi kemunculannya akibat adanya rangsangan atau dorongan oleh adanya unsur lain berupa tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan tujuan akan berkaitan dengan soal kebutuhan Harsono menyatakan bahwa, motivasi pada manusia memiliki fungsi antara lain (1) motivasi sebagai motor penggerak bagi manusia untuk melakukan aktivitasnya sesuai dengan besarnya motivasi serta tujuan yang hendak dicapai, (2) motivasi juga dapat menentukan arah perbuatan yaitu kearah perwujudan suatu tujuan atau cita-cita. Motivasi akan mencegah penyelewengan dari jalan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan itu, (3) motivasi merupakan penyeleksi perbuatan kita artinya dapat menentukan perbuatan mana yang harus dilakukan guna mencapai tujuan dengan mengenyampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat, (Harsono, 1998:71).

Motif tidak dapat diamati secara langsung tetapi dapat diinterpretasikan dari tingkah laku seseorang. Sedangkan motivasi merupakan kegiatan jiwa yang sudah diaktualisasikan dalam tingkah laku. Orang yang termotivasi maka akan terjadi perubahan energi dalam dirinya yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan di dahului dengan adanya tanggapan terhadap adanya tujuan, (Sardiman, 1986:73). Dalam pernyataan tersebut di atas ada tiga pengertian (1) motivasi itu diawali dengan terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu, (2) motivasi ditandai dengan munculnya rasa (*feeling*), afeksi seseorang dalam hal ini motivasi sangat relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi, emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia, (3) motivasi akan terangsang karena adanya tujuan. Berdasarkan diatas peneliti menyimpulkan motivasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang ditandai dengan munculnya rasa atau feeling yang menentukan tingkah laku dalam menggapai tujuan.

Sehubungan dengan uraian di atas Santrock membedakan dua bentuk motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, (Santrock, 1997:312). Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang yang sesuai atau sejalan dengan kebutuhannya. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan dari faktor luar, misalnya ia mau berlatih olahraga karena akan ada kejuaraan. berdasarkan uraian di atas bahwa, motivasi merupakan sesuatu yang kompleks.

Motivasi merupakan proses yang tidak dapat diamati, tetapi bisa ditafsirkan melalui tindakan individu yang bertingkah laku, sehingga motivasi merupakan konstruksi jiwa (Kasriman, 2017:73).

Motivasi merupakan suatu daya dorong (*driving force*) yang menyebabkan seseorang dapat berbuat sesuatu dalam memenuhi tujuannya. Chauhan (2008: 67) menjelaskan

motivasi akan melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Dapat dipahami bahwa motivasi merupakan daya dorongan dalam melakukan kegiatan untuk lebih baik dalam mencapai tujuan. Motivasi berkaitan dengan individu berkaitan dengan faktor semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan.

Menurut Griwijoyo dan Jafar Sidik (2013:37) bahwa "olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktifitas olahraga itu.

Aktivitas olahraga sering dilakukan oleh hampir setiap orang meskipun dengan jenis olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang berbeda aktivitas olahraganya berdasarkan motivasi atau sesuai dengan kesenangannya masing-masing. Dalam satu keluarga saja pasti ada yang berbeda jenis olahraga yang dilakukannya, itu semua tergantung dari tujuan kebugarannya. Aktivitas olahraga yang berbeda-beda menyebabkan munculnya cabang-cabang olahraga baru yang populer di masyarakat (Pramadya, 2017:50).

Hasil penggalian data motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi di kembang iwak kota Palembang menunjukkan bahwa 70% pengunjung memiliki keraguan dan hal motivasi diri berkaitan semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan. Dorongan akan olahraga di kembang iwak belum maksimal yang dapat disebabkan oleh adanya spot olahraga lain dan dapat juga disebabkan oleh daerah kembang iwak merupakan sedikit bagian dari tempat rekreasi di di kota Palembang. Kembang iwak di jadikan tempat rekreasi oleh berbagai kalangan komunitas sehingga banyak orang akan berkumpul, hal ini yang menyebabkan faktor percaya diri dari kalangan remaja untuk berolahraga di kembang iwak sebesar 71,9%. Faktor percaya diri ini akhirnya berpengaruh terhadap faktor lain seperti semangat 65,4% dan kemauan keras 63%, disiplin 64,9% kemudian berorientasi pada tujuan sebesar 66,8 persen. Belum ada dari faktor faktor tersebut yang menunjukkan semua pengunjung remaja yang 100% berminat berolahraga di kembang iwak. Belum maksimalnya motivasi bisa disebabkan oleh unsur paksaan dalam artian tidak berniat atas dasar kemauan pribadi namun ada faktor orang lain yang menyebabkan remaja berolahraga di kembang iwak. Motivasi remaja dalam pemanfaatan kembang iwak sebagai daerah yang dapat dijadikan sarana berolahraga bisa saja berdampak pada kurangnya remaja dalam menjaga kebugaran pribadi remaja tersebut. Kembang iwak sebagai daerah yang dibentuk dan dilengkapi dengan beberapa fasilitas oleh pemerintah kota dapat menggabungkan olahraga dan sarana prasarana rekreasi menjadi tempat olahraga rekreasi.

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga (Prasetyo, 2019:219).

Penggunaan aktivitas yang bermanfaat terkait dengan imbalan fisik dan sosial yang diarahkan pada tujuan menanamkan nilai kegiatan pada individu atau kelompok (Afriyandi, 2018:55).

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut (Darajat, 1990:23) adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Hal senada diungkapkan oleh (Santrock, 2003:26) bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan social, emosional.

Menurut Darmawan (2002:46) Olahraga rekreasi adalah suatu bentuk kegiatan olahraga yang sifatnya menyalurkan ketegangan jiwa, karena di dalamnya mengandung kesenangan bagi dirinya maupun orang lain.

Pemberdayaan olahraga rekreasi bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga rekreasi dan mengolahragakan masyarakat supaya hidup lebih sehat (Dimiyati, 2013:199). Olahraga Rekreasi berperan penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga rekreasi di lokasi kambang iwak biasanya merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Rekreasi Olahraga aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak). Olahraga rekreasi adalah alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan, kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya

masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. (Sistem Keolahragaan Nasional, No.3 Tahun 2005). Lokasi kambang iwak merupakan tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi. Jika lokasi kambang iwak dapat bermanfaat sangat baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga rekreasi bagi remaja maka perlu adanya pengembangan lebih jauh sebagai dukungan atas motivasi remaja yang baik.

Adapun penelitian menurut M. Taheri Akhbar 2018 dengan judul Motivasi Mahasiswa PGSD Dalam Olahraga Rekreasi Di *Water Fun* Kota Palembang. Adapun hasil penelitiannya menyatakan bahwa olahraga rekreasi yang dilakukan Mahasiswa PGSD memberi kontribusi yang besar terhadap kesehatan pengunjung *Water Fun* Kota Palembang.

Dari penelitian tersebut peneliti dapat memberi suatu kesimpulan tentang perbedaan dan persamaannya dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun perbedaan dan persamaannya sebagai berikut:

- 1) Perbedaannya terletak pada sasaran dan tujuan penelitian, penelitian yang akan peneliti laksanakan sasaran dan tujuannya adalah gejala psikologis para pengunjung terutama tentang motivasinya melakukan olahraga rekreasi. Sedangkan pada kajian di atas sasaran dan tujuannya untuk melihat peningkatan motivasi para mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi pada waktu luang
- 2) Persamaannya terletak jenis kegiatan yang dilakukan, yaitu kegiatan olahraga rekreasi

Sedangkan Penelitian Menurut Farizal Imansyah 2018, dengan judul "Survei Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran Renang". Adapun hasil penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa meliputi faktor intrinsik seperti faktor indikator motivasi, keinginan dan dorongan. Sedangkan faktor ekstrinsik yang meliputi faktor indikator peranan dan pengaruh, serta indikator faktor sarana dan prasarana seperti keadaan, kelengkapan dan kualitas.

- 1) Perbedaannya terletak pada sasaran dan tujuan penelitian, penelitian yang akan peneliti laksanakan sasaran dan tujuannya adalah gejala psikologis para pengunjung terutama tentang motivasinya melakukan olahraga rekreasi. Sedangkan pada kajian di atas sasaran dan tujuannya untuk melihat faktor-faktor apasaja yang mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah renang.
- 2) Persamaannya terletak pada faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu motivasi.

## *SIMPULAN DAN SARAN*

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hasil penggalian data motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak kota Palembang menunjukkan bahwa 70% pengujung memiliki keraguan dan hal motivasi. Dengan masing masing faktor-faktor yaitu semangat 65,4%, percaya diri 71,9%, kemaun keras 63%, disiplin 64,9% kemudian berorientasi pada tujuan sebesar 66,8 persen. Hal ini menunjukkan belum maksimal dan optimalnya pemanfaatan sarana Kambang Iwak sebagai sarana olahraga rekreasi

Keterbatasan yang di alami oleh peneliti dalam proses penelitian yaitu:

- a. Tidak bisa mengakomodir pengunjung lokasi Kambang Iwak dari luar daerah.
- b. Faktor diluar indikator penelitian tidak dapat dikontrol.

Implikasi yang timbul dari penelitian ini diharapkan memunculkan kesadaran dari berbagai pihak terutama remaja untuk untuk memanfaatkan lokasi Kambang Iwak sebagai lokasi olahraga rekreasi:

- a. Lokasi Kambang Iwak dijadikan sebagai lokasi olahraga rekreasi yang menarik.
- b. Anak remaja agar lebih tertarik dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak.

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan antara lain:

- a. Bagi pemilik lokasi kambang iwak yaitu pemerintah kota, agar dapat mengembangkan lokasi Kambang Iwak sebagai lokasi olahraga rekreasi yang menarik.
- b. Bagi anak remaja agar lebih antusias dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak.
- c. Bagi orang tua agar memberikan saran kepada anak anak remaja untuk memanfaatkan lokasi Kambang Iwak sebagai lokasi olahraga rekreasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriyuandi, A.R. 2018. *Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi. JM Volume 8 Nomor 1 Tahun 2018. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>. e-ISSN : 2721-7175(online). p-ISSN : 2089-2341 (cetak).
- Akhbar, Taheri. M. 2018. *Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi Di Water Fun Kota Palembang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Universitas PGRI Palembang
- Arikunto, S. (2010). *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chauhan, S. S. 2008. *Advanced Educational Psychology*. New Delhi: Vikkas Publishing House, Ltd.
- Crow L., & Crow A. 1989. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Nur Cahaya.
- Darmawan, Arman. 2002. *Ayo Berolahraga; Pelajar sehat, Pelajara Berolahraga*. Surabaya: CV. Nun Pustaka.
- Dapan. 2015. *Peranan Olahraga Rekreasi di Era Globalisasi*. Jurnal Proceedings; seminar nasional. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daradjat, Zakiah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Didi, Yudha P & Sarwita, Tuti. 2019. Permainan Tradisional Englolibaba Biskuit Meningkatkan Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Visipena*. Vol. 10 No. 2 (2019). DOI: <https://doi.org/10.46244/visipena.v10i2.509>
- Dimiyati, R.W.M. *Pengaruh Implementasi Kebijakan Otonomi Daerah Dan Dukungan Dana Terhadap Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Di Kabupaten Tasikmalaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pascasarjana Administrasi Pendidikan. Volume 1 | Nomor 2 | Maret 2013.
- E. Suryatna dan Moekarta Mirman. 2003. *Dasar-dasar Pendidikan Rekreasi*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Direkrotrat Tenaga Kependidikan.
- Giriwijoyo. S dan Sidik, J.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock B, Elizabeth. 1992. *Child Development*. New York: Mc Graw Hill, Inc.
- Harsono 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tamba Kusuma.
- Imansyah, Farizal. 2018. *Survei Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa dalam mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran Renang*. Wahana Didaktika.

- Kasriman. *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta*. JPJO ® <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 2. September 2017.
- Nawawi, Hadari. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*.
- Pramadya, Y.R. 2017. *Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik Di Kecamatan Pacet*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 05 No. 03 Tahun 2017, hal 49 - 54.
- Prasetyo, Y. 2019. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional*. Medikora Vol XI. No.2 Oktober 2013:219-228.
- Putra, G.I, dan Hendra, J. 2017. *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Bungo*. Inovasi Pendidikan Vol. II. No. 18, November 2017 ISSN.1979-6307.
- Rahman, F.A, et al. 2017. *Motif, Motivasi, dan Manfaat Aktivitas pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat (Study Fenomenologis Tentang Kelompok Masyarakat yang Melakukan Aktivitas Pendakian di Taman Nasional Gunung Merbabu)*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 16 No. 2 Desember 2017.
- Santrock. John W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Saputra, F, et al. 2014. *Penerapan Pembelajaran Rekreasi Untuk Meningkatkan Motivasi Berolahraga Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Volume 1, Nomor 1, Juli 2014, Hal. 20-27.
- Sardiman. 1996. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Travers, Robert M. W. 2006. *Essentials of Learning The New Cognitive Learning for Students of Education*. New York: Macmillan, Co., Inc.

**IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI COVID-19  
DI MTS SE-KECAMATAN SEI BALAI KABUPATEN BATU BARA  
PROVINSI SUMATERA UTARA**

**Joko Priono\*<sup>1</sup> dan Imanuddin Siregar<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia Medan

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada masa pandemi COVID-19 Di MTS Se-Kecamatan Sei balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot case study* menggunakan metode survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel dalam Penelitian ini yaitu seluruh guru PJOK MTs Se-Kecamatan Sei balai, berjumlah 10 guru. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuisioner *online* menggunakan *google form* yang berisi 12 pertanyaan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini 100% guru tetap memberikan pembelajaran PJOK, 62.5% guru menggunakan metode pembelajaran daring, 37.5% pembelajaran PJOK sesuai dengan RPP dan 37.5% sesuai RPP namun tidak runtut, 100% menggunakan media pembelajaran *whatsapp group*, 50% peserta didik antusias dan berpartisipasi baik dalam pembelajaran, 100% guru bekerjasama dengan orang tua peserta didik agar proses pembelajaran PJOK tetap berlangsung, 62.50% guru mengatakan dalam implementasinya hanya sebagian pembelajaran yang sesuai RPP, 100% penilaian berdasarkan pengumpulan tugas dan ujian, 87.5% guru mengatakan penilaian pada pembelajaran daring tidak efektif, dan 50% kendala dalam pembelajaran PJOK daring yaitu kesulitan mengakses internet.

**Kata Kunci:** Pembelajaran PJOK, Pembelajaran Daring, Covid-19

**Abstract**

*This study aims to determine and analyze the implementation of Physical Education, Sports, and Health learning during the COVID-19 pandemic at MTS in Sei Balai District, Batu Bara Regency, North Sumatra Province. This study used a quantitative descriptive research design with a one shot case study approach using a survey method. The sampling technique used total sampling. The sample in this research were all teachers of PJOK MTs in Sei Balai District, totaling 10 teachers. The instrument in this study was an online questionnaire using google form which contained 12 questions. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis with percentage data. The results showed that during the COVID-19 pandemic, 100% of teachers continued to provide PJOK learning, 62.5% of teachers used online learning methods, 37.5% of PJOK lessons were in accordance with RPP and 37.5% according to RPP but not coherent, 100% used whatsapp group learning media, 50% of students are enthusiastic and participate well in learning, 100% of teachers work together with parents of students so that the learning process of PJOK continues, 62.50% of teachers say that in its implementation only part of the learning is in accordance with the lesson plans, 100% of the assessment is based on the collection of assignments and exams, 87.5% of teachers*

---

\*correspondence Address

E-mail: jokopriono38@yahoo.co.id

*said the assessment of online learning was ineffective, and 50% of the obstacles in learning PJOK online were difficulties in accessing the internet.*

**Keywords:** *PJOK Learning, Online Learning, Covid-19*

## **PENDAHULUAN**

Di dunia saat ini sedang marak wabah corona virus yang dapat menyebabkan penyakit yang disebut COVID-19. Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia (Zhou et al., 2020). COVID-19 yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan. Saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi permasalahan yang cukup kompleks. Serangan virus tersebut berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran di semua jenjang pendidikan. Tentunya tidak ada banyak kendala pada jenjang perguruan tinggi dan sebagian sekolah menengah yang sudah terbiasa menerapkan pembelajaran online, namun tidak demikian dengan jenjang pendidikan dasar (sekolah dasar) yang bahkan tidak diperbolehkan membawa perangkat komunikasi (handphone) ke sekolah atau ke ruang kelas.

Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran COVID-19. Proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring membuat siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti classroom, video converence, telepon atau live chat, zoom maupun melalui whatsapp group. Pembelajaran berbasis daring learning menunjukkan katerogisasi setuju. Hal ini ditunjukkan setelah mengikuti pembelajaran berbasis daring learning, para siswa semakin semangat mengikuti pembelajaran (Sobron et al., 2019).

Pembelajaran daring merupakan sebuah inovasi pendidikan yang melibatkan unsur teknologi informasi dalam pembelajaran. Menurut Mustofa et al (2019) bahwa Pembelajaran daring merupakan sistem pendidikan jarak jauh dengan sekumpulan metoda pengajaran dimana terdapat aktivitas pengajaran yang dilaksanakan secara terpisah dari aktivitas belajar. pembelajaran daring diselenggarakan melalui jejaring internet dan web 2.0 (Alessandro, 2018), artinya bahwa penggunaan pembelajaran daring melibatkan unsur

teknologi sebagai sarana dan jaringan internet sebagai sistem. Pembelajaran daring telah banyak dilakukan dalam konteks perguruan tinggi, terbukti dari beberapa penelitian yang menjelaskan hal tersebut (Crews & Parker, 2017; Mather & Sarkans, 2018), pembelajaran daring memberikan manfaat dalam membantu menyediakan akses belajar bagi semua orang, sehingga menghapus hambatan secara fisik sebagai faktor untuk belajar dalam ruang lingkup kelas (Riaz, 2018), bahkan hal tersebut dipandang sebagai sesuatu yang efektif untuk diterapkan khususnya dalam perguruan tinggi, akan tetapi menurut Pilkington (2018) tidak bisa dipungkiri bahwa tidak semua pembelajaran dapat dipindahkan ke dalam lingkungan pembelajaran secara online. Menurut Selvi (2010) menjelaskan bahwa pembelajaran daring sering dituntut untuk lebih termotivasi karena lingkungan belajar biasanya bergantung pada motivasi dan karakteristik terkait dari rasa ingin tahu dan pengaturan diri untuk melibatkan pada proses pembelajaran.

Pembelajaran daring saat ini dijadikan solusi dalam masa pandemic COVID-19. Tetapi pembelajaran daring tidak mudah seperti yang dibayangkan. Titi salah satu tenaga pendidik disalah satu sekolah dasar mengatakan dalam pembelajaran kelas 2 SD dia menggunakan zoom untuk meeting (pertemuan) tatap muka selayaknya di kelas. Tetapi tidak semua anak bisa akses karena ada yang orang tuanya masih kerja, ada juga orang tua yang gagap teknologi. Selain itu titik juga mencari alternatif lain media pembelajaran daring dengan google doc, memberikan tautan yang berisi materi pelajaran sekaligus tugas serta batas waktu pengerjaan dinilai lebih bisa mengkomodir kebutuhan orang tua dan anak, ini dapat membantu penilai harian, nilai bisa langsung masuk berkas form google. Lain halnya dengan Rita guru kelas 3 sekolah dasar. Di sekolah tempat Ritza bekerja, guru diwajibkan memberikan materi pelajaran dan tugas melalui alamat surat elektronik milik orang tua. Cara ini dinilai Ritza tak berjalan dengan efektif. Mengirimkan dokumen materi berupa power point, lalu anak mengerjakan dilaptop, dicetak atau tulis tangan lalu dikirim lewat whatsapp dinilai lebih efektif menurut Ritza. (Tim CNN Indonesia, 2020).

Menurut Agus, dkk (dalam Dewi, 2020) menjelaskan bahwa dampak COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar berdampak terhadap siswa, orang tua dan guru itu sendiri. Beberapa dampak yang dirasakan murid yaitu murid belum ada budaya belajar jarak jauh karena selama ini sistem belajar dilaksanakan adalah melalui tatap muka, murid terbiasa berada di sekolah untuk berinteraksi dengan temantemannya, bermain dan bercanda gurau dengan teman-temannya serta bertatap muka dengan para gurunya, dengan adanya metode pembelajaran jarak jauh membuat para murid perlu waktu untuk beradaptasi dan mereka menghadapi perubahan baru yang secara tidak langsung

akan mempengaruhi daya serap belajar mereka. Dampak terhadap orang tua yaitu kendala yang dihadapi para orang tua adalah adanya penambahan biaya pembelian kuota internet bertambah, teknologi online memerlukan koneksi jaringan ke internet dan kuota oleh karena itu tingkat penggunaan kuota internet akan bertambah dan akan menambah beban pengeluaran orang tua. Dampak yang dirasakan guru yaitu tidak semua mahir menggunakan teknologi internet atau media sosial sebagai sarana pembelajaran, beberapa guru senior belum sepenuhnya mampu menggunakan perangkat atau fasilitas untuk menunjang kegiatan pembelajaran online dan perlu pendampingan dan pelatihan terlebih dahulu. Jadi, dukungan dan kerjasama orang tua demi keberhasilan pembelajaran sangat dibutuhkan. Komunikasi guru dan sekolah dengan orang tua harus terjalin dengan lancar.

Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar, sehingga kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan bertatap muka langsung di kelas harus beralih dengan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Hal ini tentu saja memberikan dampak pada pembelajaran PJOK di SD Negeri se-Kecamatan Lendah diantaranya pembelajaran PJOK yang tidak dapat terlaksana sesuai dengan RPP, banyaknya peserta didik yang mengeluh karena terlalu banyak tugas, dan orangtua mengalami kesulitan dalam mendampingi kegiatan belajar anak, sehingga diperlukan gambaran implementasi pembelajaran PJOK pada saat pandemi COVID-19 agar pembelajaran dapat terlaksana lebih baik lagi. Rumusan masalah sebagai berikut "Seberapa terlaksana implementasi pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19 di MTS Se-Kecamatan Sei balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis Implementasi Pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19 di MTS Se-Kecamatan Sei balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot case study*. Arikunto (2017: 3) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan, situasi, peristiwa dan lainnya. Menurut Sugiyono (2017: 9) metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel. Analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Pandemi COVID-19 yang

sedang terjadi tidak memungkinkan pengambilan data secara langsung, sehingga diberikan kuesioner secara *online*.

Subyek penelitian ini adalah seluruh guru MTS Se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara Sumatera Utara yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara menganalisis implementasi pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19 di MTS Se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara. Peneliti menyebarkan kuisisioner *online* menggunakan *google form* kepada guru PJOK yang mengajar di MTS Se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara Provinsi Sumatera Utara.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data persentase yang digunakan untuk mengkaji variabel pada penelitian ini yaitu implementasi pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19. Rumus persentase yang digunakan sesuai dengan rumus Anas Sudijono (2011: 43) sebagai berikut:

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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis yang diperoleh sesuai dengan rumusan masalah dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Indikator Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Pembelajaran**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	16	100.0
Tidak	0	0
Lainnya	0	0
Total	16	100,0

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini, semua guru (100%) tetap melaksanakan pembelajaran PJOK.

#### 2. Indikator Metode Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator metode pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 2. Metode Pembelajaran**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Pembelajaran Daring	10	62.5
Pekerjaan Rumah	5	31.5
Lainnya	1	6
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 62.5% guru menggunakan metode pembelajaran daring, 31.5% guru memberikan pekerjaan rumah, dan 5.6% menggunakan cara lainnya yaitu dengan gabungan metode pembelajaran daring dan pekerjaan rumah.

### 3. Indikator Kesesuaian Materi Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator kesesuaian materi pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 3. Kesesuaian Materi Pembelajaran**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Ya	6	37.5
Tidak	4	25.0
Sesuai RPP namun tidak runtut	6	37.5
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 37.5% guru memberikan materi pembelajaran sesuai dengan RPP, 25% guru memberikan materi pembelajaran tidak sesuai dengan RPP, dan 37.5% guru memberikan materi pembelajaran sesuai RPP namun tidak runtut.

### 4. Indikator Media Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator media pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. Media Pembelajaran**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Whatsapp Group	16	100.0
Google Classroom	0	0
Lainnya	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini semua guru (100%) menggunakan media pembelajaran *whatsapp group*.

#### 5. Indikator Partisipasi Peserta Didik

Analisis deskriptif pada indikator partisipasi peserta didik dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 5.** Partisipasi Peserta Didik

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Antusias dan berpartisipasi dengan baik	8	50.00
Tidak memperhatikan pembelajaran	8	50.00
Lainnya	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 50% guru mengatakan peserta didik antusias dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti pembelajaran dan 50% guru mengatakan peserta didik tidak memperhatikan pembelajaran.

#### 6. Indikator Proses Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator proses pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 6.** Proses Pembelajaran

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Bekerjasama dengan orangtua	16	100.0
Memberikan tutorial melalui video atau PPT	0	0
Lainnya	0	0
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini semua guru (100%) bekerja sama dengan orangtua peserta didik agar proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

#### 7. Implementasi Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator implementasi pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 7. Implementasi Pembelajaran**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Pembelajaran sudah sesuai RPP	5	31.25
Hanya sebagian yang sesuai RPP	10	62.50
Lainnya	1	6.25
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 31.25% guru mengatakan implementasi pembelajaran daring sudah sesuai dengan RPP, 62.50% guru mengatakan implementasi pembelajaran daring hanya sebagian yang sesuai dengan RPP dan 6.25% guru mengatakan implementasi pembelajaran sesuai RPP namun tidak runtut karena tugas yang diberikan mengikuti intruksi dari dinas pendidikan setempat.

#### 8. Sistem dan Proses Penilaian

Analisis deskriptif pada indikator sistem dan proses penilaian dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 8. Sistem dan Proses Penilaian**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Pengumpulan tugas dan ujian	16	100.0
Forum diskusi	0	0.0
Lainnya	0	0.0
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 100% guru melakukan penilaian peserta didik berdasarkan pengumpulan tugas dan ujian, tidak ada yang menggunakan forum diskusi.

#### 9. Penilaian

Analisis deskriptif pada indikator penilaian dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 9. Penilaian**

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Penilaian terlaksana dengan baik	2	12.5
Penilaian kurang efektif	14	87.5
Lainnya	0	0.0
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 12.5% guru mengatakan penilaian peserta didik melalui pembelajaran daring terlaksana dengan baik dan 87.5% guru mengatakan penilaian peserta didik melalui pembelajaran daring kurang efektif.

#### 10. Kendala Pembelajaran

Analisis deskriptif pada indikator kendala pembelajaran dengan jumlah item pertanyaan sebanyak 1 butir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 10.** Kendala Pembelajaran

Jawaban	Frekuensi	Persentase
Belum menguasai media daring	5	31.25
Kesulitan mengakses internet	8	50.0
Lainnya	3	18.75
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa pada kondisi pandemi COVID-19 ini sebanyak 31.25% guru mengatakan kendala dari pembelajaran daring yaitu belum menguasai media daring, 50% guru mengatakan kendala pembelajaran daring yaitu kesulitan dalam mengakses internet, dan 18.75% mengatakan kendala lainnya yaitu terdapat beberapa peserta didik yang belum terfasilitasi menggunakan alat komunikasi yang memadai, terdapat beberapa murid yang tidak mengerjakan tugas.

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini semua guru tetap melaksanakan pembelajaran Pjok. Secara keseluruhan pelaksanaan pembelajaran Pjok menggunakan media daring dengan menyesuaikan materi sesuai kondisi dan arahan dari departemen agama. Hal ini disesuaikan dengan Surat Edaran nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat COVID-19 yang menyatakan pemerintah memberlakukan kegiatan belajar secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19 (Kemendikbud,2020). Belajar di rumah dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa dan dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi COVID-19.

Hasil penelitian pada indikator pembelajaran menunjukkan bahwa semua guru (100%) tetap memberikan pembelajaran Pjok pada kondisi pandemi COVID-19 ini. Adanya pandemi COVID-19 ini menyebabkan kegiatan pembelajaran terganggu, sehingga pemerintah menganjurkan untuk melaksanakan kegiatan belajar di rumah dengan memanfaatkan teknologi yang ada di masa kini.

Hasil pada indikator metode pembelajaran menunjukkan bahwa 62.5 % guru menggunakan metode pembelajaran daring, 31.5% guru memberikan pekerjaan rumah, dan 6% menggunakan cara lainnya yaitu dengan gabungan metode pembelajaran daring dan pekerjaan rumah. Dengan adanya himbauan dari pemerintah untuk mengurangi aktivitas yang menyebabkan kerumunan massa dalam jumlah banyak seperti kegiatan belajar mengajar di sekolah, maka dilakukan kegiatan belajar di rumah dengan metode daring.

Hasil pada indikator kesesuaian materi pembelajaran menunjukkan bahwa 37.5% guru memberikan materi sesuai dengan RPP, 25% guru memberikan materi yang tidak sesuai dengan RPP, dan 37.5% guru memberikan materi pembelajaran sesuai RPP namun tidak runtut. Hal ini dikarenakan guru menyesuaikan dengan intruksi dari dinas pendidikan setempat. Pendidikan jarak jauh difokuskan pada peningkatan pemahaman siswa mengenai virus corona dan wabah COVID-19 (Mendikbud, 2020).

Hasil pada indikator media pembelajaran menunjukkan bahwa semua guru (100%) menggunakan *whatsapp group*. Berdasarkan hasil penelitian ini *whatsapp group* menjadi pilihan utama untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran Pjok daring karena mudah digunakan oleh semua kalangan baik guru, peserta didik, maupun orangtua. Melalui *whatsapp group* guru dapat memberikan materi dan melakukan evaluasi melalui tugas-tugas yang dikirim oleh peserta didik. Selain *whatsapp group* terdapat media pembelajaran lainnya yaitu *google classroom*, *zoom*, dan *edmodo* namun media tersebut tidak digunakan karena banyak guru, peserta didik, dan orang tua yang kesulitan dan belum memahami penggunaannya. Hasil pada indikator partisipasi peserta didik menunjukkan bahwa 50% peserta didik antusias dan berpartisipasi aktif dalam mengikuti pembelajaran dan 50% peserta didik tidak memperhatikan pembelajaran. Hal ini terlihat dari tingginya antusias dari peserta didik dan guru untuk melakukan pembelajaran di setiap pertemuan dan tingginya keinginan siswa untuk menyelesaikan tugas dengan baik sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan. Peserta didik yang tidak aktif dalam pembelajaran disebabkan karena rasa jenuh akibat terlalu banyak tugas dari berbagai mata pelajaran.

Hasil pada indikator proses pembelajaran menunjukkan bahwa semua guru (100%) bekerja sama dengan orangtua peserta didik agar proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Guru perlu membangun komunikasi dengan orangtua peserta didik agar pembelajaran daring tetap terlaksana secara intens, dengan hasil yang tidak terpaut jauh dengan kegiatan pembelajaran di kelas. Dalam hal ini orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan belajar di rumah diantaranya yaitu dalam mendampingi,

membimbing, mengarahkan, dan mengawasi anak-anaknya dalam penyelesaian proses pembelajaran.

Hasil pada indikator implementasi pembelajaran menunjukkan bahwa 31.25% sudah sesuai dengan RPP, 62.50% tidak sesuai dengan RPP dan 6.25% guru mengatakan implementasi pembelajaran sesuai RPP namun tidak runtut. Hal ini disebabkan karena guru dalam memberikan materi dan tugas disesuaikan dengan intruksi dari departemen agama setempat.

Hasil pada indikator sistem dan proses penilaian menunjukkan bahwa 100% guru melakukan penilaian peserta didik berdasarkan pengumpulan tugas dan ujian. Keterbatasan proses belajar mengajar yang disebabkan pandemi COVID-19 ini mempengaruhi sistem dan proses penilaian. Hal tersebut disikapi dengan pengumpulan tugas dan ujian secara *online* sehingga penilaian peserta didik tetap dapat terlaksana dengan baik.

Hasil pada indikator penilaian menunjukkan bahwa 12.5% guru mengatakan penilaian peserta didik terlaksana dengan baik dan 87.5% guru mengatakan penilaian peserta didik melalui pembelajaran daring kurang efektif. Pembelajaran lebih banyak bersifat teoritis dan minim praktik karena tidak dimungkinkan adanya interaksi langsung dengan peserta didik. Hal ini menyebabkan guru hanya dapat melakukan penilaian dari ranah kognitif (pengetahuan) saja, tidak dapat melakukan penilaian dari ranah afektif (sikap) dan psikomotor (keterampilan).

Hasil pada indikator kendala pembelajaran menunjukkan bahwa 31.25% belum menguasai media daring, 50% kesulitan dalam mengakses internet, dan 18.75% kendala lainnya. Terdapat beberapa guru yang belum menguasai dan belum terbiasa menggunakan media daring, masih ada beberapa wilayah yang sinyalnya kurang memadai untuk jaringan internet, terdapat beberapa siswa yang tidak mengumpulkan tugas akibat keterbatasan sinyal dan kuota internet, dan beberapa peserta didik belum memiliki alat komunikasi yang memadai. Tentu saja hal tersebut akan mempengaruhi proses pembelajaran di rumah. Peserta didik juga akan kesulitan untuk melakukan konsultasi dengan guru terutama untuk pembelajaran yang dianggap membutuhkan penjelasan dan pemahaman yang lebih mendalam.

Dari 10 indikator yang sudah dijelaskan di atas, pembelajaran PJOK tetap dilaksanakan meskipun terdapat pandemi COVID-19. Dalam pelaksanaannya terdapat sedikit perbedaan, dari yang biasanya pertemuan tatap muka berubah menjadi pembelajaran daring di rumah dengan memanfaatkan teknologi demi memutus rantai

penyebaran COVID-19. Guru juga menyesuaikan rencana pelaksanaan pembelajaran dengan kondisi saat ini dan menurut intruksi dari dinas pendidikan setempat. Dalam penyampaian materi, guru menggunakan aplikasi *whatsapp group* karena penggunaannya yang mudah sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan efektif.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa implementasi pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19 di MTS se-Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara dijelaskan dalam beberapa indikator yaitu 100% guru tetap memberikan pembelajaran PJOK, 62.5% guru menggunakan metode pembelajaran daring, 37.5% pembelajaran PJOK sesuai dengan RPP dan 37.5% sesuai RPP namun tidak runtut, 100% menggunakan media pembelajaran *whatsapp group*, 50% peserta didik antusias dan berpartisipasi baik dalam pembelajaran, 100% guru bekerjasama dengan orang tua peserta didik agar proses pembelajaran PJOK tetap berlangsung, 62.50% guru mengatakan dalam implementasinya hanya sebagian pembelajaran yang sesuai RPP, 100% penilaian berdasarkan pengumpulan tugas dan ujian, 87.5% guru mengatakan penilaian pada pembelajaran daring tidak efektif, dan 50% kendala dalam pembelajaran PJOK daring yaitu kesulitan mengakses internet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alessandro, B. (2018). *Digital Skills and Competence, and Digital and Online Learning*. Turin: European Training Foundation.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bilfaqih, Yusuf dan M. Nur Qomarudin. (2015: 1). *Pembelajaran Daring Panduan Berstandar Pengembangan Pembelajaran Daring untuk Pendidikan dan Pelatihan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Crews, J., & Parker, J. (2017). The Cambodian Experience: Exploring University Students' Perspectives for Online Learning. *Issues in Educational Research*, 27(4), 697–719.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Herlina, H., & Suherman, M. Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7.
- Kemendikbud. (2013). *Permendikbud Nomor 81a Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Khan, Badrul. (2005). *Managing E-learning: Design, Delivery, Implementation and Evaluation*. Hershey, PA: Information Science Publishing.
- Majid, A. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Interes Media. Menteri Pendidikan. (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat CoronaVirus (COVID-19).
- Mather, M., & Sarkans, A. (2018). Student Perceptions of Online and Face-to-Face Learning. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 10(2), 61–76.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>.
- Nakayama M, Yamamoto H, & S. R. (2007). The Impact of Learner Characteristics on Learning Performance in Hybrid Courses among Japanese Students. *Elektronik Journal E-Learning*, Vol.5(3).1.
- Nopiyanto, Y. E & Raibowo, S. (2020) Hambatan Guru Pendidikan Jasmani Generasi 80-an dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 139-148
- Pilkington, O. A. (2018). Active Learning for an Online Composition Classroom : Blogging as an Enhancement of Online Curriculum. *Journal of Educational Technology Systems*, 47(2), 1–14. <https://doi.org/10.1177/0047239518788278>.

- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R.S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Qomarrullah, Rif'iy. 2014. "Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani (Penelitian Pengembangan Pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar)." *Indonesian Journal of Sports Science* 1 (1): 76-88.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2020). Pemahaman guru PJOK tentang standar kompetensi profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10-15.
- Riaz, A. (2018). Effects of Online Education on Encoding and Decoding Process of Students and Teachers. *International Conference E-Learning*, 42-48. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED590288.pdf>.
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Rocha, R. F., & Clemente, F. M. (2012). Expertise in sport and physical education: review through essential factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 557.
- Selvi, K. (2010). Motivating Factors in Online Courses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 819-824. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.110>.
- Sobron, A. ., Bayu, Rani, & Meidawati. (2019). Persepsi Siswa Dalam Studi Pengaruh Daring Learning Terhadap Minat Belajar IPA. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*.
- Tim, C. I. (2020). Corona, Kelas Daring, dan Curhat 2 Guru untuk Orang Tua. *CNN Indonesia*. <https://m.cnnindonesia.com/gayahidup/20200330165053-284-488368/coronakelas-daring-dan-curhat-2-guru-untuk-orangtua>
- WHO. (2020). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus*. Diakses 14 Juli 2020, dari <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- Yurianto, Ahmad, Bambang Wibowo, K. P. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)* (M. I. Listiana Azizah, Adistikah Aqmarina (ed.)).
- Zhou, G., Chen, S., & Chen, Z. (2020). Back to the Spring of Wuhan: Facts and Hope of COVID-19 Outbreak. *Frontiers of Medicine*, 14(2), 113-116. <https://doi.org/10.1007/s11684-020-0758-9>.

## ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN

Rachmi Marsheilla Aguss<sup>\*1</sup>, Eko Bagus Fahrizqi<sup>2</sup>, dan Fathin Fadil Abid Abiyyu<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Teknokrat Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak dari wabah Covid-19 pada perkembangan motorik halus anak usia 3-4 tahun. Populasi dan sampel pada penelitian adalah orang tua yang memiliki anak usia 3 sampai 4 tahun, jumlah populasi serta sampel seluruhnya 28 orang tua. motorik halus adalah gerakan yang melibatkan gerakan-gerakan yang lebih halus dilakukan oleh otot-otot kecil. Semakin baik gerakan motorik halus sehingga membuat anak dapat berkreasi. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data berupa angket yang disajikan dalam bentuk google form yang disebar melalui media sosial, dengan data yang diperoleh adalah sebagai indikator motorik halus yang dapat dilakukan anak usia 3 sampai 4 tahun. Hasil penelitian yang telah ditemukan disajikan dalam bentuk kuantitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini memiliki hasil yang positif yang dapat di lihat dari 10 butir pertanyaan yang di berikan dari 28 orang tua atau keluarga yang menjawab. Terdapat 17 responden yang mendapatkan jawaban dengan kategori tinggi yang memiliki persentase sebesar 60,71% dan terdapat 1 responden yang mendapatkan jawaban dengan kategori sedang dengan jumlah persentase 3,57% sedangkan 10 responden mendapatkan jawaban dengan kategori rendah yang memiliki jumlah persentase sebesar 35,72%. analisis dampak wabah covid-19 pada perkembangan motorik halus anak usia 3 sampai 4 tahun memiliki kategori tinggi yaitu 60,71%.

**Kata Kunci:** Motorik Halus, Anak, Dampak, Covid-19

### Abstract

*This study aims to determine the impact of the Covid-19 outbreak on the fine motoric development of children aged 3 to 4 years. The population and sample in this study were parents who had children aged 3 to 4 years, the population and samples were 28 parents. Fine motor skills are movements that involve finer movements performed by small muscles. The better the fine motor movements so that the children can be creative. Instrument used for data collection was in the form of a questionnaire presented in the form of a google form which was distributed through social media, with the data obtained as an indicator of fine motor skills that can be done by children aged 3 to 4 years. Research results that have been found are presented in descriptive quantitative form. The results of this study have positive which can be seen from the 10 questions that were given from 28 parents or families who answered. There were 17 respondents who got answers in the high category which had a percentage of 60.71% and there was 1 respondent who got answers in the medium category with a percentage of 3.57% while 10 respondents got answers in the low category which had a total percentage of 35.72%. Analysis of the impact of the covid-19 outbreak on fine motoric development of children aged 3 to 4 years has a high category.*

**Keywords:** Fine motor skills, Children, Impact, Covid-19

---

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

## **PENDAHULUAN**

Pada akhir tahun 2019, wabah infeksi virus korona 2 sindrom pernapasan akut yang parah terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, China, dan menyebar ke seluruh China dan sekitarnya. Pada tanggal 12 Februari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia secara resmi menamai penyakit yang disebabkan oleh novel corona virus sebagai penyakit coronavirus 2019 COVID-19. Karena sebagian besar pasien yang terinfeksi COVID-19 memiliki pneumonia dan pola pencitraan CT yang khas, mengharuskan pemeriksaan radiologis menjadi penting dalam diagnosis dini dan penilaian perjalanan penyakit atau riwayat penyakit terdahulu.

Pandemi COVID-19 adalah peristiwa menyebarnya Penyakit korona virus 2019 (Bahasa Inggris: Coronavirus disease 2019, disingkat COVID-19) di seluruh dunia untuk semua Negara. Penyakit ini disebabkan oleh korona virus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Wabah Covid-19 pertama kali dideteksi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada Desember 2019, dan ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020. Hingga 14 November 2020, lebih dari 53.281.350 orang kasus telah dilaporkan lebih dari 219 negara dan wilayah seluruh dunia, mengakibatkan lebih dari 1.301.021 orang meninggal dunia dan lebih dari 34.394.214 orang sembuh. Di Indonesia, Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus corona dalam 91 hari. Bahkan hingga 12 Januari 2021 di Indonesia penyebaran virus corona terus bertambah. Corona virus adalah jenis virus baru dari family Orthocoronavirinae termasuk keluarga Coronaviridae serta ordo Nidovirales. Keluarga virus ini bisa menimbulkan penyakit terhadap burung serta mamalia, bahkan hingga pada manusia. Pada manusia, corona menimbulkan peradangan saluran respirasi atau saluran pernapasan yang biasanya ringan, seperti pilek, walaupun sebagian wujud penyakit seperti ; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya sangat mematikan. Dalam keadaan pada saat ini, virus corona bukanlah sesuatu virus yang dapat diabaikan dengan begitu saja dan juga jangan kita anggap sepele terjadi seperti wabah ini. Bila dilihat gejalanya, orang awam hendak mengiranya hanya seperti influenza biasa, namun untuk analisis medis virus ini cukup beresiko dan dapat menimbulkan kematian. Pada tahun 2020, pertumbuhan penularan virus corona cukup mengalami peningkatan yang signifikan dan kemajuan penularan dengan sangat cepat, karena penyebaran virus ini telah mendunia serta segala negeri merasakan akibatnya termasuk Indonesia.

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk saling berinteraksi secara langsung guna menjalin suatu hubungan untuk sebuah kepentingan antar satu sama lain. Namun apabila interaksi dilakukan secara langsung maka dapat memperburuk keadaan terutama di masa pandemi ini, yang akan menyebabkan tingkat penyebaran dan penularan pandemi covid-19 semakin pesat. Untuk menyikapi hal itu Pemerintah telah menyiapkan aturan karantina kewilayahan atau lockdown untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus corona atau COVID 19. Menurut Mahfud, karantina kewilayahan diatur dalam aturan undang-undang nomor 6 tahun 2018 tentang kekarantina kesehatan. Yang bertujuan untuk membatasi perpindahan orang, membatasi kerumunan orang, membatasi pergerakan orang untuk menghentikan penyebaran virus corona atau covid-19 demi keselamatan bersama serta keselamatan dunia. Sebagian besar orang yang terinfeksi covid-19, akan mengalami gangguan penyakit pernapasan ringan hingga sedang, bahkan menyebabkan sulit bernafas sehingga pada akhirnya menyebabkan kematian. Virus ini dapat menghilang dengan sendirinya dan seseorang dikatakan sembuh dikarenakan oleh imunitas tubuh yang baik dan terjaga. Namun pada orang tua atau orang yang lanjut usia, mereka lebih rentan terkena virus ini. Apalagi orang tua yang telah memiliki riwayat penyakit bawaan seperti diabetes, pernapasan kronis dan kanker (Siahaan, 2020).

Akibat adanya virus ini, aktivitas masyarakat di berbagai Negara termasuk Indonesia jadi terganggu sehingga membuat masyarakat di dunia harus tetap diam dirumah untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona agar tidak semakin menularkan dan menjaga diri dan orang lain. Perekonomian di berbagai dunia juga semakin menurun karena adanya virus ini, baik pada bidang usaha dari kalangan bawah hingga atas, semua terkena dampak secara merata. Asian Development Bank (ADB) memprediksi pertumbuhan ekonomi nasional hanya sebesar 2,5% pada tahun 2020 atau terpancang setengahnya setelah pada tahun 2019 tumbuh 5,0%. Hal ini disebabkan oleh pandemi virus corona yang menjangkiti berbagai wilayah nusantara (Siahaan, 2020).

Selain berdampak pada perekonomian adanya virus corona atau Covid-19 juga berdampak pada dunia pendidikan, hingga saat ini kita masih menjalani diam dirumah atau disebut dengan stay at home (tinggal dirumah) dan Work From Home (bekerja dari rumah) serta pembelajaran berbasis online yaitu E-Learning bagi siswa dan mahasiswa sesuai dengan program pemerintah untuk memutus rantai pandemi covid-19 ( corona virus disease ) yang sangat mematikan orang kalau sudah kena virus tersebut, Bukan hanya di Indonesia tapi diseluruh dunia.

Hakikat dari tujuan Pendidikan Anak Usia Dini yaitu untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh atau menekankan pada seluruh pengembangan aspek kepribadian anak. Anak usia dini merupakan anak berusia pada fase sedang mengeksplorasi aktivitasnya dengan bergerak secara bebas sehingga perkembangan seluruh aspek anak usia dini dapat optimal (Destiyani & DH, 2019).

Dampak dari wabah covid-19 sangat dirasakan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Mata pelajaran PJOK juga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan, mata pelajaran PJOK sebagai mata pelajaran yang ditanamkan dalam bentuk teoritis (kognitif) dan praktek (psikomotorik). Praktek dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat membantu manusia ataupun anak dalam semua jenjang sekolah untuk mengembangkan motorik yang dimilikinya. Sebagai rumus dalam aktivitas jasmani bermain akan memperoleh rasa senang jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sukarela dari aktivitas yang dilakukan, (Hendy, 2020). Perkembangan motorik merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan melalui proses pendidikan (Goodway, 2019). Perkembangan motorik adalah aspek yang berkaitan dengan kemampuan gerak pada anak usia dini.

Hal yang penting untuk diperhatikan dalam tumbuh kembang anak adalah pada masa balita, yaitu di usia 3 sampai 4 tahun, dimana pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak masih berlangsung, dan menjadi pertumbuhan serabut-serabut saraf dan cabangnya, sehingga terbentuk jaringan saraf dan otak yang kompleks, dimasa inilah pentingnya bagi orang tua memberikan stimulasi sedini mungkin agar perkembangan anak bisa tumbuh secara normal. Jika perkembangan anak dapat tumbuh secara normal, maka akan dapat menjadikan generasi penerus yang baik dan siap dalam menjalani kehidupan (Wayanti, 2016). Kemampuan motorik anak usia 3- 4 tahun ditandai dengan anak mampu untuk menggambar menggunakan krayon ataupun pensil warna, dapat menggunakan alat ataupun benda, dan dapat meniru bentuk (Susanto, 2011). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dampak covid-19 terhadap perkembangan motorik halus anak usia 3-4 tahun. Pada perkembangan motorik anak usia 3-4 tahun umumnya memiliki kekuatan fisik yang mulai berkembang, anak akan lebih aktif dengan seringkali bergerak bebas dan berpindah-pindah tempat satu ke tempat lainnya. Tentunya perkembangan ini akan lebih optimal apabila lingkungan sekitar rumah mendukung sehingga anak dapat menstimulasi hal itu dengan baik.

Selain memberikan dampak buruk, ternyata dengan adanya wabah ini ada hal baik yang dapat kita ambil, karna dengan adanya COVID-19 lebih banyak orang tua yang

menghabiskan waktunya dirumah dengan keluarga dan anak-anak mereka, dengan banyaknya waktu yang dihabiskan orang tua dan anaknya maka secara tidak langsung akan berpengaruh dengan perkembangan motorik halus anak tersebut. Orang tua akan lebih mengetahui tentang tumbuh kembang anaknya tersebut. Namun hal itu harus di ikuti dengan kesadaran orang tua akan pentingnya perkembangan motorik seorang anak, karna pada saat ini, tidak banyak orang tua yang memperhatikan perkembangan motorik anaknya. Orang tua belum mengerti bahwa keterampilan motorik kasar dan motorik halus perlu dilatih pada setiap aktivitas yang anak lakukan. Untuk itu orang tua harus mampu untuk dapat mengenali pertumbuhan dan perkembangan anak sejak dini. Jika orang tua dapat mendampingi dan mengawasi setiap kegiatan anak untuk bergerak bebas maka perkembangan kemampuan motorik anak akan lebih optimal sehingga terhindar dari terjadinya keterlambatan perkembangan. Ternyata adanya COVID-19 ini dapat memberikan lah yang positif bagi pertumbuhan motorik anak, karna secara tidak langsung orang tua dapat lebih memperhatikan tumbuh kembang anaknya, dengan menghabiskan waktu lebih banyak dengan anak mereka. Dengan demikian dapat diartikan motorik halus dalam riset kali ini dampak virus corona/COVID-19 terhadap perkembangan motorik halus anak selain memberikan dampak negatifi, juga dapat memberikan dampak yang positif juga. Namun dari pada itu kita tidak boleh menutup mata akan bahaya yang mendatangi kita dengan adanya virus corona/COVID-19 ini, untuk hal menyikapi hal tersebut alangkah baiknya jika kita senantiasa untuk menjaga keluarga dan dirikita tentunya agar dapat terhindar dari virus corona tersebut.

### ***METODE PENELITIAN***

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Sugiyono, 2015:3). Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel menurut Sugiono (2017:9). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskripif kuantitatif yaitu penelitian yang menggambarkan, menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena dengan cara meneliti populasi dan sampel.

Sampel pada penelitian kali ini adalah anak usia 3 sampai 4 tahun, jumlah sampel seluruhnya adalah 28 anak. Dengan rincian orang tua yang mempunyai anak umur 3 sampai 4 tahun. Disini peneliti menggunakan sampel anak usia 3 sampai 4 tahun karna

banyak kerabat, teman dan lingkungan sekitar yang memiliki anak atau adik usia 3 sampai 4 tahun. Instrumen yang digunakan berupa angket yang disajikan dalam bentuk google form yang disebar melalui media sosial, dengan data yang diperoleh adalah sebagai indikator motorik halus yang dapat dilakukan anak usia 3-4 tahun. Hasil penelitian yang telah ditemukan disajikan dalam bentuk kuantitatif deskriptif.

Metode Analisis digunakan untuk memperoleh hasil akhir pengumpulan data, maka data perlu diubah dalam bentuk persentase. Hasil dari persentase tersebut digunakan sebagai dasar pendataan untuk dampak COVID-19 terhadap motorik halus anak di lingkungan keluarga. Penentuan hasil dapat dilihat dari asumsi-asumsi orang tua dengan motorik halus yang dapat dilakukan anak usia 3 sampai 4 tahun. Yang menjadi variabel pada riset penelitian ini adalah dampak Covid-19 terhadap perkembangan anak usia 3 sampai 4 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

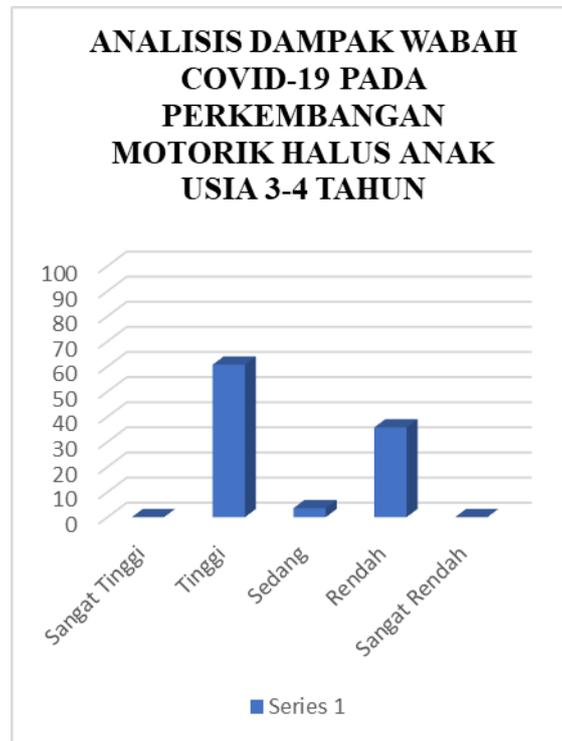
Hasil dari penelitian yang dilakukan yakni bisa dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Deskripsi Motorik halus Anak Usia 3-4 Tahun

No	Indikator Angket
1.	Apakah anda menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak anda selama pandemi ini?
2.	Apakah anak anda dapat menggambar menggunakan crayon / pensil warna?
3.	Apakah anak anda dapat menirukan bentuk?
4.	Apakah anak anda dapat menyusun mainan seperti lego?
5.	Apakah anak anda dapat Dapat mencuci dan mengelap tangan sendiri?
6.	Apakah anak anda dapat Membalik halaman buku.
7.	Apakah anak anda dapat menyebutkan nama benda, angka, ataupun huruf yang ditunjukkan?
8.	Apakah anak anda dapat menyebutkan nama benda, angka, ataupun huruf yang ditunjukkan
9.	Seberapa sering anda mengajak anak bermain?
10.	Apakah dengan adanya COVID-19 dapat menambah kedekatan antara anda dan keluarga terutama anak-anak anda?

Dari tabel di atas adalah angket atau kuisisioner yang di berikan kepada responden untuk mengumpulkan sebuah data penelitian. Dapat diketahui bahwa hasil dari penelitian ini memperoleh hasil yang tinggi yang dapat di lihat pada kuisisioner dari 10 pertanyaan yang di berikan kepada 28 orang tua atau keluarga yang menjawab diraih hasil dengan kategori tinggi. Terdapat 17 respoden yang mendapatkan jawaban dengan kategori tinggi yang memiliki persentase sebesar 60,71% dan terdapat 1 responden yang mendapatkan

jawaban dengan kategori sedang dengan jumlah persentase 3,57% sedangkan 10 responden mendapatkan jawaban dengan kategori rendah yang memiliki jumlah persentase sebesar 35,72%.



Dengan menghitung jumlah presentase hal yang dapat dilakukan anak mengenai gerak motorik halus kemudian dibagi dari 10 indikator yang sesuai apa yang telah dipaparkan di dalam tabel, secara menyeluruh mengenai analisis dampak wabah covid-19 pada perkembangan motorik halus anak usia 3 sampai 4 tahun memiliki kategori tinggi yaitu 60,71%.

Dengan menghitung jumlah presentase hal yang dapat dilakukan anak mengenai gerak motorik halus kemudian dibagi dari 10 indikator yang sesuai apa yang telah dipaparkan di dalam tabel, secara menyeluruh mengenai analisis dampak wabah covid-19 pada perkembangan motorik halus anak usia 3 sampai 4 tahun memiliki kategori tinggi yaitu 60,71%.

Adanya wabah virus corona yang terjadi sejak awal tahun 2020 tentu meresahkan berbagai kalangan masyarakat dunia dan negara, baik dari segi ekonomi, pendidikan bahkan keluarga. Namun adanya wabah tersebut tidak semata-mata hanya memberikan dampak buruk saja bagi kehidupan, tetapi dapat juga memberikan dampak yang positif bagi kita, seperti pada analisis yang sedang saya lakukan dimana ternyata adanya wabah ini juga dapat memberikan hal-hal yang baik pada perkembangan motorik halus anak, yang

ditandai dengan adanya hasil dari pengumpulan data dimana rata-rata memperoleh hasil positif.

Dalam (Mahfud & Yuliandra, 2020) menurut Yudanto dalam belajar motorik anak-anak memerlukan pengalaman keterampilan dasar (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif). Setiap orang memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda, baik dari balita dan batita, anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Namun pada penelitian kali ini penulis akan lebih berfokus pada perkembangan motorik halus anak usia 3 sampai 4 tahun. Motorik anak dibagi menjadi 2 bagian yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh manusia menggunakan otot besar, yang berfungsi untuk anak agar dapat duduk, berlari, menendang, melompat, naik turun tangga dan lain sebagainya. Motorik kasar seorang anak pada usia 3 sampai 4 tahun identik dengan mobilitas yang mereka lakukan, bisa dilakukan dengan aktivitas bermain. Dalam (RM Agus, 2019) bermain dapat dirumuskan sebagai suatu aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan bersungguh-sungguh dengan adanya kerja otot-otot besar dalam tubuh.

Sedangkan motorik halus Menurut (Susanto, 2011) motorik halus adalah gerakan yang melibatkan gerakan-gerakan yang lebih halus dilakukan oleh otot-otot kecil. Gerakan halus ini memerlukan koordinasi yang cermat. Semakin baik gerakan motorik halus sehingga membuat anak dapat berkreasi, seperti menggunting kertas dengan hasil guntingan yang lurus, menggambar gambar sederhana dan mewarnai, menggunakan klip untuk menyatukan dua lembar kertas, menjahit, menganyam kertas serta menajamkan pensil dengan rautan pensil. Namun, tidak semua anak memiliki kematangan untuk menguasai kemampuan ini pada tahap yang sama.

Karakteristik pengembangan motorik halus anak lebih ditekankan pada gerakan tubuh yang lebih spesifik seperti menulis, menggambar, menggunting dan melipat. Perkembangan motorik halus anak perlu dilatih atau distimulasi agar dapat berkembang dengan baik. Tindakan pemberian stimulasi dilakukan dengan prinsip bahwa stimulasi merupakan ungkapan dari rasa kasih sayang, bermain bersama anak, dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan menurut (Indraswari, 2012). Menurut Sumantri dalam (Harahap, 2019), tujuan pengembangan motorik halus anak usia dini adalah untuk melatih kemampuan koordinasi motorik anak. Pengembangan motorik halus akan berpengaruh terhadap kesiapan anak dalam menulis, kegiatan melatih koordinasi antara tangan dan mata yang dianjurkan dalam jumlah waktu yang cukup meskipun penggunaan tangan secara utuh belum tentu dapat tercapai.

Pada dasarnya motorik halus seseorang anak dapat di latih yaitu dengan melakukan stimulasi dan juga nutrisi. Pemberian stimulasi pada anak di usia tiga tahun pertama merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan anak karena di tiga tahun pertama ini otak merupakan organ yang sangat pesat pertumbuhan dan perkembangannya. Stimulasi dapat berfungsi sebagai penguat ataupun perangsang yang bermanfaat bagi perkembangan anak, termasuk perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Peran dari orang tua sangat berpengaruh dalam perkembangan motorik anak. Anak yang diberikan stimulasi sejak dini akan memiliki kemampuan motorik dan akan berkembang dengan baik yang nantinya berguna untuk kehidupan di masa yang akan datang.

Namun kemampuan ini tidak akan muncul, bila kita tidak merangsang sel-sel saraf otaknya sejak dini secara terus menerus. Stimulasi yang terus-menerus dilakukan dapat memungkinkan sel-sel otak anak membangun sambungan antar sel yang berperan pada kemampuan proses belajar dan kecerdasan anak. Semakin banyak sel, semakin tinggi kecerdasan intelektual anak. Semakin sering pula sel-sel ini digunakan secara berulang-ulang, maka sambungannya akan semakin kuat. Saat anak beranjak dewasa, sambungan yang tidak digunakan akan hancur dengan sendirinya kata Bobak dalam (Astuti, 2016).

Kecukupan zat gizi pada anak merupakan prasyarat yang sangat penting dalam perkembangan anak termasuk di dalamnya perkembangan otak. Zat gizi yang dibutuhkan untuk perkembangan otak bukan hanya zat gizi makro tetapi juga zat gizi mikro. Anak yang mengalami kekurangan nutrisi terutama selama periode kritis pertumbuhan otak akan mempunyai nilai yang lebih rendah pada tes perbendaharaan kata, pemahaman bacaan, aritmatika dan pengetahuan umum serta mengalami gangguan perkembangan motorik (Alim & Arizal, 2018). Kekurangan nutrisi dapat dialami pada fase prenatal maupun fase pascanatal. Nutrisi yang tidak cukup atau kurangnya nutrisi pada ibu hamil dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan otak dalam janin serta akan menyebabkan bayi lahir dengan berat lahir rendah. Cacat fisik, pengulangan kelas dan gangguan belajar atau disebut juga anak dengan kebutuhan khusus lebih sering terjadi pada anak dengan berat lahir rendah, begitu juga dengan tingkat intelegensi serta nilai matematika dan bahasa ketika anak mulai duduk dibangku sekolah.

Kekurangan gizi selama periode pascanatal dini menghasilkan perlambatan bermakna dari laju pertumbuhan sistem saraf pusat, dengan berat otak yang lebih rendah, korteks serebri yang lebih tipis, jumlah neuron yang lebih sedikit, kurangnya mielinisasi percabangan dendrit dan yang lainnya. Gangguan gizi pada anak dapat mempengaruhi perkembangan anak baik dari perkembangan fisik ataupun perkembangan mentalnya.

Anak yang menderita gangguan gizi (pada berat badan) memperlihatkan tanda-tanda apatis, kurang menunjukkan perhatian terhadap sekitar dan lambat bereaksi terhadap suatu rangsangan. Umumnya anak yang mengalami gangguan gizi ini membutuhkan lebih banyak waktu untuk belajar dibandingkan dengan anak yang normal. Anak ini juga lebih mudah mendapat infeksi sekunder akut atau kronik maupun anemia (Widyawati, 2015).

### ***SIMPULAN DAN SARAN***

Adanya wabah virus corona pastinya patut menjadi perhatian bagi kita semua, karena dapat dikatakan virus ini bukanlah suatu hal yang dapat kita abaikan begitu saja dampaknya, sudah terlihat begitu nyata, banyak orang yang tidak siap dengan datangnya wabah ini, dan bahkan hampir semua kalangan merasakan dampak yang terjadi akibat adanya virus ini. Namun dari pada itu kita tidak bisa menjadikan wabah dari pandemi covid-19 ini sebagai suatu alasan untuk kita berkecil hati ataupun menyerah dengan keadaan karena adanya wabah virus corona ini tidak hanya memberikan hal buruk bagi kita namun juga memberikan hal yang baik yang dapat kita petik dari adanya wabah tersebut, dimana kita lebih dapat saling peduli antar satu sama lain, kita dapat lebih memperhatikan kebersihan, dapat berkumpul dan lebih dekat dengan keluarga sebab tidak sedikit orang yang sulit untuk bertemu dengan keluarganya demi menghabiskan waktu bersama.

Orang tua lebih dapat mengetahui perkembangan dari anak mereka sehingga pertumbuhan anak dapat di arahkan dengan lebih baik. Anak dirumah dapat lebih fokus dalam melakukan suatu hal yang bermanfaat dalam perkembangan motorik halusnya seperti menggunting, menggambar, menjiplak, atau membuat lipatan-lipatan kertas. Dan juga orang tua dapat membantu mensukseskan proses tumbuh kembang anaknya dengan memperhatikan aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh anak. Perkembangan motorik halus dapat berkembang pesat karena adanya campur tanya dari keluarga nya sendiri, khususnya orang tua. Peran orang tua saat mendampingi anak dalam melakukan kegiatan motorik halus sangat penting, sebab pada usia tersebut kemampuan motoriknya mulai mengalami perkembangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, S., & Arizal, A. (2018). Smart Malnutrition Detection: Deteksi Dini Kecukupan Gizi Dan Rekomendasi Gizi Harian. *Jurnal Informatika: Jurnal Pengembangan IT*, 3(3), 324–328. <https://doi.org/10.30591/jpit.v3i3.929>
- Astuti, D. I. Y. (2016). Asuhan Keperawatan pada Ibu S yang Mengalami Tumor Otak (Astrocytoma) di Ruang Angsoka Rumah Sakit Umum Daerah Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Destiyani, J., & DH, D. P. (2019). Analisis Perkembangan Motorik Anak Pada Usia 3-4 Tahun. *Seminar Nasional PAUD 2019*, 48–53.
- Goodway, ozmun & G. (2019). Understanding Motor Development. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Harahap, F. (2019). Kemampuan Motorik Halus Anak melalui Kegiatan Melipat Kertas Origami ( *Improving Children Fine Motor Ability through Origami Folding Activity* ). 2(2), 57–62.
- Hendy, A. M. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai. *Journal of Physical Education*, 7(1), 15294.
- Indraswari, L. (2012). Peningkatan Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Mozaik Di Taman Kanak-Kanak Pembina Agam. *Jurnal Pesona PAUD*, 1(1-13), 1-13.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3055>
- RM Agus. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes SLB PKK. *Halaman Olahraga Nusantara*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARIKAN\\_](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARIKAN_)
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Susanto, A. (2011). *Perkembangan Anak Usia Dina* (Vol. 4).
- Wayanti, kharisma kusumaningtyas dan sri. (2016). Faktor Pendapatan Dan Pendidikan Keluarga Terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Involusi Kebidanan*, VII(2011), 46–51.
- Widyawati, N. (2015). Eksplorasi Olahan Makanan Berbasis Biji Gandum Domestik (*Triticum aestivum* L. Varietas Dewata) melalui Uji Organoleptik. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 04(02), 66–73. <https://doi.org/10.17728/jatp.2015.13>

## PROFILE KONDISI FISIK UMUM ATLET CABANG OLAHRAGA MUAY THAI ACEH

Amanda Syukriadi<sup>1</sup>, Nuzuli<sup>2</sup>, dan Fatkhur Rozi<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Syiah Kuala

<sup>3</sup>Institut Agama Islam Negeri Salatiga

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran umum terkait dengan kondisi fisik dasar kecabangan muay thai yang terdapat pada atlet Aceh tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah atlite-atlet Muay Thai binaan KONI Aceh tahun 2021 yang berjumlah sebanyak 10 orang terdiri dari lima orang putra dan lima orang putri. Sampel disini berjenis *Total Sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pendekatan tes dan pengukuran komponen fisik dasar atau umu yang terdapat dalam olahraga muay thai. Data yang terkumpul diolah menggunakan pendekatan statistik dasar persentase. Hasil pengolahan data tergambar bahwa secara keseluruhan sebanyak 10% atlet memiliki komponen fisik berada pada kategori baik sekali, 13% berada pada kategori baik, 29% berada pada kategori sedang, 14 persen berada pada kategori kurang, dan sisianya sebanyak 14% lainnya berada pada kategori kurang sekali. Kemudian penulis menyarankan kepada pihak-pihak terkait terutama pelatih maupun pembina agar memperhatikan perkembangan fisik atlet untuk dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi.

**Kata Kunci:** Profile, Kondisi Fisik

### Abstract

*This study aims to see an overview related to the basic physical condition of muay thai athletes in Aceh 2021. The population in this research is muay thai athletes was trained by KONI Aceh in 2021 which amounts to 10 people consisting of five mens and five womens. Sample in this research was type of total sampling. The data collection using the test and measurement of physical components in muay thai. The collected data is processed using a basic statistical approach of percentage. The results of the data processing illustrated that overall as many as 10% of athletes have physical components are in the category very well, 13% are in the good category, 29% are in the moderate category, 14 percent are in the less category, and the other 14% are in the category less once. Then the author suggests to the relevant parties, especially coaches to pay attention to the physical development of athletes to be improved for the better.*

**Keywords:** Profile, Physical Fitness

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu komponen yang keberadaannya saat ini tidak dapat dipisahkan atau dijauhkan dari kehidupan Manusia. Hal ini karena dapat kita lihat dengan semakin banyak serta beragamnya muncul dan berkembang dengan pesat sarana maupun prasarana orang untuk berolahraga. Bahkan tidak sedikit orang yang membangun fasilitas

---

\*correspondence Address  
E-mail: amanda.syukardi@unsyiah.ac.id

olahraga pribadi untuk mendukung terpenuhinya kebutuhan akan aktifitas berolahraga. Selain itu, olahraga pada dasarnya juga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan segala sikap kesengajaan dan juga sistematis dalam kaitannya adalah untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial seseorang.

Selain daripada itu, kita sama-sama memahami bahwa dengan berolahraga akan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang baik yang bersifat rohaniah maupun jasmaniah. Seperti yang sering kita dengar bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Oleh sebab itu, olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia. Olahraga juga dijadikan sebagai suatu media oleh seseorang untuk membentuk dan menguatkan tubuhnya sehingga seseorang dapat melakukan segala aktifitasnya dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Bagus, L, lukvi & Mecca, P. (2021:7) yang menerangkan bahwa, “melalui aktifitas olahraga maupun aktifitas fisik seseorang dapat bergerak dengan baik dari satu tempat ketempat lainnya dengan mudah untuk mencari dan memenuhi kebutuhan keberlangsungan hidupnya”.

Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu, pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga Nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu ditingkat Internasional. Dalam Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Pasal 11 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Pembinaan olahraga di Indonesia semakin berkembang secara pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. di samping itu, ada juga kelompok masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai peningkatan kesehatan. Masyarakat melakukan kegiatan olahraga tujuannya untuk kesehatan. Selain itu, ada juga sekelompok masyarakat yang melakukan olahraga untuk mencapai prestasi.

Perkembangan olahraga dari waktu-kewaktu telah menjadikan olahraga sebagai salah satu ajang atau media kegiatan profesional yang cukup menjanjikan baik dari segi sosial maupun finansial melalui suatu kegiatan berupa olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dimasyarakat adalah cabang olahraga muay thai

seperti yang dijelaskan oleh Elya Wibwa (2017), “salah satu cabang yang saat ini berkembang di Indonesia adalah muay thai”.

Olahraga prestasi merupakan suatu wadah pembinaan keolahrgaan yang bertujuan untuk memaksimalkan serta meningkatkan kualitas kerja seorang atlet dalam salah satu cabang yang ia tekuni hingga mampu memperoleh hasil berupa prestasi puncak. Engkos Kosasih (1993) menjelaskan bahwa, “Olahraga prestasi suatu kegiatan pembinaan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga yang ditekuni setinggi mungkin”.

Suatu pembinaan cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi puncak atau prestasi maksimal, tentu harus melakukan pembinaan dengan terstruktur dan terpola dengan baik. Selain dari pada itu, dalam melakukan pembinaan haruslah mencakup beberapa komponen penting seperti pembinaan fisik, dan pembinaan-pembinaan lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono, (2015) bahwa, “suatu pembinaan agar memperoleh hasil/prestasi yang maksimal maka haru mencakup latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan lathan mental”. Lebih lanjut Widiastuti, (2015) juga menjelaskan bahwa, “Kebugran yang baik akan menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”.

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. “Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan *performance* atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan” (Lutfi Nur, Arif, A, Malik. 2021).

Kondisi fisik pada konsepnya merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Berdasarkan teori tersebut bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik harus di kembangkan. Maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Kondisi fisik merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dlam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga prestasi. Hal ini karena kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas teknik, taktik, serta mental seseorang dalam bertanding atau berlomba dalam suatu cabang olahraga. Selain daripada itu, dengan mengetahui dan memahami gambaran fisik seseorang atau atlet akan membantu pelatih dalam memberikan program-program latihan berkualitas sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut.

Atlet Muay Thai Aceh merupakan atlet-atlet yang berada dibawah pembinaan KONI Provinsi Aceh yang dipersiapkan untuk menghadapi PON Ke-XX. Oleh sebab itu, gambaran umum terkait dengan kondisi fisik pada cabang olahraga beladiri Muay Thai sangat dibutuhkan untuk menentukan atau melihat, memfasilitasi, dan memenuhi kebutuhan latihan pada masing-masing atlet.

Oleh sebab itu sebelum seseorang atlet terjun ke arena pertandingan, atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet yang diterjunkan ke pertandingan akan kurang maksimal penampilannya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu permainan atau pertandingan berlangsung. Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, pelatih tidak mengetahui sejauh mana keberhasilan latihan atlet dalam program latihan serta tidak ada evaluasi kemampuan perkembangan fisik secara menyeluruh. Maka dari itu, yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi atlet.

### **Gambaran Umum Komponen Kondisi Fisik**

Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan cara pengukuran dan penilaian berbentuk tes kemampuan setiap komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yoikho Karazhaki, 2021).

Komponen kondisi fisik meliputi anatara lain sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja atau dapat juga dikatakan sebagai kondisi dimana kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
- 2) Daya tahan (*Endurance*) adalah dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: (1). Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2). Daya tahan otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Agam, A (2020:1) juga mengatakan bahwa, daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat

menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Jadi makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

- 3) Daya ledak (*Muscular Power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak = kekuatan x kecepatan. Daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Kelentukan (*Fleksibility*) adalah seseorang dalam menyesuaikan diri dalam aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.
- 6) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu. kelincahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.
- 7) Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselarakan oleh proses

rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah.

- 8) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot. Keseimbangan juga merupakan fenomena yang kompleks yang melibatkan *vestibular system* pada bagian dalam telinga, penglihatan mata, otak menafsirkan secara kompleks, menghasilkan berbagai respon gerakan pada situasi fisik tertentu. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan.
- 9) Ketepatan (*Accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Kemampuan seseorang ini adalah untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan menjauhkan atau mempersempit gerakan.
- 10) Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau perasaan lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya gerakan lawan. Sedangkan menurut (Eri Praktiknyo D.K 2010:3) kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon.

### **Komponen Kondisi Fisik Umum Cabang Muay Thai**

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Hal ini disebabkan program latihan kondisi

fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat.

Berdasarkan penjelasan di atas kian jelas bahwa latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan dengan sistematis. Tujuan utama ialah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya memungkinkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Para ahli olahraga berpendapat bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6 sampai 8 minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, ada beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu ialah: 1) Daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah, 2) Kelentukan persendian, 3) Kekuatan, 4) Daya tahan otot, 5) Kecepatan, 6) Agilitas, dan 7) Power. Beberapa unsur itulah yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan hati-hati.

Dari beberapa unsur kondisi fisik yang diuraikan diatas, Kondisi fisik dominan dalam olahraga muay thai adalah: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) kelincahan, 5) Power, 6) dan kelentukan.

Komponen kondisi fisik tersebut merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk agar dapat menunjukkan, melakukan, maupun mempraktikkan kegiatan aktifitas kecabangan olahraga beladiri muay thai dengan baik dan sesuai dengan tuntutan kecabangan tersebut.

### **Olahraga Muay Thai Di Indonesia**

Cabang olahraga Muay Thai merupakan suatu cabang seni bela diri yang mencakup segala sisi dan aspek-aspek tertentu. Hal ini dikarenakan aplikatif penggunaan tekniknya relatif lebih mudah, serta dapat digunakan untuk menjaga diri pada saat-saat menghadapi pelaku kejahatan ataupun kondisi-kondisi tertentu. Cabang olahraga Muay

thai adalah jenis seni bela diri berasal dari Thailand, berarti Tinju Bela Diri dari Suku Thai. Cabang ini berevolusi sehingga bisa digunakan sehari-hari tanpa menghilangkan unsur muay thai itu sendiri. Muay thai memiliki teknik sederhana yang menjadi dasar dari setiap gerakan. Umumnya, seni bela diri memiliki jurus andalan tersendiri yang membedakan dengan jenis bela diri lain.

Namun dalam Muay Thai setiap orang bebas mengembangkan gerakan bela diri dengan teknik dasar tersebut. Teknik dasar disebut dengan 'Seni Delapan Tungkai' atau 'Ilmu Delapan Tungkai', di mana para Nakmuay (sebutan orang yang mempelajari muay thai) menggunakan delapan titik tubuh sebagai pusat serangan.

Menurut Ori, E, Hutama,(2014 : 2), Kualitas Pelayanan Pada Sabai Muay Thai Bandung Menggunakan Metode *Importance Performance Analysis*. Muay Thai bukan sekedar seni bela diri namun dengan melakukan latihan berbasis Muay Thai sejumlah manfaat dapat diraih. Mulai dari pengendalian diri, kebugaran, penurunan berat badan dan mengurangi stres. Muay Thai merupakan latihan bela diri yang juga memiliki fungsi kardio, juga bisa menjadi ajang kompetisi dan latihan untuk kebugaran serta penampilan tetap terjaga. Karena dengan pola latihan yang benar didampingi oleh personal trainer dengan kombinasi latihannya dapat membakar sebanyak 700-1200 kalori dalam waktu satu jam.

Muay Thai juga merupakan salah satu seni bela diri yang memiliki banyak peminat di seluruh dunia, termasuk juga di Indonesia. Muay Thai sudah seperti jalan hidup, bahkan filosofi dalam hidup. Muay Thai tidak hanya sekedar olahraga tetapi bagaimana menghormati sesama, menghargai sesama bagaimana kerasnya latihan dan baginya Muay Thai sudah menjadi bagian dari hidup.

### **Kedudukan KONI Aceh Dalam Pembinaan Cabang Olahraga Muay Thai**

KONI Aceh sebagai perpanjangan tangan pemerintah dalam menjalankan proses pembinaan prestasi olahraga daerah dan juga sebagai bentuk dari penerapan UU No. 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dan Qanun Aceh No, 9 Tahun 2016, Tentang Pembangunan Keolahragaan Aceh. Hal ini tentunya dalam menyikapi perkembangan prestasi olahraga Aceh pada berbagai multi event baik Regional maupun Nasional yang berpotensi membawa nama harum Aceh di tingkat Nasional bahkan internasional.

Olahraga prestasi harus menjadi kegiatan yang dikemas secara sistematis, terprogram yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada olahragawan yang berbakat untuk mencapai prestasi optimal. Perkembangan pembinaan olahraga dewasa ini semakin

berkembang dan maju sesuai dengan perkembangan teknologi dibidang keolahragaan. Di dalam olahraga kompetitif (prestasi) Indonesia merupakan negara berkembang yang selalu diperhitungkan dalam percaturan dunia olahraga. Ada cabang-cabang olahraga yang dapat mengharumkan bangsa ini, dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan prestasi olahraga di Negara ini, maka upaya tersebut tidak terlepas dari adanya pembinaan olahragawan melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Pembinaan olahraga daerah/provinsi harus tumbuh dengan sinergisitas antara induk organisasi cabang olahraga dengan komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi dalam merancang dan menentukan arah serta tujuan baik jangka panjang, menengah dan pendek. Program kerja induk organisasi ini memegang peranan yang penting dalam perancangan yang akan dieksekusi langsung oleh pelatih yang memiliki kompetensi bagus dan juga atlet yang berbakat sebagai subjek sasarannya. Sama halnya dengan bagaimana menindak lanjuti program hajatan event olahraga PON yang dilakukan empat tahun sekali di Indonesia. Perlu dilakukan suatu sistem dan manajemen yang bagus mulai dari perekrutan atlet, pemusatan latihan, pemanfaatan teknologi olahraga, try-in, try-out dan evaluasi untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam hal ini, dalam pemusatan latihan sebelum mengikuti pertandingan atau perlombaan oleh suatu daerah atau provinsi sangatlah penting selain faktor yang lain, yaitu : (perekrutan atlet, try-in, try-out), apalagi sebuah tim (kedekatan hubungan untuk mendapatkan chemistry dan kekompakan).

Penerapan ini bisa dilakukan apabila dilakukan secara menyeluruh dan simultan, tidak bisa dilakukan secara terpisah dan partial. Untuk dapat dilakukan latihan secara menyeluruh dan simultan, perlu dilakukan dalam suatu pemusatan latihan untuk memudahkan melakukan pengontrolan dan evaluasi. Semakin kompetitif event olahraga, maka persiapan yang harus dilakukan juga semakin terencana dan jelas, seperti komponen yang menjadi perhatian khusus guna mencapai performa fisik yang optimal, yaitu: 1) tipe latihan, 2) intensitas latihan, 3) durasi latihan, 4) frekuensi latihan, 5) prinsip beban latihan, 6) prinsip tahanan progresif, 7) prinsip susunan latihan, 8) prinsip kekhususan, 9) prinsip latihan beraturan, 10) individualitas, dan 11) prinsip keberagaman. Dengan mencermati beberapa komponen dalam program pelatihan secara otomatis diharapkan berdampak ke pada perubahan fisiologis yaitu : 1) perubahan pada jantung, 2) perubahan pada paru, 3) perubahan pada pembuluh darah, 4) perubahan pada otot kekuatan, kelentukan, dan daya

tahan otot akan bertambah, 5) perubahan pada tulang, 6) perubahan pada ligamentum dan tendo, 7) perubahan pada persendian dan tulang rawan, 8) dan perubahan pada aklimatisasi terhadap panas.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong kedalam penelitian dengan jenis deskriptif yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penulis berkeinginan untuk mendeskripsikan gambaran umum kondisi fisik dasar kecabangan Muay Thai yang terdapat pada atlet Muay Thai aceh tahun 2021.

Sebaran populasi sebagai sumber data utama penelitian ini adalah atlite-atlet Muay Thai binaan KONI Aceh tahun 2021 yang berjumlah sebanyak 10 orang terdiri dari lima orang putra dan lima orang putri.

Penelitian ini menggunakan rancangan yang meliputi tes kekuatan otot perut, tes daya tahan otot perut, tes power tungkai, tes daya tahan kecepatan, tes power lengan, tes kecepatan, tes kekuatan otot lengan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan:

- 1) Tes Sit Up 1 menit (X1),
- 2) Tes Sit Up 2 menit (X2),
- 3) Tes Squat Jump(X3),
- 4) Tes Kecepatan Lari 30 m (X4),
- 5) Dan tes medicine ball put (X5).

Selanjutnya data yang telah diperoleh menggunakan instrumen tes dan pengukuran diatas diolah dengan menggunakan pendekatan statistik sebagai berikut :

- 1) Menghitung *mean* (Nilai rata-rata)
- 2) Menghitung persentase,
- 3) Analisis klasifikasi.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengumpulan data dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran kompoen fisik dasar cabang olahraga muay thai, dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel 1.** Data Hasil Tes Sit Up 1 Menit

Sampel	( X <sub>1</sub> )	KLS
1	33	K
2	45	B

3	10	SK
4	57	SB
5	38	K
6	32	K
7	47	B
8	-	-
9	41	K
10	33	K

**Tabel 2.** Data Hasil Tes Sit Up 2 Menit

Sampel	(X <sub>2</sub> )	KLS
1	50	K
2	78	B
3	18	KS
4	100	BS
5	65	S
6	45	K
7	83	B
8	-	-
9	74	B
10	50	K

**Tabel 3.** Data Hasil Tes Squat Jump.

Sampel	(X <sub>3</sub> )	KLS
1	56	C
2	44	K
3	42	K
4	70	C
5	55	K
6	8	KS
7	50	K
8	-	-
9	50	K
10	56	C

**Tabel 4.** Data Hasil Tes Lari 30 m.

Sampel	(X <sub>4</sub> )	KLS
1	5.38	S
2	4.71	S
3	5.23	S
4	4.49	S
5	4.22	B
6	5.03	S
7	4.72	S
8	-	-
9	4.54	S
10	5.38	S

**Tabel 5.** Data Hasil Tes Medicine Ball Put.

Sampel	( $X_4$ )	KLS
1	235	SB
2	410	SB
3	290	SB
4	400	SB
5	415	SB
6	310	SB
7	380	SB
8	-	
9	440	SB
10	235	SB

Selanjutnya berdasarkan analisis statistik terhadap data tersebut diatas, dapat digambarkan bahwa secara keseluruhan sebanyak 10% atlet memiliki komponen fisik berada pada kategori baik sekali, 13% berada pada kategori baik, 29% berada pada kategori sedang, 14 persen berada pada kategori kurang, dan sisianya sebanyak 14% lainnya berada pada kategori kurang sekali.

Dilihat dari hasil kemampuan fisik masih sangat perlu untuk ditingkatkan terutama kapasitas aerobik yang masih sangat kurang dan kemampuan daya tahan otot tungkai serta daya tahan kecepatannya juga masih dibawah rata-rata. Kondisi demikian diatas dapat terjadi dikarenakan slam ini program latihan yang dilakukan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal yang dikarenakan oleh situasi yang masih berada dalam keadaan pandemi Covid-19. Secara keseluruhan kondisi fisik kecabangan masih perlu ditingkatkan kearah yang lebih baik, dan diharapkan kepada pelatih untuk fokus menangani masalah ini.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pengumpulan data diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum mayoritas atlet Muay Thai Aceh masih memiliki kemampuan kapasitas fisik dasar dengan kategori sedang, dan sebagian kecil lainnya berada pada kategori baik sekali, kurang, serta kurang sekali.

Penulis menyarankan kepada pihak-pihak terkait terutama pelatih maupun pembina agar memperhatikan perkembangan fisik atlet untuk dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi. Selain dari pada itu, penulis menyarankan agar pelatih dapat memberikan program latihan dengan melihat kepada kebutuhan masing-masing atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rasyid. (2014). *Efektivitas Pelatihan Plyometrics Dan Weight Training Dalam Peningkatan Strength dan Power otot Tungkai*. Jurnal Pelopor Pendidikan, 6(2), 136-142.
- Argasasmita, H. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bagus Lukvi Susetyo, Mecca Puspitaningsari. (2021). *Pengaruh Modifikasi Bermain Terhadap Gerak Langkah Siswa Tunagrahita SLB Negeri Jombang*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT Volume 18 Nomor 1 Februari 2021.
- Dwi Hatmisari, Paulus Pasurney, Dikdik Zafar, Djoko Pekik I, Rina Ambar, Sunyoto, Djoko Sulistianto, M Yunus . (2007). *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Elya, Wibawa, S (2017). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Frekuensi Tendangan Push Kick Pada Anggota Ukm Muay Thai Indonesia Ikip Mataram Tahun Akademik 2016/2017*. JISIP Vol. 1 No. 2.
- Gilang Ramadhan (2019). *Pengaruh Kemampuan Motorik, Imagery dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay-up Shoot*. Jujrnal Olahraga (JUARA):Vol 4, Nomor 1.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Akademi Pressindo, Jakarta.
- Lutfi Nur, Arief, A, Malik. (2021). *Basketball Skill Achievements: Comparison Between Technical Approach And Tactical Approach Based On Physical Fitness Level*. JPJO: Vol 6, Halaman 1.
- Morouço, P. G., Neiva, H. P., & Marques, M. C. (2012). *Squat , lat pull down and bench press : Which is the most related to female swimmers performance ? Motricidade, 8(S1), 35-40*.
- Ori Immanuel Utama, 2014. *Analisis Kualitas Pelayanan Pada Sabai Muay Thai Bandung*. Jurnal Eproc.
- Syahrul. (2014). *Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar Tahun 2014*. Jurnal Penjaskesrek : Vol 1, Nomor 2.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yoiko Karazhaki, (2019). *Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli*, Jurnal Patriot : Vol 1, Nomor 2.

## KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA *OVERWEIGHT* SELAMA PANDEMI COVID-19

Yudi Dwi Nugroho\*<sup>1</sup>, Edy Mintarto<sup>2</sup>, dan Amrozi Khamidi<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi fisik pada aspek kekuatan dan kebugaran jantung merupakan hal yang penting dimiliki oleh setiap peserta didik. Kondisi peserta *overweight* berpeluang meningkat selama pandemi COVID-19 dan rentan memiliki kondisi kekuatan dan kebugaran jantung yang kurang. Tujuan penelitian untuk mengetahui dampak pandemi COVID-19 pada peserta didik *overweight*. Penelitian merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Data yang dikumpulkan berupa data hasil tes *indeks massa tubuh*, persentase lemak, kondisi kekuatan, dan kebugaran jantung. Instrumen tes IMT menggunakan tes berat badan, tinggi badan, persentase lemak menggunakan timbangan OMRON, kondisi kekuatan menggunakan tes *push up*, *sit up*, dan *back up*, sedangkan kebugaran jantung menggunakan tes *multistage fitness test*. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa SMA dengan kategori laki-laki *overweight* bukan atlet. Analisa hasil tes didasarkan pada norma pada setiap instrumen tes yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata karakteristik sampel berusia kurang dari 17 tahun dengan berat badan kurang dari 75 kg dan tinggi kurang dari 165 cm, sehingga didapat *indeks massa tubuh* dalam kategori normal. Rerata kondisi jantung pada fase istirahat tergolong sangat tinggi karena melebihi 100 denyut/ menit dengan nilai minimal 68 denyut dan maksimal mencapai 142. menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki kondisi kekuatan otot lengan dengan mayoritas kurang hingga kurang sekali mencapai 53%. Kondisi kekuatan otot perut berbanding terbalik dengan otot punggung, yakni pada otot perut memiliki kondisi yang kurang sekali mencapai 100%, sedangkan pada otot punggung 100% baik sekali. Kondisi kebugaran jantung hampir 88,3% menunjukkan kondisi kurang hingga kurang sekali. Hasil klasifikasi tersebut menunjukkan bahwa kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot punggung menunjukkan kondisi yang baik sekali. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini bahwa kondisi kekuatan otot lengan, perut, dan kebugaran jantung menunjukkan klasifikasi kurang hingga kurang sekali. Sedangkan pada kondisi otot punggung memiliki kondisi yang baik sekali.

**Kata Kunci:** Peserta Didik *Overweight*, Kondisi Kekuatan, Kebugaran Jantung

### Abstract

*Physical fitness functions to develop individual work abilities, so that they can complete tasks properly without experiencing significant fatigue. Physical conditions in the aspects of heart strength and*

---

\*correspondence Address

E-mail: pasca.17070805018@mhs.unesa.ac.id

*fitness are important things that every student has. The condition of overweight participants has the opportunity to increase during the COVID-19 pandemic and is prone to having conditions of poor heart strength and fitness. The research objective was to determine the impact of the COVID-19 pandemic on overweight students. This research is a type of descriptive quantitative research with a survey method. The data collected were in the form of data on the results of the body mass index test, fat percentage, strength condition, and heart fitness. The BMI test instrument used a test of body weight, height, percentage of fat using the OMRON scales, the strength condition used the push-up, sit-up, and back-up tests, while heart fitness used the multistage fitness test. The research sample consisted of 17 high school students with the category of male overweight, not athletes. Analysis of test results is based on the norms of each test instrument performed. The results showed that the mean characteristics of the sample were less than 17 years old with a body weight of less than 75 kg and a height less than 165 cm, so that the body mass index was in the normal category. The average heart condition in the resting phase is very high because it exceeds 100 beats / minute with a minimum value of 68 beats and a maximum of 142. It shows that the study sample has a condition of arm muscle strength with the majority being less to less than 53%. The condition of the strength of the abdominal muscles is inversely proportional to the back muscles, that is, the abdominal muscles have a less than 100% condition, while the back muscles are 100% very good. Nearly 88.3% of their heart's fitness was inadequate to very low. The classification results indicate that the condition of arm and abdominal muscle strength with heart fitness is in poor condition. Meanwhile, the condition of the back muscle strength shows excellent condition. The conclusion obtained in this study is that the condition of the muscle strength of the arms, abdomen, and heart fitness shows the classification is less to very insufficient. Meanwhile, the back muscles are in very good condition.*

**Keywords:** *Overweight Students, Strength Condition, Heart Fitness*

## **PENDAHULUAN**

Bagian penting terkait kualitas hidup sehat paripurna adalah kebugaran jasmani (Henjilito, 2019). Kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari baik untuk bekerja, belajar, bermain dan kegiatan senggang lainnya. Upaya dalam pemeliharaan kebugaran jasmani harus dijaga sedemikian rupa sehingga kemampuan fungsional dari fungsi tubuh memungkinkan anak akan mencapai prestasi yang lebih baik. Soemowardojo dalam Ismaryati (2008) ahli fisiologi berpendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititikberatkan pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain. Di sisi lain Soetarman mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. Sedangkan Ismaryanti (2008) juga mengemukakan prinsip utama dalam pendidikan

jasmani, yakni, pertama, mengutamakan partisipasi siswa. Kedua, upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif disepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Mu'rifah (2001) mengemukakan mengenai kebugaran jasmani yakni, seorang yang bugar jasmaninya akan mampu menyelesaikan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa terganggu oleh kelelahan dan masih memiliki tenaga cadangan untuk menikmati waktu terluangnya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani seseorang dapat dicapai jika dilakukan latihan fisik yang melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik dapat melakukan pekerjaannya sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani seseorang tergantung juga kepada jenis pekerjaannya sehari-hari, kita ambil contoh kesegaran jasmani untuk seorang atlet sepak bola akan lebih jauh tinggi jika dibandingkan dengan kebugaran jasmani atlet catur. Atau tingkat kebugaran jasmani atlet renang, jika dibandingkan dengan kebugaran jasmani sebagai pegawai kantor Mu'rifah (2001) mengemukakan mengenai komponen- komponen yang berperan dalam pembinaan kesegaran jasmani adalah (1) daya tahan terhadap penyakit, (2) daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah, (3) daya tahan otot dan kekuatan otot, (4) kelenturan/fleksibilitas persendian, (5) kecepatan, (6) keseimbangan, (7) ketepatan, (8) koordinasi, (9) kelincahan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah (1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. (2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. (3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot. (4) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila

mengonsumsi tinggi karbohidrat. (5) Rokok, Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO<sub>2</sub> maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Soraya et al., (2019) menambahkan bahwa kebugaran jasmani berfungsi mengembangkan kesanggupan kerja individu, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Fungsi kebugaran jasmani semakin jelas, karena sukar mencapai prestasi yang baik tanpa disertai jasmani yang bugar dalam semua aktivitas untuk mewujudkan suatu hasil yang memuaskan. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap orang berbeda dalam tingkatannya. Dalam mencapai kebugaran jasmani salah satu faktor yang utama adalah olahraga.

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S (2013) olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga tersebut. Olahraga merupakan kegiatan yang menjamur di seluruh dunia. Bahkan pada dunia pendidikan olahraga merupakan materi dalam pembelajaran (Pranata, 2020). Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Studi WHO pada faktor-faktor risiko menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak atau beraktivitas fisik. Kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang tidak cukup beraktivitas fisik untuk memelihara fisik mereka (Karim, 2005). Olahraga dalam pendidikan yaitu berhubungan dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Belajar adalah pengaitan pengetahuan baru pada struktur kognitif yang sudah dimiliki pebelajar. Perilaku belajar yang tampak adalah unik sebab perilaku tersebut hanya terjadi pada orang tersebut dan tidak pada orang lain, sehingga setiap orang pada dasarnya memunculkan perilaku belajar yang berbeda. Pembelajaran merupakan sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk

mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal (Harmono, 2017). Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru dalam mengembangkan model-model pembelajaran yang efektif maka setiap guru harus memiliki pengetahuan yang didasari dengan konsep dan cara-cara yang menggunakan model-model tersebut dalam proses pembelajaran (Amelia dan Sumpena, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Utama Bandi, 2011). Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik (Paramitha dan Anggara, 2018). Namun, dunia pendidikan mengalami gangguan akibat pandemic COVID-19.

Akibat pandemi pembelajaran menjadi terganggu, tidak terkecuali pada pembelajaran PJOJ (Sahabuddin dkk., 2020). Pandemi COVID-19 yang muncul Desember 2019 lalu berdampak terhadap semua bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Segala kegiatan di dalam dan di luar ruangan disemua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran COVID-19, sehingga sekolah-sekolah di sejumlah wilayah di Indonesia sampai saat ini masih menggunakan media daring. Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran covid, yang menyebutkan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh. Saat alternatif bentuk pembelajaran yang bisa dilakukan selama ini darurat Covid-19 adalah pembelajaran online (Hudah, et al., 2020). Menurut Moore, DicksonDeane, & Galyen (2011) pembelajaran online adalah pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Keterbatasan pembelajaran PJOJ melalui moda daring banyak ditemui, khususnya

pada pelaksanaan praktek gerak pada peserta didik (Jauhari, Sambira, dan Zakiah, 2020; Oktawirawan, 2020; Sulata dan Abdul, 2020). Rohman, Nanik dan Anung (2020) menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran PJOK tingkat SMP pada kategori sedang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Komarudin dan Mardianto (2020) yang menunjukkan bahwa persepsi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK masuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi pembelajaran PJOK melalui moda daring tersebut berpeluang memberikan penurunan kondisi fisik, khususnya ada aspek kekuatan dan kebugaran jantung. Pembelajaran yang bertumpu pada teori dan penugasan tanpa adanya praktek juga berpeluang meningkatkan risiko bertambahnya berat badan dan menurunnya kualitas gerak. Kondisi tersebut tentunya mampu meningkatkan risiko terjadinya penyakit karena daya imun tubuh berkurang.

Pembelajaran PJOK moda daring dipusatkan pada penugasan berupa soal pilihan ganda (Sari dan Panggung, 2020) melalui *google classroom* (Bhetarem, 2020). Apabila kondisi tersebut terjadi, maka akan memberikan penurunan pada kondisi fisik peserta didik, mengingat mereka selama di rumah kurang memperhatikan aktivitas fisik, sehingga pasti terjadi penurunan kondisi fisik, khususnya pada aspek kekuatan dan kebugaran jantung. Selain itu, kondisi tersebut juga meningkatkan prevalensi peserta didik dengan kondisi tubuh *overweight*. Kondisi tubuh *overweight* merupakan kejadian dengan proporsi berat dan tinggi badan yang melebihi skala IMT dalam rentang 25-30. Suryamulyawan dan Arimbawa (2019) menunjukkan bahwa angka prevalensi *overweight* pada peserta didik mencapai 18,2% sebelum masa pandemi COVID-19. Keterbatasan pembelajaran PJOK moda daring dalam pelaksanaan gerak diduga mampu meningkatkan angka prevalensi *overweight* pada peserta didik. Pandemi COVID-19 tentunya sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa (Sitompul dan Sholihamia, 2020). Memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang (Dwicahya dan Arjuna, 2017). Tidak terkecuali pada *overweight*. Tujuan utama yang ingin dicapai *overweight* yaitu dapat menstabilkan berat badan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya (Dwicahya dan Arjuna, 2017).

*Overweight* adalah suatu keadaan kelebihan berat badan 10% di atas berat badan ideal atau jumlah presentase lemak tubuh melebihi 20% untuk pria dan 25% untuk wanita. Kelebihan berat badan diatas 25% dari berat badan ideal disebut obesitas. Penyebab utama terjadinya *overweight* adalah asupan makan (energy intake) lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas (energy output) (Irianto, 2007). *Overweight* merupakan penyakit yang kompleks karena melibatkan interaksi dari beberapa faktor risiko, antara lain kelebihan makanan, kurang gerak atau olahraga, faktor psikogen, gangguan endokrin, gangguan metabolisme lemak, dan genetik. *Overweight* tidak saja mengurangi daya tarik, tetapi juga menjadi masalah kesehatan, baik pada anak-anak, remaja ataupun pada orang dewasa (Indika, 2010). *Overweight* dapat berhubungan dengan berbagai macam penyakit, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit diabetes melitus, penyakit gangguan pernafasan pada usia lanjut, nyeri pinggang belakang (low back pain), radang sendi (arthritis), infertilitas, dan penurunan fungsi psikososial. *Overweight* tidak hanya merupakan suatu penyakit atau keadaan yang banyak diderita oleh masyarakat di negara yang sudah maju, tetapi juga merupakan masalah di negara-negara yang sedang berkembang terutama pada kelompok sosial ekonomi tertentu (WHO, 2011). Diperkirakan lebih dari 100 juta penduduk dunia menderita *overweight*, dan angka ini masih akan terus meningkat dengan cepat. Saat ini 1,6 miliar penduduk di seluruh dunia mengalami *overweight* dan sekitar 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2015, diperkirakan 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami *overweight* dari 700 juta di antaranya mengalami obesitas. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007. Prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia > 15 tahun adalah 10,3% dengan prevalensi laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8% (Departemen kesehatan republik indonesia, 2011).

Sudah dijelaskan apabila *overweight* dibiarkan makan dapat menjadi faktor risiko munculnya berbagai penyakit, yaitu obesitas, diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, penyakit sendi. Hal ini salah satunya dikarenakan keadaan pandemi COVID-19 yang mengintruksikan untuk *sosial distancing*.

Manusia akan mengalami pergeseran pola hidup dari kerja dinamis menjadi kerja statis, misalnya untuk berjalan menuju ke tempat kerja dari semula berjalan kaki

kemudian digantikan dengan menggunakan kendaraan bermotor atau kendaraan lainnya. Pergeseran pola hidup apabila dilakukan berkepanjangan maka akan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Keadaan tubuh ketika kurang bergerak atau menurunnya tingkat kebugaran dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Munculnya berbagai macam penyakit merupakan dampak yang paling nyata dari pola hidup yang kurang bergerak (Dwicahya dan Arjuna, 2017).

Evaluasi pembelajaran PJOK moda daring yang didasarkan pada hasil kondisi kekuatan dan kebugaran jantung pada peserta didik selama pandemi COVID-19 juga belum pernah dilakukan. Dampak jangka pendek yang didapat adalah tidak ada perubahan metode pembelajaran PJOK selama moda daring yang mampu mengintervensi penurunan kondisi fisik tersebut. Oleh karena itu, perlunya data awal yang menggambarkan kondisi fisik peserta didik selama mengikuti pembelajaran PJOK moda daring.

## METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Data yang dikumpulkan berupa data hasil tes *indeks massa tubuh*, persentase lemak, kondisi kekuatan, dan kebugaran jantung. Instrumen tes IMT menggunakan tes berat badan, tinggi badan, persentase lemak menggunakan timbangan OMRON, kondisi kekuatan menggunakan tes *push up*, *sit up*, dan *back up*, sedangkan kebugaran jantung menggunakan tes *multistage fitness test*. Sampel penelitian berjumlah 17 siswa SMA dengan kategori laki-laki *overweight* bukan atlet (Norma IMT pada tabel 1). Analisa hasil tes didasarkan pada norma pada setiap instrumen tes yang dilakukan. berikut adalah norma masing-masing instrumen tes:

**Tabel 1.** Norma IMT dan persentase lemak tubuh

Kategori	IMT	Kategori	Fat
<b>Kurus sekali</b>	<17		
<b>Kurus</b>	17 - 18,4	Rendah	5 - 9,9
<b>Normal</b>	18,5 - 25	Normal	10 - 19,9
<b>Gemuk</b>	25 - 27	Tinggi	20 - 24,9
<b>Gemuk sekali</b>	>27	Sangat tinggi	25 - 50

Sumber: Istiany dan Rusilanti (2013), Lohman TG, *et al* (1988)

**Tabel 2.** Norma tes kekuatan dan kebugaran

Kategori	<i>Push up</i>	<i>Sit up</i>	<i>Back up</i>	MFT
Luar biasa	-	-	-	>52,4
Baik sekali	>38	>90	>22	46,5 - 52,4
Baik	29-37	70-89	18-21	42,5 - 46,4
Cukup	20-28	50-69	14-17	36,5 - 42,4
Kurang	12-19	30-49	10-13	33 - 36,4
Kurang sekali	4-11	10-29	<9	<33

Sumber: Perdana dan Andun (2019), Rachman dan Juanita (2017)

## Hasil

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisa deskriptif berdasarkan nilai minimal, maksimal, rerata, dan simpangan baku.

**Tabel 3.** Karakteristik sampel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	17	16	18	16,59	,618
Berat badan	17	54,1	102,0	74,429	15,0729
Tinggi badan	17	147	176	164,18	6,830
IMT	17	21,0	38,9	27,553	5,1251
Persentase lemak tubuh	17	17,8	32,4	24,482	4,1962
Push up	17	0	38	19,71	10,913
Back up	17	27	54	37,82	6,840
Sit up	17	7	29	20,18	6,227
HR sebelum MFT	17	68	142	103,65	20,521
HR sesudah MFT	17	152	204	177,76	13,489
MFT	17	21,6	38,5	28,482	5,3149
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan tabel 3, rerata karakteristik sampel berusia kurang dari 17 tahun dengan berat badan kurang dari 75 kg dan tinggi kurang dari 165 cm, sehingga didapat *indeks massa tubuh* dalam kategori normal. Rerata kondisi jantung pada fase istirahat tergolong sangat tinggi karena melebihi 100 denyut/ menit dengan nilai minimal 68 denyut dan maksimal mencapai 142. Selanjutnya dilakukan analisa sesuai dengan norma yang diusulkan.

**Tabel 4** Klasifikasi hasil *push up*, *sit up*, *back up*, dan MFT

Kategori	% <i>Push up</i>	% <i>Sit up</i>	% <i>Back up</i>	% MFT
Luar biasa				0
Baik sekali	5,9	0	100	0

Baik	17,6	0	0	0
Cukup	23,5	0	0	11,8
Kurang	41,2	0	0	5,9
Kurang sekali	11,8	100	0	82,4

Tabel 4 menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki kondisi kekuatan otot lengan dengan mayoritas kurang hingga kurang sekali mencapai 53%. Kondisi kekuatan otot perut berbanding terbalik dengan otot punggung, yakni pada otot perut memiliki kondisi yang kurang sekali mencapai 100%, sedangkan pada otot punggung 100% baik sekali. Kondisi kebugaran jantung hampir 88,3% menunjukkan kondisi kurang hingga kurang sekali. Hasil klasifikasi tersebut menunjukkan bahwa kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot punggung menunjukkan kondisi yang baik sekali.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mengacu dengan hasil klasifikasi menunjukkan bahwa kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang. Sedangkan pada kondisi kekuatan otot punggung menunjukkan kondisi yang baik sekali. Kondisi yang kurang pada kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung pada ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi *overweight* pada sampel. *Overweight* adalah masalah kesehatan di seluruh dunia (Rao *et al.*, 2020). *Overweight* dan obesitas menjadi masalah utama bagi tubuh karena efeknya akan membuat tubuh menjadi lambat bergerak. Tubuh yang tidak bergerak untuk mengolah lemak menjadi karbohidrat akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak terus-menerus sehingga mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maupun secara psikologis (Simbolon, Tafrieani, dan Dahrizal, 2018). Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa keadaan *overweight* yang mempengaruhi keadaan kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maka selaras dengan hasil yang didapatkan pada penelitian ini. Yang mana hasil penelitian ini menunjukkan kondisi kekuatan otot lengan dan perut dengan kebugaran jantung memiliki kondisi yang kurang karena kondisi *overweight* pada sampel. Selain itu juga kemungkinan disebabkan kurangnya gerak pada pademi COVID-19. Pandemi COVID-19

menganjurkan untuk berada dirumah dan membatasi dalam berkegiatan sehingga kondisi *overweight* akan semakin meningkat yang justru bisa mengalami obesitas. *Overweight* terkait dengan tingkat keparahan COVID-19 terjadi di Wuhan Cina. Hal ini dikarenakan pasien COVID-19 yang *overweight* memerlukan perhatian lebih untuk fitur klinis dan respons pengobatan yang berbeda (Rao *et al.*, 2020).

## ***PENUTUP***

### **Simpulan**

Kondisi kekuatan otot lengan, perut, dan kebugaran jantung menunjukkan klasifikasi kurang hingga kurang sekali. Sedangkan pada kondisi otot punggung memiliki kondisi yang baik sekali.

### **Saran**

Implikasi hasil penelitian menuntut guru PJOK untuk mengevaluasi pembelajaran daring selama pandemi COVID-19, khususnya pada peserta didik *overweight* agar tidak terjadi penurunan kondisi kekuatan dan kebugaran jantung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, M. & Sumpena, A. 2017. Pengaruh Pembelajaran Personal (Personal Model) Terhadap Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9 (1): 1-9.
- Bhetarem, Ismail Marzuki., I Made Sri Undy M., Abdul Rachman Syam T. 2020. *Tingkat Motivasi dan Model Aktivitas Jasmani Siswa dan Guru Sumenep di Masa Pandemi. Jurnal Ilmiah Mandalika Education*. Vol. 6 (2) 449-455.
- Dwicahya, N. dan Arjuna, F. 2017. *Pengaruh Latihan Circuit Bodyweight terhadap Kebugaran Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Presentase Lemak Tubuh dan Fleksibilitas*. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.
- Departemen kesehatan republik indonesia. Obesitas dan kurang aktivitas fisik. [internet]. C2011 [diambil 07 Jun 2012]. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/137-obesitas-dankurang-aktivitas-fisik-menyumbang-30-kanker.pdf>
- Harmono, Setyo. 2017. Pengaruh Model Pembelajaran Quantum dan Gaya Belajar terhadap Pemahaman Konseptual dan Keterampilan Gerak pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMA Kota Kediri.
- Henjilito, Raffly. 2019. Status Gizi dengan Tingkatan Kesegaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1): 42-49.
- Herlina dan Maman Suherman. 2020. *Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Tengah Pandemi COVID-19 di Sekolah Dasar*. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 1-7.
- Hudah, M., Widiyatmoko, F.A., Pradipta, G.D., Maliki, O. 2020. ANALISIS Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid19 Di Tinjau Dari Penggunaan Media Aplikasi Pembelajaran Dan Usia Guru. *Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 3(2): 93-102.
- Indika K. Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas. [skripsi] Sumatera: Uuniversitas Sumatra Utera; 2010. 4.
- Irianto DP. Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan: Gizi untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh. Yogyakarta: CV Andi Offset; 2007. 3.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. Penerbit Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS.
- Istiany, A. & Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Jauhari, Muhammad Nurrohman, Sambira, and Zykra Zakiah. 2020. *Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif di Sekolah Luar Biasa*. 1(1): 63-70.
- Karim F. Panduan kesehatan olahraga bagi petugas kesehatan. [internet]. C 2005 [diambil 07 Des 2011]. Diunduh dari: <http://dinkessulsel.go.id/new/images/pdf/panduan%20kesehatan%20olahraga.pdf>.
- Komarudin dan Mardianto Prabowo. 2020. *Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran daring mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Masa Pandemi*. Majalah Ilmiah Olahraga. Vol. 26 (2) 56-66
- Kurniawan, Muchamad Tsaqif Ardani. 2020. *Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Pendidikan di Indonesia*. Jurnal Olahraga. 111-117.
- Lohman TG., et al. 1988. *Anthropometric Standarization Reference Manual*. USA: Human Kinetic.
- Mu'rifah. 2001. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta. Penerbit Unversitas Terbuka.
- Nugraha, Pratama Dharmika, Made Bang Redy U., Adi S., dan Ahmad Sulaiman. 2020. *Survei Aktivitas Olahraga Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19*. Jurnal JP.JOK. Vol.4 (1) 11-24.
- Oktawirawan, Dwi Hardani. 2020. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Vol. 20 (2): 541.
- Paramitha, S.T., dan Anggara, L.E. 2013. *Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1): 41-51.
- Perdana, Habain Sila dan Andun Sudijandoko. 2019. *Analisis Kebugaran Jasmani pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 7 (2) 331-352.
- Pranata, D., Y. 2020. *Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan VO2max Pemain Futsal BBG*. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1): 134-146.
- Rachman, Gen Faid Nafier dan Juanita Dolores H. N. 2017. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMAN 1 Krian*.
- Rao, X., Wu C., Wang, S., et al. 2020. *The Importance of Overweight in COVID-19 a Retrospective Analysis in a Single Center of Wuhan, China*. *Medicine*, 99:43: 1-11.

- Rochman, B., Nanik Indahwati, dan Anung Priambodo. 2020. *Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK tingkat SMP di Masa Pandemi Covid 19 se-Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Ilmiah Mandala Education. Vol.6 (1) 257-265
- Sari, Dyah Purnama dan Panggung Sutapa. 2020. *Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring selama Pandemi COVID-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal PJOK. 19-29.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., Dahrizal. 2018. Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja *Overweight* dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2): 289-294.
- Sitompul, S., R., Sholihamia, A. 2020. Modifikasi Gerak Dasar Melalui Terapan Pole Circuit Games Dalam Upaya Meningkatkan Keugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2): 262-273.
- Soraya, I., Sugihartono, T., Defliyanto. 2019. Pengaruh Latihan SKL 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Puti Penjas UNIB. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2): 249-255.
- Sahabuddin, Hakim H., Syahrudin, S. 2020. Meningkatkan Keterampilan Proses Passing Bawah Bola Voli Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2): 204-217.
- Sulata, M. Ardi dan Abdul Aziz Hakim. 2020. *Gambaran Perkuliahan Daring Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unesa Di Masa Pandemi Covid - 19*. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(3)
- Suryamulyawan, K.A., Arimbawa, I.M. 2019. *Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016*. *Intisari Sains Medis* 10(2): 342-346. DOI: 10.15562/ism.v10i2.393.
- Utama Bandi, A. M. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*.
- WHO. Obesity and overweight [internet] No date [cited 2011 Dec 07] Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/> 5.

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING CONTROL DENGAN METODE  
BERMAIN PADA SISWA SMA NEGERI I ATAMBUA**

**Simplitus Yustus Nana<sup>\*1</sup>, Abdul Sukur<sup>2</sup>, dan Ramdan Pelana<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Jakarta

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola dengan metode bermain pada siswa SMA Negeri 1 Atambua. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*). Desain penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Mc Taggart yang berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap 1) perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) pengamatan (*observing*), 4) refleksi (*reflecting*). Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMA Negeri I Atambua sebanyak 34 orang siswa. Alat pengumpul data yang akan digunakan yakni peneliti sebagai instrumen utama yaitu berupa format pengamatan, catatan lapangan, dokumentasi serta tes kemampuan *passing control* sepakbola. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran menggunakan metode bermain ternyata sangat efektif meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola siswa SMA Negeri I Atambua, hal ini terlihat pada pencapaian keberhasilan pembelajaran pada siklus I sebesar 71% dan untuk siklus II sebesar 88%, yang artinya penerapan metode bermain sudah tepat dalam meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola dalam pencapaian pembelajaran.

**Kata Kunci :** Keterampilan, *Passing Control*, Metode Bermain

**Abstract**

*This study aims to improve the football control skills with the playing method for Atambua 1 Public High School students. This study uses action research methods (Action Research). The design of this study uses the Kemmis and Mc Taggart models in the form of cycles or rounds of activities which include stage 1) planning (planning), 2) action (action), 3) observation (observing), 4) reflection (reflecting). This study was conducted on 34 Atambua High School I students. The data collection tool that will be used is the researcher as the main instrument in the form of observation format, field notes, documentation and tests of football passing control abilities. The results of this study indicate that the application of learning using the playing method turned out to be very effective in improving football passing control skills of Atambua High School I students. has been right in improving football's passing control skills in learning achievement.*

**Keywords:** Skills, *Passing Control*, *Playing Methods*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu investasi sumber daya manusia dalam perkembangan peradaban yang modern ini. Pendidikan adalah suatu sektor yang strategis dalam perkembangan bangsa Indonesia, hal ini tercantum dalam pembukaan UUD 1945 yaitu

---

\*correspondence Address

E-mail: sintusnana.atambua@gmail.com

mencerdaskan kehidupan bangsa. Oleh karena itu pendidikan harus diutamakan dan diletakkan pada tempat yang luhur sehingga menghasilkan SDM yang berkualitas dan bermanfaat dalam pembangunan bangsa dan negara.

Pendidikan bisa didapatkan melalui pendidikan formal dan nonformal. Pendidikan formal dapat dilakukan melalui pembelajaran di sekolah - sekolah pada umumnya, sedangkan pendidikan non formal dilakukan diluar sekolah. Pendidikan formal yang dilaksanakan disekolah merupakan suatu sarana untuk menghasilkan SDM yang berkualitas dan berdaya saing, sehingga mampu menghadapi tantangan global dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Dengan demikian pendidikan formal harus melaksanakan suatu proses pembelajaran yang efektif dan efisien sehingga dapat tercapainya suatu tujuan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah tentunya harus ada suatu perubahan dalam diri seorang peserta didik seperti perubahan tingkah laku, pengetahuan, maupun keterampilan siswa tergantung bagaimana proses pembelajaran yang dialami oleh seorang peserta didik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (BSNP, 2006:207).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru memegang peran penting dalam berlangsungnya KBM, peran guru bukanlah mendominasi tapi lebih mengarahkan dan membimbing siswa untuk selalu aktif dalam memperoleh pemahaman dari berbagai sumber informasi maupun dari guru sendiri. Siswa harus mampu mengkonstruksikan sendiri pengetahuan yang didapatnya dari guru, guru bukan saja menjalankan fungsinya sebagai pendidik namun dituntut lebih sebagai motivator, fasilitator dan pembaharuan dalam suatu proses belajar mengajar.

Dengan demikian maka seorang siswa dituntut untuk selalu aktif dalam proses pembelajaran karena itu merupakan prinsip utama dalam belajar. Belajar merupakan suatu tindakan perbuatan melalui proses demi proses untuk mencapai apa yang diinginkan. Belajar sebagai suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlaku secara progresif, serta proses usaha untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalaman (Siranianto, 2014: 123-124). Pengalaman belajar didapatkan siswa melalui keaktifan siswa tersebut berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak ditentukan oleh hasil pembelajarannya namun lebih kepada proses belajar mengajarnya bagaimana seorang guru menyajikan suatu materi pembelajaran yang menarik sehingga merangsang siswa untuk selalu aktif dalam kegiatan belajar mengajar, apabila dalam proses pembelajaran itu berjalan efektif otomatis pencapaian hasil yang diharapkan akan tercapai.

Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru dituntut untuk selalu mengembangkan materi pembelajaran agar siswa itu selalu bergerak dan melatih ketrampilan geraknya, oleh karena itu guru harus melakukan suatu pendekatan pembelajaran yang efektif agar siswa mampu memahami serta melaksanakan dengan benar. Tentunya guru mempunyai penilaian sendiri apabila seorang siswa belum mampu memahami apa yang disampaikan disini peran guru sebagai fasilitator yang sangat efektif karena tidak hanya menerangkan tahap demi tahap namun guru harus membawa siswa pada suatu bentuk metode pembelajaran yang efektif dengan mempraktekan apa yg sudah di lihatnya, hal inilah metode pendekatan bermain sangat efektif untuk menilai ketrampilan dan kemampuan siswa dalam memahami materi yang disampaikan guru.

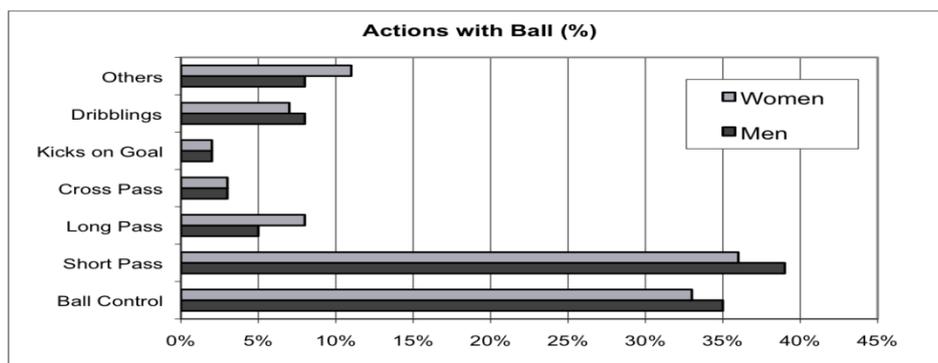
Guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan tugasnya dihadapkan pada berbagai tantangan seperti pengembangan bahan ajar yang efektif, metode pembelajaran yang efektif, sumber belajar yang bisa diakses demi pencapaian tujuan pembelajaran serta sarana dan prasarana yang memadai. Oleh karena itu guru harus kreatif dalam merancang suatu model pembelajaran agar siswa tidak bosan dan cepat jenuh. Guru harus mempunyai ide dalam setiap situasi pembelajaran agar tidak meninggalkan materi pokok serta mengembangkan keterampilan yang akan siswa capai.

Dalam pembelajaran sepakbola terdapat keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai oleh siswa. Menurut Edwards (2011:38), keterampilan adalah aktivitas yang dipelajari dan diarahkan pada tujuan yang melibatkan berbagai macam perilaku manusia. Salahsatu keterampilan dalam pembelajaran sepakbola yaitu keterampilan *passing control*, yang sangat penting dalam permainan sepabola karena apabila siswa menguasai ketrampilan ini dengan benar maka tidak akan mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada kompetisi yang sebenarnya.

Peran guru dalam mengajarkan ketrampilan *passing control* diharapkan secara maksimal agar siswa mendapatkan hasil belajar yang memuaskan demi pencapaian dari indikator pembelajaran. *Passing* (mengoper bola) merupakan salah satu keterampilan sepakbola yang mempunyai tujuan memberikan bola kepada rekan satu tim untuk menciptakan suatu peluang, sebagaimana yang dijelaskan oleh Burcak (2015) bahwa *passing*

in soccer, basically involves giving the ball to a teammate. In other words, passing is to throw the ball from one of the players to their teammate, Passing is the most important skills in soccer, and the soccer players must be acquired consciously and individually. Sedangkan control (menghentikan bola) adalah suatu cara menghentikan bola setelah menerima bola dari teman baik dengan kaki, kepala, dada maupun paha. Menghentikan bola (*trapping*) merupakan metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain (Mielke, 2007:29). Kedua teknik dasar ini perlu dikuasai siswa agar permainan sepakbola dapat berjalan lancar.

Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik tentunya seorang pemain perlu menguasai teknik – teknik dasar sepakbola seperti yang dikemukakan oleh Sucipto (2015:23) yaitu teknik menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari teknik dasar ini apabila dikuasai dengan baik dengan sendirinya seorang pemain atau siswa bisa bermain sepakbola dengan baik. Hening, Althoff dan Kroiher (2006) menyajikan tabel penguasaan bola baik pria maupun wanita dalam “MEN VS. WOMEN’S SOCCER - A COMPARATIVE GAME ANALYSIS OF TWO WORLD CHAMPIONSHIPS”.



**Gambar 1.** Tabel Penguasaan Bola

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar *passing* dan *control* dalam sepakbola sangat penting sehingga wajib bagi pemain atau siswa untuk menguasainya secara detail setiap unsur gerakannya. Pembelajaran yang terjadi selama ini khususnya pada pembelajaran keterampilan *passing control* sepakbola hanya memperhatikan pada gerak dasarnya langsung tanpa menjelaskan langkah – langkah dalam melaksanakan *passing control* sehingga hasil pembelajaran tidak maksimal dan banyak siswa yang belum paham dengan materi tersebut. Oleh karena itu guru perlu mengkaji ulang metodik-didaktik dalam proses pengajaran pendidikan jasmani. Secara umum keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani tergolong rendah dan kurang berminat hal

ini terlihat dari siswa hanya mencatat, kurangnya pertanyaan dari siswa apabila tidak memahami, aktivitas siswa hanya sebatas mendengarkan serta bertanya apabila guru memberikan pertanyaan, ribut bila diberi tugas dan kurangnya persiapan diri dalam mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi dilapangan banyak siswa yang memiliki potensi berprestasi dibidang olahraga sepakbola. Sebagai langkah awal dalam pembelajaran permainan sepakbola sebaiknya guru memberikan berbagai macam keterampilan *passing control*. Memahami keterampilan *passing control* merupakan langkah awal siswa dalam mencapai prestasi pembelajaran. Keterampilan ini harus dikuasai secara benar agar dapat menunjang penampilan siswa serta meningkatkan kualitas penilaian dari guru.

Pembelajaran sepakbola di SMA Negeri I Atambua khususnya keterampilan *passing control* berjalan kurang efektif hal ini karena proses pembelajarannya masih bersifat konvensional yaitu proses transfer pengetahuan yang bersifat satu arah dari guru terhadap siswa, penggunaan media pembelajaran yang terbatas menyebabkan rendahnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Metode pembelajaran yang digunakan guru juga sangat monoton karena pada umumnya masih memakai metode ceramah, hal inilah yang perlu dibenahi guru agar menggunakan metode yang tepat sesuai keadaan di lapangan. Pembelajaran yang tidak variatif akan berdampak pada ketidaktertarikan siswa dalam mengikuti proses belajar, sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar siswa serta belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi sepakbola.

Untuk memberi kemudahan dalam pembelajaran khususnya keterampilan *passing control* sepakbola perlunya membuat dan menyusun rancangan perencanaan pembelajaran yang baik, menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dan inovatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam pembelajaran. Penggunaan pendekatan metode bermain menjadi solusi untuk mengatasi masalah yang ada, karena dengan bermain siswa bisa mengamati, menggolongkan, menarik kesimpulan dan menerapkan bagaimana melakukan keterampilan *passing control* yang baik dan benar. Piaget dalam (Sujiono & Sujiono, 2010:34), mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang - ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang. Oleh sebab itu agar siswa dapat menguasai keterampilan *passing* hendaknya kegiatan pembelajaran harus menyenangkan salah satu caranya yaitu melibatkan metode bermain. Setelah siswa mampu memahami dan menerapkan keterampilan *passing control* perlu melakukan suatu

penilaian yang lebih nyata sehingga bisa mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami keterampilan *passing* kontrol yang dikuasai.

Metode bermain dibuat harus merangsang siswa untuk bergerak, mengekspresikan diri, mengembangkan diri serta membuat siswa tertarik dan senang melakukannya. Selain itu pendekatan bermain dalam pembelajaran juga harus dilandasi dan dilakukan dalam kondisi suka rela dan bersungguh - sungguh untuk memperoleh rasa senang dalam melakukan aktivitas tersebut, prinsip ini yang dapat membangkitkan motivasi dan belajar siswa dalam proses pembelajaran (Musthofa, subroto & Budiana, 2016:51-52). Basri (2015:107) mengatakan bahwa bermain dapat memberikan kesempatan kepada anak dapat berinteraksi dengan orang lain atau temannya, mengekspresikan dan mengontrol emosinya serta mempraktikkan keterampilan baru yang diperolehnya. Disamping itu metode bermain dapat memberikan manfaat yang positif bagi perkembangan organik, kognitif, psikomotorik dan afektif. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain yang mengandung unsur belajar, guru dapat mengarahkan kepada pembentukan afektifnya seperti kepercayaan diri, kerjasama dan kepemimpinan.

Dengan adanya permasalahan - permasalahan yang ada dalam latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan dengan judul "Meningkatkan Keterampilan Passing Control Dengan Metode Bermain Pada Siswa SMA Negeri I Atambua".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*ActionResearch*). Dengan menggunakan desain penelitian model Kemmis dan Mc Taggart yang berupa siklus atau putaran kegiatan yang meliputi tahap 1) perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) pengamatan (*observing*), 4) refleksi (*reflecting*).

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMA Negeri I Atambua sebanyak 34 orang siswa. Alat pengumpul data yang akan digunakan yakni peneliti sebagai instrumen utama yaitu berupa format pengamatan, catatan lapangan, dokumentasi serta tes kemampuan *passing control* sepakbola.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Siklus I**

Hasil tes yang didapat peneliti dalam siklus I menjadi acuan atau dasar untuk penetapan perencanaan dan revisi tindakan yang akan dilakukan pada siklus II.

**Tabel 1.** Hasil Tes Keterampilan *Passing Control* Sepakbola Siklus I

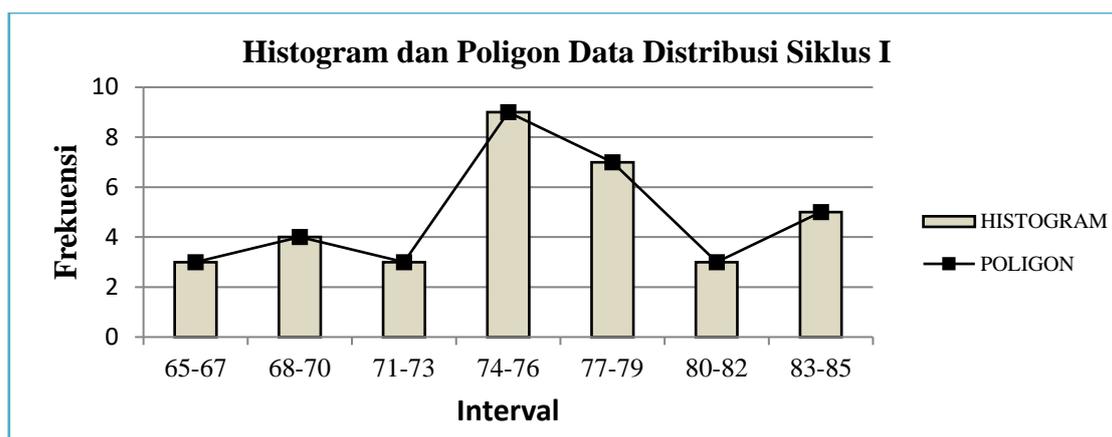
NO	INTERVAL	NILAI TENGAH (S)	FREKUENSI (F)	PERSENTASE (%)	KATEGORI
1	65-67	66	3	8,82	Kurang
2	68-70	69	4	11,76	Sedang
3	71-73	72	3	8,82	Cukup
4	74-76	75	9	26,47	Cukup Baik
5	77-79	78	7	20,59	Baik
6	80-82	81	3	8,82	Baik Sekali
7	83-85	84	5	14,71	Prima
JUMLAH			34	100,00	

Berdasarkan data diatas, ditarik suatu kesimpulan bahwa nilai tertinggi dalam tes siklus I keterampilan *passing control* sepakbola terdapat pada kategori prima dengan rentang nilai 83-85 sebanyak 5 orang atau 14,71%, untuk kategori baik sekali dengan rentang nilai 80-82 sebanyak 3 orang atau 8,82%, untuk kategori baik rentang nilai 77-89 sebanyak 7 orang atau 20,59%, untuk kategori cukup baik rentang nilai 74-76 sebanyak 9 orang atau 26,47%, untuk kategori cukup dengan rentang nilai 71-73 sebanyak 3 orang atau 8,82%, untuk kategori cukup dengan rentang nilai 68-70 sebanyak 4 orang, dan untuk kategori sedang dengan rentang nilai 65-67 sebanyak 3 orang. Dengan data tersebut dapat dikatakan bahwa siswa yang belum mencapai kriteria keberhasilan pembelajaran sebanyak 10 orang dengan persentase 29%, sedangkan siswa dengan kriteria mencapai keberhasilan pembelajaran sebanyak 24 orang dengan persentase 71%. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa proses pencapaian pembelajaran pada siklus I dianggap belum sesuai target yang diharapkan dan tidak memenuhi kriteria keberhasilan dalam pembelajaran yaitu 80%. Data tersebut disajikan pada tabel berikut ini :

**Tabel 2.** Hasil Tes Keterampilan *Passing Control* Siklus I

No	Nilai	Kategori	Keterangan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	> 74	Lulus	Pembelajaran Berhasil	24	71
2.	< 74	Tidak Lulus	Pembelajaran Belum Berhasil	10	29
<b>Jumlah</b>				<b>34</b>	<b>100</b>

Agar Lebih Jelas dapat dilihat pada grafik histogram berikut :



**Gambar 2.** Grafik Keterampilan *PassingControl* Sepakbola Siklus I

Selanjutnya dari data hasil tes keterampilan *passing control* sepakbola yang sudah dilakukan, peneliti akan mengevaluasi dan refleksi untuk melakukan proses perbaikan tindakan selanjutnya.

### Hasil Siklus II

Bagian ini merupakan paparan data hasil tes siklus II dan hasil pengamatan menggunakan lembar observasi siklus II. Penerapan metode bermain ternyata efektif meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola pada siswa SMA Negeri I Atambua. Hasil tes dan observasi siklus II dapat disajikan pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.** Hasil Tes Keterampilan *Passing Control* Siklus II

NO	INTERVAL	NILAITENGAH (S)	FREKUENSI (F)	PERSENTASE (%)	KATEGORI
1	70-72	71	2	5,88	Kurang
2	73-75	74	2	5,88	Sedang
3	76-78	77	7	20,59	Cukup
4	79-81	80	6	17,65	Cukup Baik
5	82-84	83	7	20,59	Baik
6	85-87	86	6	17,65	Baik Sekali
7	88-90	89	4	11,76	Prima
JUMLAH			34	100,00	

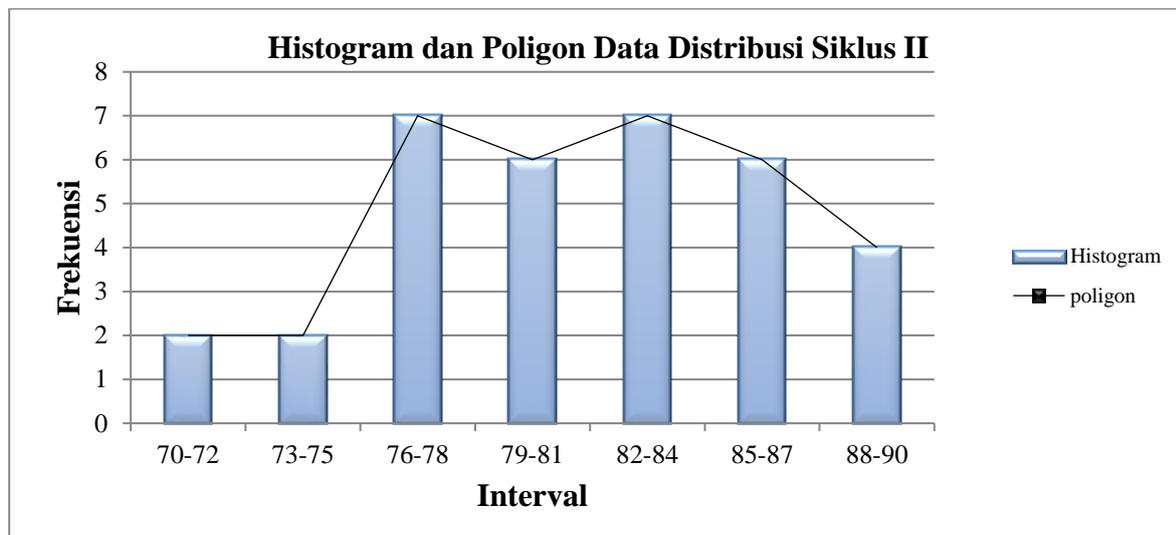
Berdasarkan data diatas, ditarik suatu kesimpulan bahwa nilai tertinggi dalam tes siklus II keterampilan *passing control* sepakbola terdapat pada kategori prima dengan rentang nilai 88-90 sebanyak 4 orang atau 11,76%, untuk kategori baik sekali rentang nilai 85-87 sebanyak 6 orang atau 17,65%, untuk kategori baik rentang nilai 82-84 sebanyak 7 orang atau 20,59%, untuk kategori cukup baik rentang nilai 79-81 sebanyak 6 orang atau 17,65%, untuk kategori cukup rentang nilai 76-78 sebanyak 7 orang atau 20,59%, untuk kategori sedang rentang nilai 73-75 sebanyak 2 orang atau 5,88%, dan untuk kategori kurang rentang nilai 70-72 sebanyak 2 orang atau 5,88%. Dengan data tersebut dapat dikatakan

bahwa siswa yang belum mencapai kriteria pencapaian pembelajaran sebanyak 4 orang dengan persentase 12%, sedangkan siswa yang sudah mencapai kriteria pencapaian pembelajaran sebanyak 30 orang dengan persentase 88%. Berdasarkan data diatas maka ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola pada siswa SMA Negeri I Atambua sudah mencapai kriteria pencapaian keberhasilan pembelajaran lebih dari 80% sesuai target yang diharapkan dan sangat efektif untuk proses pembelajaran selama ini. Data tersebut disajikan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 4.** Hasil Tes Keterampilan *PassingControl* Sepakbola Siklus II

No	Nilai	Kategori	Keterangan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	> 74	Lulus	Pembelajaran Berhasil	30	88
2.	< 74	Tidak Lulus	Pembelajaran Belum Berhasil	4	12
<b>Jumlah</b>				<b>34</b>	<b>100</b>

Agar Lebih Jelas Dapat Dilihat Pada Grafik Histogram Berikut :



**Gambar 3.** Hasil Tes Keterampilan *Passing Control* Sepakbola Siklus II

## Pembahasan

### Data Awal

Berdasarkan hasil pengamatan awal sebelum melaksanakan penelitian ini, peneliti mencari informasi dan mengadakan observasi tentang pembelajaran sepakbola di SMA Negeri 1 Atambua. Hasil pengamatan peneliti melihat ada beberapa kekurangan dalam proses pembelajaran sepakbola diantaranya materi pembelajaran bersifat teoritis serta minimnya praktek, kurangnya kreatifitas guru dalam memodifikasi materi pembelajaran, sikap siswa yang tidak mau mendengarkan ketika guru menyampaikan materi

pembelajaran dan metode pembelajaran yang diterapkan belum berdampak pada pencapaian hasil pembelajaran.

Hal - hal diatas berdampak pada hasil tes awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami materi pembelajaran sepakbola. Banyak siswa yang mengalami kendala ketika melakukan tahapan - tahapan gerakan *passing control* sepakbola berupa tahapan awalan, tahapan pelaksanaan dan tahapan akhir. Hal tersebut terlihat pada data tes awal keterampilan *passing control* sepakbola, bahwa nilai tertinggi dalam tes awal keterampilan *passing control* sepakbola dengan kategori prima terdapat pada rentang skor dengan nilai 78-80 sebanyak 4 orang 11,76%, untuk kategori baik sekali rentang nilai 75-77 sebanyak 5 orang 14,71%, untuk kategori baik rentang nilai 72-74 sebanyak 3 orang 8,82%, untuk kategori cukup baik rentang nilai 69-71 sebanyak 3 orang 8,82%, untuk kategori cukup rentang nilai 66-68 sebanyak 7 orang 20,59%, untuk kategori sedang rentang nilai 63-65 sebanyak 6 orang 17,65%, dan untuk kategori kurang rentang nilai 60-62 sebanyak 6 orang 17,65%. Dengan data diatas dapat dikatakan bahwa siswa yang belum mencapai kriteria keberhasilan pembelajaran sebanyak 25 orang siswa dengan persentase 73,53%, sedangkan siswa yang sudah mencapai kriteria keberhasilan pembelajaran sebanyak 9 orang siswa dengan persentase 26,47%. Berdasarkan data diatas disimpulkan bahwa keterampilan *passing control* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Atambua belum berhasil dalam pencapaian pembelajaran sepakbola.

Setelah mengetahui hasil tes keterampilan *passing control* sepakbola siswa SMA Negeri 1 Atambua, kemudian peneliti menyusun rancangan proses pembelajaran berupa pemberian tindakan, observasi dan dan refleksi yang sudah ditetapkan untuk siswa SMA Negeri 1 Atambua dengan pendekatan penerapan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola.

### **Siklus I**

Hasil pemantauan tindakan pada siklus I diperoleh dari :

#### **a. Tes Siklus I Keterampilan *Passing control* Sepakbola Siswa SMA Negeri I Atambua**

Berdasarkan data hasil tes siklus I, ditarik suatu kesimpulan bahwa nilai tertinggi dalam tes siklus I keterampilan *passing control* sepakbola terdapat pada kategori prima dengan rentang nilai 83-85 sebanyak 5 orang atau 14,71%, untuk kategori baik sekali dengan rentang nilai 80-82 sebanyak 3 orang atau 8,82%, untuk kategori baik rentang nilai 77-89 sebanyak 7 orang atau 20,59%, untuk kategori cukup baik rentang nilai 74-76 sebanyak 9 orang atau 26,47%, untuk kategori cukup baik rentang nilai 71-73 sebanyak 3 orang atau

8,82%, untuk kategori cukup dengan rentang nilai 68-70 sebanyak 4 orang, dan untuk kategori sedang dengan rentang nilai 65-67 sebanyak 3 orang. Dengan data tersebut dapat dikatakan bahwa siswa yang belum mencapai kriteria keberhasilan pembelajaran sebanyak 10 orang dengan persentase 29%, sedangkan siswa dengan kriteria mencapai keberhasilan pembelajaran sebanyak 24 orang dengan persentase 71%.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa proses pencapaian pembelajaran pada siklus I dianggap belum sesuai target yang diharapkan dan tidak memenuhi kriteria keberhasilan dalam pembelajaran yaitu 80%. Selanjutnya dari data hasil tes keterampilan *passing control* sepakbola yang sudah dilakukan, peneliti akan mengevaluasi dan refleksi untuk melakukan proses perbaikan tindakan selanjutnya.

#### **b. Data Kualitatif Pengamatan Catatan Lapangan Siklus I**

Sesuai data hasil catatan lapangan siklus I ditemukan bahwa, selama kegiatan pembelajaran berlangsung siswa terlihat kurang aktif dalam bergerak sehingga sering melakukan kesalahan dan tidak percaya akan kemampuan diri ketika melakukan tes keterampilan *passing control* sepakbola. Hal ini menjadi perhatian guru dan peneliti yang mulai mengamati pelaksanaan tes yang dimana penilaiannya berupa ketrampilan gerak siswa pada melakukan posisi awalan *passing control*, pelaksanaan *passing control* dan posisi akhir *passingcontrol*. Siswa sangat semangat dan antusias dalam mengikuti tes, walaupun ada beberapa siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing* maupun mengontrol bola, terlihat terburu - buru dan kaku dalam melakukan *passingcontrol* serta tidak mendengar intruksi dari guru.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I mengenai kegiatan pembelajaran secara keseluruhan, guru telah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan efektif dan semaksimal mungkin, namun ada beberapa catatan dari kolaborator yang menjadi bahan perhatian untuk guru diantaranya guru belum mampu menyampaikan materi secara sederhana agar mudah dipahami siswa, guru harus memperhatikan dan menguasai keadaan pada saat pelaksanaan pembelajaran agar dapat tercapainya tujuan pembelajaran.

Dengan demikian dapat dikatakan berdasarkan data yang diatas dalam siklus I belum ada peningkatan yang signifikan terhadap pelaksanaan keterampilan *passing control* sepakbola karena dianggap belum sesuai target yang diharapkan dan tidak memenuhi kriteria keberhasilan dalam pembelajaran yaitu 80%. Walaupun tidak memenuhi target tetapi siswa sangat menikmati permainan yang disajikan dalam pembelajaran berupa penerapan metode bermain *passing control* sepakbola.

## Siklus II

Hasil pemantauan tindakan pada siklus II diperoleh :

### a. Tes Siklus II Keterampilan *Passing control* Sepakbola Siswa SMA Negeri I Atambua

Berdasarkan data hasil tes siklus II di atas, ditarik suatu kesimpulan bahwa nilai tertinggi dalam tes siklus II keterampilan *passing control* sepakbola terdapat pada kategori prima dengan rentang nilai 88-90 sebanyak 4 orang atau 11,76%, untuk kategori baik sekali rentang nilai 85-87 sebanyak 6 orang atau 17,65%, untuk kategori baik rentang nilai 82-84 sebanyak 7 orang atau 20,59%, untuk kategori cukup baik rentang nilai 79-81 sebanyak 6 orang atau 17,65%, untuk kategori cukup rentang nilai 76-78 sebanyak 7 orang atau 20,59%, untuk kategori sedang rentang nilai 73-75 sebanyak 2 orang atau 5,88%, dan untuk kategori kurang rentang nilai 70-72 sebanyak 2 orang atau 5,88%. Dengan data tersebut dapat dikatakan bahwa siswa yang belum mencapai kriteria pencapaian pembelajaran sebanyak 4 orang dengan persentase 12%, sedangkan siswa yang sudah mencapai kriteria pencapaian pembelajaran sebanyak 30 orang dengan persentase 88%.

Berdasarkan data di atas maka ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola pada siswa SMA Negeri I Atambua sudah mencapai kriteria pencapaian keberhasilan pembelajaran lebih dari 80% sesuai target yang diharapkan dan sangat efektif untuk proses pembelajaran selama ini.

### b. Data Kualitatif Pengamatan Catatan Lapangan Siklus II

Hasil catatan lapangan pada siklus II menunjukkan bahwa dalam kegiatan pembelajaran siswa sudah mengalami banyak perubahan yang signifikan seperti siswa jarang melakukan kesalahan umum dalam melakukan *passing control*, siswa mulai paham dan percaya diri dalam melakukan setiap tahapan gerakan diantaranya posisi awalan *passing control*, posisi pelaksanaan *passing control* dan posisi akhir *passing control*.

Siswa tampaknya sudah mengalami kemajuan dimana siswa telah menerapkan materi pembelajaran yang diberikan selama ini berupa penerapan metode bermain ke dalam tes keterampilan *passing control* sepakbola siklus II dan siswa terlihat sangat menikmati tes tersebut dengan penuh percaya diri akan kemampuannya dalam melakukan tahapan – tahapan tes keterampilan gerak *passing control* sepakbola.

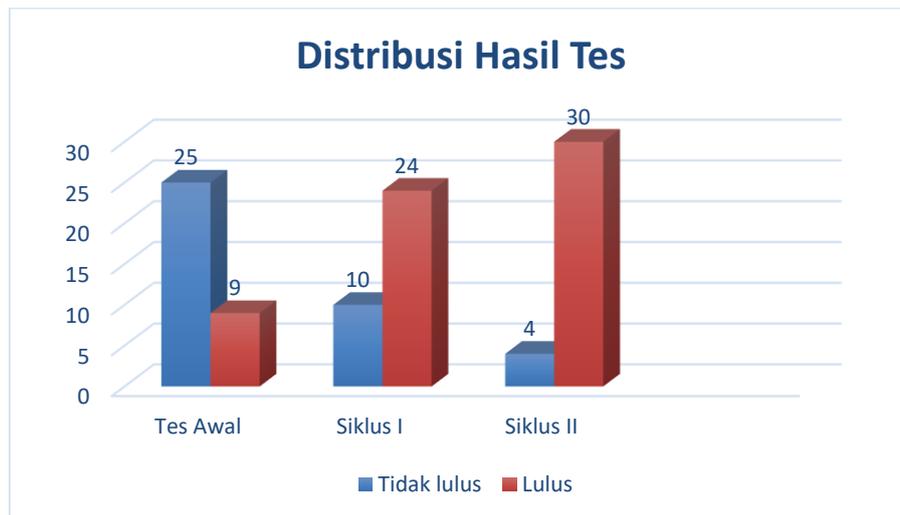
Secara keseluruhan selama proses berjalannya pembelajaran guru dan siswa sudah melaksanakan kegiatan pembelajaran baik dan efektif, sehingga siswa mampu menerapkan materi pembelajaran yang diberikan guru selama ini, hasilnya terlihat sangat memuaskan

pada saat tes ketrampilan *passing control* sepakbola dengan persentase 88% telah berhasil dan melebihi standar kriteria keberhasilan pembelajaran yang dicapai yaitu 80%.

Untuk lebih jelas mengetahui peningkatan hasil tes keterampilan *passing control* sepakbola, berikut akan ditampilkan data perbandingan hasil tes keterampilan *passing control* sepakbola siklus I dan siklus II :

**Tabel 5.** Hasil Perbandingan Tes Keterampilan *Passing Control* Sepakbola

No	Nilai	Kategori	Keterangan	SIKLUS 1		SIKLUS II	
				Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	> 74	Lulus	Pembelajaran Berhasil	24	71	30	88
2.	< 74	Tidak Lulus	Pembelajaran Belum Berhasil	10	29	4	12
<b>Jumlah</b>				<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>



**Gambar 4.** Diagram Perbandingan Hasil Tes Keterampilan

Menurut peneliti dan guru, pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan karena semua permasalahan sudah dijawab melalui penelitian ini, yaitu penerapan metode bermain terbukti meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola siswa SMA Negeri I Atambua.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat disampaikan beberapa kesimpulan, sebagai berikut :

1. Penerapan pembelajaran menggunakan metode bermain ternyata sangat efektif meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola siswa SMA Negeri I Atambua, hal ini terlihat pada pencapaian keberhasilan pembelajaran pada siklus I sebesar 71%

dan untuk siklus II sebesar 88%, yang artinya penerapan metode bermain sudah tepat dalam meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola dalam pencapaian pembelajaran.

2. Penerapan metode bermain berpengaruh besar dalam pencapaian tujuan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *passing control* sepakbola, serta dapat bermanfaat membangkitkan suasana pembelajaran yang lebih baik, karena siswa merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran yang dikemas peneliti dalam bentuk penerapan metode bermain.
3. Penerapan metode bermain memberikan dampak yang besar dalam membentuk nilai - nilai kerjasama dan percaya diri siswa dalam mengikuti pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar Isi Satuan Dasar Dan Menengah*. Jakarta : BSNP.
- Basri, Hasan. (2015). *Paradigma Baru Sistem Pembelajaran*. Bandung : Pustaka Setia.
- Bisri Musthofa, Toto Subroto , Dian Budiana. (2016). *Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari*, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 1 Nomor 1. April.
- Burcak, keskin. (2015). *"The Effects On Soccer Passing Skills When Warming Up With Two Different Sized Soccer Balls"*, Academic Journals Educational Research and Reviews.
- Edward, William H. (2011). *Motor Learning And Control: From Theory to Practice* . California. Wadsworth.
- Hennig, M Ewald, Althoff Katharina, Janina Kroihner. (2006). *Men VS. Women's Soccer - A Comparative Game Analysis Of Two World Championships*, Article University Duisburg-Essen, Germany.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar – Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya.
- Siranianto. (2015). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Putra Smpn 5 Jayapura Tahun*. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- Sucipto. (2015). *Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola*. Bandung : Bintang Warliartika.
- Yuliani Nuraini Sujiono, Bambang Sujiono. (2010). *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: Indeks.

## IMPLEMENTASI PERMAINAN PICKLEBALL BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Dani Primanata\*<sup>1</sup>, Advendi Kristiandaru<sup>1</sup>, dan Abdul Rachman Syam Tuasikal<sup>2</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Pickleball merupakan berolahraga yang dimainkan dengan semacam perlengkapan pemukul serta memakai bola spesial yang dimainkan di atas lapangan berdimensi lebar 20 kaki serta panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan. Dengan olahraga pickleball guru dapat memberikan modifikasi olahraga baru dan mempermudah siswa untuk melakukan olahraga, Pada permainan Pickleball terdapat bola yang terbuat dari karet dan terdapat bola yang berlubang, sehingga kecepatan bola sangat lambat, sehingga siapapun dapat bermain tanpa kesulitan, akan lama memainkannya, sehingga siapapun dapat merasakannya senang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui respon guru dan siswa terhadap model permainan pickleball. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan metode survei, sehingga dalam langkah penelitian ini tidak perlu merumuskan hipotesis. Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek suatu penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh maka guru dan siswa dari kelas X sampai XI yang berjumlah 3 guru dan 36 siswa yang ada di Madrasah Aliyah Negeri Surabaya. Pengambilan sampel dengan teknik *quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh respon siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga pickleball di sekolah Madrasah Aliyah Negeri Surabaya sebanyak 2 guru (66,66%) memiliki respon dengan kategori baik, sedangkan untuk siswa kategori sangat baik 1 siswa 2,77%, Kategori baik 12 siswa 33,33%, kategori rendah 11 siswa 30,55% dan kategori sangat rendah 1 siswa 2,77%. Secara keseluruhan dapat ditarik hasilnya bahwa respon siswa dan guru dalam mengikuti olahraga permainan pickleball termasuk dalam kategori baik dan sedang.

**Kata Kunci :** Respon, Permainan ,Pickleball, Guru Dan Siswa

### Abstract

*Pickleball is a sport that is played with a kind of batting equipment and uses a special ball that is played on a field with dimensions of 20 feet wide and 44 feet long separated by a kind of tennis net. With pickleball, the teacher can provide new sports modifications and make it easier for students to do sports. In the Pickleball game there is a ball made of rubber and there is a ball with a hole, so the ball speed is very slow, so anyone can play without difficulty, it will take a long time to play, so that anyone can feel it happy. This research is a qualitative descriptive study with a survey method, so that in this research step there is no need to formulate a hypothesis. Population is the entire individual who is the object of a study. Based on the data obtained, the teachers and students from class X to XI are 3 teachers and 36 students at Madrasah Aliyah Negeri Surabaya. Sampling using quota sampling technique. The results showed that 2 teachers (66.66%) had a response in the good category for students in the pickleball sport activities at Madrasah Aliyah Surabaya, while for the excellent category, 1 student was 2.77%, the good category was 12 students 33.33%, low category 11 students 30.55% and very low category 1 student 2.77%. Overall, the results can be drawn that the responses of students and teachers in participating in the pickleball game are in the good and moderate categories.*

---

\*correspondence Address

E-mail: danyprimanata@yahoo.com

*Keywords: Response, Pickleball game, Teachers and Students*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga dapat menjaga dan meningkatkan sehat jasmani dan rohani, dan meningkatkan hidup sehat yang lebih baik lagi (Is dan Hariansyah, 2020). Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan berolahraga bisa membentuk manusia yang sehat jasmani serta rohani dan memiliki sifat disiplin serta pada kesimpulannya hendak tercipta manusia yang bermutu. Dalam usaha pembuatan generasi muda yang sanggup jadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan lewat berolahraga telah lama ditatap bagaikan fasilitas yang sangat berdaya guna serta sukses guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya mengarah manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani serta rohani. Keadaan manusia Indonesia yang sehat jasmani serta rohani ini baru bisa dicapai apabila manusia sadar serta ingin melakukan gerakan hidup sehat lewat pembelajaran jasmani serta berolahraga. Oleh sebab itu gerakan memasyarakatkan berolahraga serta mengolahragakan warga butuh semakin gencar dilaksanakan di segala pelosok tanah air Indonesia.

Pembelajaran di Indonesia belum seluruhnya membagikan anak didik pada pemahaman hendak dirinya sendiri bagaikan manusia yang berpikir buat merdeka. Pembelajaran jasmani ialah sesuatu proses pembelajaran lewat kegiatan jasmani, yang di rancang serta disusun secara sistematis buat memicu perkembangan serta tingkatan keahlian dan keahlian jasmani, kecerdasan bagaikan pembentukan sifat, nilai serta perilaku yang positif untuk tiap masyarakat Negeri buat mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Rosdiani (2015:2) Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang meliputi guru dan siswa yang saling bertukar informasi. Pengertian pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pengertian pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Respon timbul apabila terdapat obyek yang diamati, ada kepedulian terhadap sesuatu obyek pengamatan serta adanya panca indra bagaikan penangkap obyek yang diamati, tidak hanya itu dalam pemunculannya respon terdapat beberapa aspek yang pengaruhi yaitu

pengalaman, proses belajar, tingkat pengalaman orang serta nilai kepribadianya. Dari penjelasan di atas menampilkan kalau reaksi dapat berbentuk persyaratan dalam wujud komentar yang dianggap baik penuh ketentuan secara rasional bisa dikemukakan sehingga bisa disimpulkan kalau reaksi merupakan kesan ataupun respon sehabis kita mengamati kegiatan mengindra, memperhitungkan, obyek terbentuknya perilaku terhadap obyek tersebut bisa berbentuk perilaku negative ataupun positif.

Pickleball merupakan berolahraga yang dimainkan dengan semacam perlengkapan pemukul serta memakai bola spesial yang dimainkan di atas lapangan berdimensi lebar 20 kaki serta panjang 44 kaki yang dipisahkan oleh sejenis net tenis lapangan. Dengan olahraga pickleball guru dapat memberikan modifikasi olahraga baru dan mempermudah siswa untuk melakukan olahraga. Selain itu permainan juga dapat meningkatkan semangat siswa (Arrahman dkk., 2019), dan juga mengurangi kejenuhan siswa (Ashari, 2019). Pada permainan Pickleball terdapat bola yang terbuat dari karet dan terdapat bola yang berlubang, sehingga kecepatan bola sangat lambat, sehingga siapapun dapat bermain tanpa kesulitan, akan lama memainkannya, sehingga siapapun dapat merasakannya senang. Karena permainan yang simpel dan menyenangkan ini dapat dimainkan oleh orang yang kurang memiliki landasan olahraga yang baik, sehingga anak-anak dan lansia dapat bermain dalam waktu yang lama, pada akhirnya dia tanpasingaja mereka sudah melakukan latihan kardio vasculer yang menguatkan otot jantung dengan gerakan aerobik yang low impact.

Permainan pickleball umumnya adalah olahraga untuk segala usia yang dimana permainannya sangat mudah dan lebih cepat memahaminya peraturan serta dengan lapangan yang di modifikasi dan bisa di mainkan dimana saja. Paddell (nama raket) atau raket tennis dan raket badminton terbuat dari fiber dan tidak akan rusak dalam waktu yang lama, tidak perlu mengeluarkan biaya untuk penggantian dan pemasangan senar raket, ada 5 kelebihan dalam permainan pickleball yaitu sarana prasarana, sistem energy, mudah dan menyenangkan, prepective, dan memorable. Berdasarkan tahapan perkembangan individu dari masa bayi hingga masa tua akhir menurut Erickson, masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Adapun kriteria usia masa remaja awal pada perempuan yaitu 13-15 tahun dan pada laki-laki yaitu 15-17 tahun. Kriteria usia masa remaja pertengahan pada perempuan yaitu 15-18 tahun dan pada laki-laki yaitu 17-19 tahun. Sedangkan kriteria masa remaja akhir pada perempuan yaitu 18-21 tahun dan pada laki-laki 19-21 tahun (Thalib, 2010).

Berdasarkan ulasan beberapa pertimbangan dan hasil beberapa penelitian terdahulu, perlu dilakukan sebuah penelitian yang berfokus untuk mengetahui respons siswa terhadap

pelaksanaan sebuah permainan pickball di sekolah. Fokus penelitian tersebut belum dilakukan, sehingga berpotensi mengembangkan keilmuan yang sudah ada.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggambarkan respon guru dan siswa terhadap olahraga permainan pickleball pada siswa kelas X dan XI Sekolah Madrasah Aliyah Negeri Surabaya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua siswa kelas X dan XI dengan jumlah populasi sebanyak lebih dari 36 orang. Setelah data terkumpul kemudian data tersebut diklasifikasikan menjadi dua kelompok data yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data bersifat kualitatif yaitu menggambarkan hasil dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan. Sedangkan data bersifat kuantitatif adalah data yang berwujud angka-angka dengan hasil perhitungan yang diproses dengan cara dijumlahkan kemudian diklasifikasikan sehingga merupakan suatu susunan urutan data. Untuk selanjutnya dibuat tabel yang kemudian lanjut yang menjadi perhitungan pengambilan kesimpulan yang dimaksudkan untuk status sesuatu yang diprosentasekan dan disajikan tetap berupa prosentase lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, maka data tersebut diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu:

1. Data Kualitatif yaitu menggambarkan dengan kata-kata atau kalimat untuk memperoleh kesimpulan
2. Data kuantitatif yaitu berupa angka-angka hasil perhitungan dengan cara dijumlahkan dan diklsifikasikan sehingga memperoleh prosentase status efektif dan tidak efektif yang disajikan dalam bentuk prosentase dengan rumus :

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Prosentase respon siswa

n = Jumlah klasifikasi jawaban

N = Jumlah seluruh jawaban

Klasifikasi data:

Sangat Setuju ( 76 % - 100 % )

Setuju ( 56 % - 75 % )

Kurang Setuju ( 40 % - 55 % )

Tidak Setuju ( Kurang dari 40 % )

(Arikunto, 1998:266)

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket terhadap respons siswa terhadap pelaksanaan pickleball. Berikut adalah angket pengumpulan datanya:

**Tabel 1.** Angket Penelitian

No	Pertanyaan	Pilihan jawaban			
		SS	S	KS	TS
<b>A Perhatian</b>					
1.	Pickleball termasuk kegiatan yang menarik bagi saya				
	Saya tertarik melihat kegiatan permainan pickleball di sekolah				
	Saya sangat menyukai permainan olahraga pickleball dibanding cabang olahraga lainnya				
	Saya tertarik untuk melihat pertandingan pickleball di social media dan sekolah				
	Saya sangat memperhatikan perkembangan permainan olahraga pickleball				
	Saya melakukan kegiatan permainan olahraga pickleball				
	Saya memahami tentang peraturan permainan pickleball				
	Saya sangat memperhatikan tehnik dasar yang dijelaskan dalam pickleball				
	Saya sangat tertarik untuk mempelajari tehnik-tehnik lainnya dalam olahraga pickleball				
	Saya sangat ingin untuk meningkatkan level permainan bermain pickleball				
	Saya sangat tertarik dan memperhatikan contoh yang di berikan pelatih saat kegiatan pickleball				
<b>B Aktivitas/Kegiatan</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Permainan pickleball merupakan kegiatan yang tepat untuk mengisi waktu luang				
	Permainan olahraga pickleball dapat menjaga kebugaran tubuh saya				
	Aktivitas pickleball merupakan kegiatan yang dapat memberikan dampak positif pada diri saya				
	Aktivitas yang ada pada olahraga pickleball membuat saya lebih cakap dalam bergerak				
	Saya ingin meningkatkan prestasi pada cabang olahraga pickleball				
	Kegiatan pickleball di ekstrakurikuler membuat saya lebih disiplin dan tanggung jawab dalam belajar				
	Kegiatan olahraga pickleball hanya membuang waktu aktivitas saya saja				
<b>C. Perasaan Senang</b>		<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Kegiatan olahraga pickleball termasuk kegiatan yang menyenangkan				
	Saya merasa senang ketika saya bisa aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pickleball				
	Saya merasa ada kepuasan tersendiri ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pickleball				
	Ekstrakurikuler pickleball adalah kegiatan yang dapat menghilangkan kejenuhan				

	Saya merasa tidak senang dengan kegiatan permainan pickleball				
	Saya merasa bangga bila terpilih menjadi team di sekolah saya				
<b>D</b>	<b>Sarana dan Prasarana</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Saya mengikuti ekstrakurikuler pickleball karena sarana dan prasarana di sekolah telah memadai				
	Fasilitas di sekolah layak dan aman untuk permainan pickleball				
	Sarana dan prasarana mempengaruhi saya untuk bermain pickleball				
	Sarana dan prasarana di sekolah lengkap dan memenuhi standar untuk bermain pickleball				
	Jumlah peralatan dan sarana di sekolah mempengaruhi saya dalam mengikuti ekstrakurikuler pickleball				
	Saya tidak mengikuti ekstrakurikuler pickleball, karena sarana dan prasarana di sekolah tidak memenuhi standar internasional				
<b>E</b>	<b>Keluarga</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Saya mengikuti ekstrakurikuler pickleball karena dukungan dari keluarga				
	Keluarga saya selalu memberikan izin untuk mengikuti ekstrakurikuler pickleball				
	Orang tua saya selalu memotivasi saya untuk mengikuti olahraga pickleball				
	Saya berminat mengikuti ekstrakurikuler pickleball karena dorongan dari orang tua				
	Orang tua saya tidak menyukai olahraga pickleball, sehingga saya tidak mengikuti olahraga pickleball				
<b>F</b>	<b>Faktor Pelatih/ Guru</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Saya ingin anda mengembangkan permainan pickleball				
	Saya sangat memotivasi siswa untuk melakukan permainan pickleball				
	Saya selalu menanamkan sikap disiplin ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan ekstrakurikuler olahraga				
	Saya sangat menyukai permainan pickleball				
	Saya sangat mendalami permainan pickleball				
	Interaksi saya dengan siswa sangat baik untuk melakukan permainan pickleball				
	Saya sanggup untuk memperagakan permainan pickleball dengan baik kepada siswa				
<b>G</b>	<b>Faktor Siswa</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Apakah saudara senang dengan permainan pickleball				
	Apakah saudara tertarik untuk bermain pickleball				
	Apakah saudara ingin menjadikan pickleball untuk mengisi waktu luang saudara				
	Apakah saudara berniat untuk menjadi atlet pickleball				
	Jika guru penjas tidak datang, apakah saudara merasa kecewa karena tidak dapat bermain pickleball				

	Saya selalu bersemangat untuk melakukan olahraga ekstrakurikuler pickleball				
	Saya sangat bahagia dengan olahraga pickleball				
<b>H</b>	<b>Lingkungan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>KS</b>	<b>TS</b>
	Ajakan teman dekat saya membuat saya berminat mengikuti ekstrakurikuler pickleball				
	saya senang mengikuti ekstrakurikuler pickleball karena mempunyai banyak teman				
	Olahraga pickleball dapat memperluas pergaulan didalam masyarakat, sehingga saya mengikutinya				
	Olahraga pickleball membuat saya memperluas pergaulan positif				
	Suasana lingkungan sekolah membuat saya menjadi tertarik untuk mengikuti olahraga pickleball				
	Saya tidak mengikuti ekstrakurikuler pickleball karena lingkungan tempat tinggal saya tidak pernah melakukan aktivitas olahraga				

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian berupa hasil angket siswa yang menggambarkan respon siswa terhadap implementasi permainan pickleball pada pembelajaran di sekolah. Analisis data menggunakan rumus persentase kemudian dilakukan penilaian secara kualitatif yang menginterpretasikan hasil yang didapat sesuai dengan angka masing-masing indikator, kemudian dilakukan secara keseluruhan.

**Tabel 2.** Hasil data

S	A	A%	B	B%	C	C%	D	D%	E	E%	F	F%	G	G%	H	H%
1	35	79,5	22	78,6	16	66,7	19	79,2	14	70	0	0	24	85,7	20	83,3
2	33	75	23	82,1	15	62,5	20	83,3	17	85	0	0	23	82,1	21	87,5
3	30	68,2	18	64,3	13	54,2	15	62,5	10	50	0	0	17	60,7	16	66,7
4	26	59,1	17	60,7	12	50	17	70,8	7	35	0	0	16	57,1	16	66,7
5	34	77,3	21	75	15	62,5	19	79,2	12	60	0	0	22	78,6	13	54,2
6	31	70,5	18	64,3	12	50	16	66,7	9	45	0	0	20	71,4	15	62,5
7	27	61,4	17	60,7	13	54,2	15	62,5	13	65	0	0	16	57,1	14	58,3
8	22	50	12	42,9	10	41,7	13	54,2	9	45	0	0	12	42,9	11	45,8
9	37	84,1	20	71,4	16	66,7	16	66,7	12	60	0	0	18	64,3	17	70,8
10	36	81,8	20	71,4	17	70,8	17	70,8	13	65	0	0	23	82,1	17	70,8
11	32	72,7	21	75	19	79,2	18	75	11	55	0	0	27	96,4	15	62,5
12	31	70,5	20	71,4	13	54,2	16	66,7	13	65	0	0	17	60,7	18	75
13	34	77,3	21	75	16	66,7	19	79,2	13	65	0	0	23	82,1	17	70,8

14	29	65,9	21	75	14	58,3	16	66,7	10	50	0	0	20	71,4	17	70,8
15	27	61,4	19	67,9	14	58,3	14	58,3	9	45	0	0	19	67,9	18	75
16	29	65,9	19	67,9	14	58,3	15	62,5	12	60	0	0	17	60,7	16	66,7
17	29	65,9	18	64,3	12	50	15	62,5	12	60	0	0	14	50	15	62,5
18	34	77,3	22	78,6	19	79,2	20	83,3	16	80	0	0	26	92,9	19	79,2
19	38	86,4	24	85,7	20	83,3	19	79,2	13	65	0	0	25	89,3	19	79,2
20	33	75	20	71,4	17	70,8	15	62,5	13	65	0	0	19	67,9	17	70,8
21	34	77,3	23	82,1	18	75	19	79,2	16	80	0	0	23	82,1	19	79,2
22	30	68,2	20	71,4	13	54,2	12	50	10	50	0	0	18	64,3	15	62,5
23	33	75	18	64,3	15	62,5	17	70,8	14	70	0	0	20	71,4	17	70,8
24	29	65,9	18	64,3	13	54,2	11	45,8	9	45	0	0	22	78,6	15	62,5
25	35	79,5	21	75	12	50	16	66,7	9	45	0	0	19	67,9	16	66,7
26	34	77,3	19	67,9	17	70,8	12	50	12	60	0	0	27	96,4	19	79,2
27	37	84,1	22	78,6	16	66,7	16	66,7	10	50	0	0	19	67,9	17	70,8
28	36	81,8	23	82,1	14	58,3	21	87,5	11	55	0	0	22	78,6	19	79,2
29	31	70,5	20	71,4	16	66,7	15	62,5	9	45	0	0	21	75	17	70,8
30	31	70,5	23	82,1	14	58,3	15	62,5	11	55	0	0	21	75	17	70,8
31	25	56,8	19	67,9	15	62,5	16	66,7	8	40	0	0	19	67,9	18	75
32	35	79,5	23	82,1	15	62,5	13	54,2	11	55	0	0	20	71,4	15	62,5
33	39	88,6	23	82,1	14	58,3	21	87,5	14	70	0	0	21	75	20	83,3
34	31	70,5	20	71,4	15	62,5	20	83,3	14	70	0	0	20	71,4	19	79,2
35	31	70,5	18	64,3	13	54,2	11	45,8	8	40	0	0	21	75	14	58,3
36	30	68,2	20	71,4	20	83,3	20	83,3	17	85	0	0	25	89,3	20	83,3

Keterangan:

S: sampel

A : indikator perhatian

B : indikator aktivitas/ kegiatan

C : indikator perasaan senang

D : indikator sarana dan prasarana

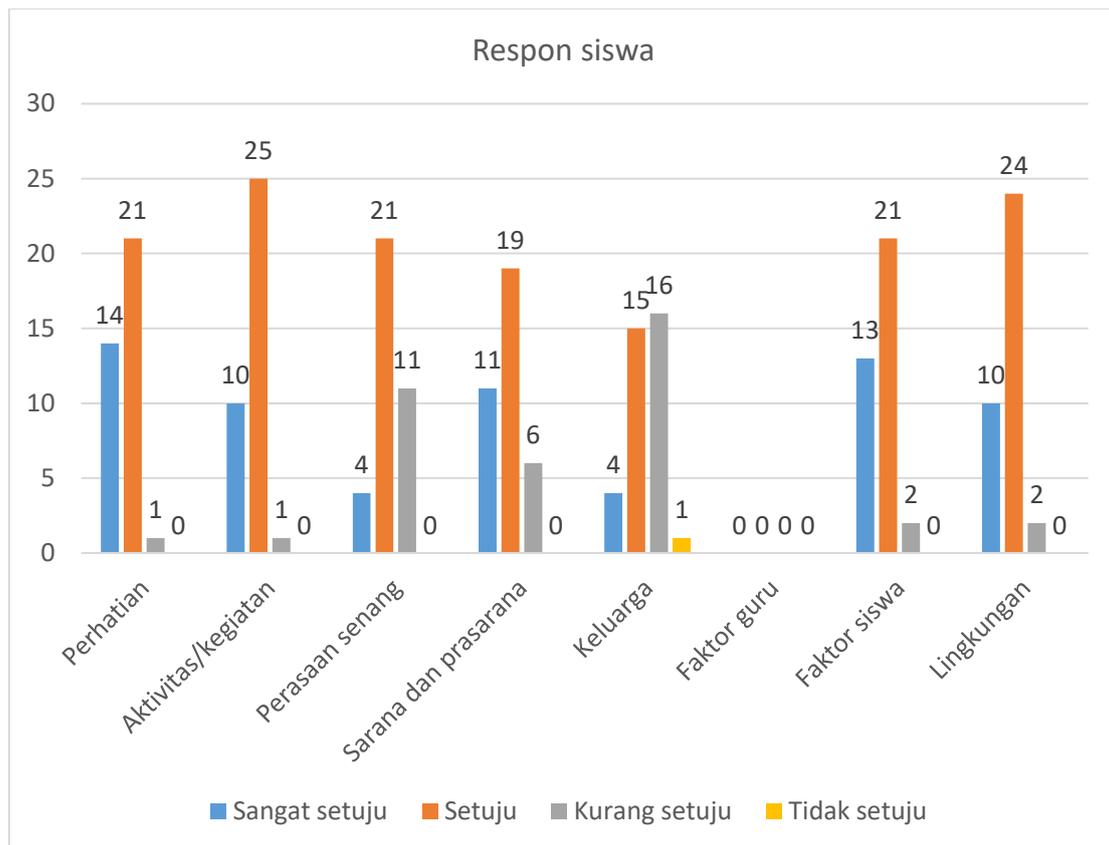
E: indikator keluarga

F : indikator faktor pelatih/ guru

G : indikator faktor siswa

H : indikator lingkungan

Tabel 2 menunjukkan hasil pengumpulan dan pengolahan data yang didasarkan pada masing-masing indikator respons siswa terhadap pelaksanaan permainan pickleball. Selanjutnya data tersebut dilakukan klasifikasi berdasarkan respons siswa terhadap masing-masing indikator.



**Gambar 1.** Interpretasi angket

Gambar 1 menunjukkan hasil interpretasi data hasil angket respons siswa terhadap pelaksanaan permainan pickleball. Berikut adalah hasil interpretasi gambar 1 secara kualitatif:

- 14 siswa sangat menyetujui dan 21 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball mampu menarik perhatian siswa untuk melakukan permainan pickleball.
- 10 siswa sangat menyetujui dan 25 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball mampu meningkatkan gerak aktivitas siswa di lapangan, sehingga mereka menganggap permainan pickleball menjadi salah satu permainan yang meningkatkan gerak aktif yang menyenangkan selama dilapangan.
- 4 siswa sangat menyetujui dan 21 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball mampu membangkitkan perasaan senang selama melakukan permainan pickleball. Namun ada 11 siswa yang kurang setuju terhadap anggapan tersebut.
- 11 siswa sangat menyetujui dan 19 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball dapat mengakomodir kekurangan sarana prasarana pembelajaran di sekolah, artinya permainan pickleball dapat dilakukan dengan sarana prasarana yang minimal. Namun ada 6 siswa yang kurang menyetujui anggapan tersebut

- 16 siswa kurang menyetujui dan 1 siswa tidak menyetujui bahwa permainan pickleball dapat mendapat dukungan keluarga. Hal ini karena permainan tersebut jarang didengar oleh anggota keluarga sehingga mereka kurang menyetujuinya. Namun ada 4 siswa yang sangat menyetujui dan 15 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball mendapat dukungan keluarga. Hal ini didasarkan bahwa permainan pickleball mampu memberikan keceriaan pada anak yang melakukannya.
- Siswa tidak memberikan respons apapun terhadap indikator guru terhadap terlaksananya permainan pickleball.
- 13 siswa sangat menyetujui dan 21 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball terlaksana karena faktor siswa yang antusias menjalani permainan pickleball
- 10 siswa sangat menyetujui dan 24 lainnya menyetujui bahwa permainan pickleball dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Artinya keberlangsungan kelancaran pickleball juga ditentukan oleh faktor alam.

Analisis selanjutnya adalah memasukkan hasil data ke dalam klasifikasi respons siswa dengan kategori respon sangat baik, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah melalui interval skor yang telah disusun, kemudian hasilnya dinyatakan dalam persentase. berikut adalah hasil analisis data

Tabel 3. Hasil Analisis Data

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 152,29$	Sangat Baik	1 siswa	2,77%
$137,94 \leq X < 152,29$	Baik	11 siswa	30,55%
$123,6 \leq X < 137,94$	Sedang	12 siswa	33,33%
$109,25 \leq X < 123,6$	Rendah	11 siswa	30,55%
$X < 109,25$	Sangat Rendah	1 siswa	2,77%
<b>Jumlah =</b>		<b>36 siswa</b>	<b>100%</b>

Tabel 3 menunjukkan hasil analisa dari angket respons siswa terhadap pelaksanaan permainan pickleball. Mayoritas respons siswa pada permainan pickleball adalah sedang (33,33%). 30,55% siswa memiliki respons rendah dan baik terhadap pelaksanaan permainan pickleball di sekolah. Sedangkan 2,77% siswa memiliki respons sangat rendah dan sangat baik terhadap pelaksanaan permainan pickleball di sekolah. Hasil analisa tersebut menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK di sekolah agar lebih menerapkan manipulasi pada permainan yang baru dilakukan, sehingga peserta didik atau siswa memiliki respons timbal balik yang bagus terhadap pembelajaran.

Aspek yang pengaruhi respon siswa kelas X serta XI dalam mengikuti permainan pickleball di Madrasah Aliyah Negeri Surabaya, meliputi: faktor *intrinsik* (perhatian, tertarik, kegiatan) serta aspek *ekstrinsik* ( keluarga, sekolah, lingkungan). Dengan respon yang besar siswa hendak terdorong buat berkerja menggapai target serta tujuannya sebab yakin serta sadar akan kebaikan, kepentingan, serta manfaatnya. Hasil tersebut dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1. Sebagian besar siswa kelas X dan XI Madrasah Aliyah Negeri Surabaya perhatiannya cukup baik setelah mengikuti permainan pickleball di sekolah.
2. Terlihat sebagian besar siswa kelas X dan XI Mandrasah Aliyah Negeri Surabaya, sangat antusias mengikuti kegiatan olahraga permainan pickleball
3. Tersedianya sarana prasarana olahraga dan sarana untuk melakukan olahraga permainan pickleball yang sangat memadai.
4. Permainan olahraga pickleball di Mandrasah Aliyah Negeri Surabaya Mendapat tanggapan positif dari sebagian besar orang tua siswa kelas X dan XI.

Permainan pickleball pada dasarnya didasarkan pada kesenangan. Mereka yang berpartisipasi dalam melakukan permainan pickleball akan dibimbing. Selain itu, ketertarikan mereka terhadap permaian pickleball karena memiliki banyak teman.. Selain kebutuhan di atas, keinginan akan sesuatu juga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi selagi masih dalam batas toleransi atau kegiatan yang berdampak positif bagi anak, seperti halnya mereka untuk selalu berprestasi dalam kegiatan yang mereka ikuti, dalam hal ini olahraga permainan pickleball.

Untuk siswa, respon ini sangat berarti sebab dapat menggerakkan sikap siswa ke tuntunan, kesusahan dan menanggung efek dalam studinya. Respon pada aspek batin berfungsi memunculkan, mendasari serta memusatkan perbuatan belajar. Seseorang yang besar minatnya hendak aktif berupaya, nampak gigih, tidak ingin menyerah dan giat mencontohi pembelajaran yang positif. Seperti kita ketahui juga kesukaan atau perhatian dan ke ikut sertaan anak kadang-kadang tidak selalu sama walaupun mereka satu kelas, jadi ada juga anak yang memanfaatkan teman sekelasnya yang sudah duluan ikut untuk tempat bertanya tentang olahraga pickleball. Selain bukti lainnya respon siswa terhadap olahraga pickleball yaitu kesenangan mereka memperhatikan perkembangan cabang olahraga pickleball karena menyadari perlunya memperhatikan perkembangan olahraga pickleball yang mereka tekuni.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa respon Guru dan siswa kelas X dan XI dalam melakukan permainan pickleball di Madrasah Aliyah Negeri Surabaya, untuk kategori “sangat baik” sebanyak 1 siswa sebesar 2,77%, kategori ‘baik’ sebanyak 11 siswa sebesar 30,55%, kategori ‘sedang’ sebanyak 12 siswa sebesar 33,33%, dan kategori ‘sangat rendah’ sebanyak 1 siswa sebesar 2,77%. Sedangkan respon dari 3 guru ada di kategori ‘baik’ 2 guru sebesar 66,66% dan kategori ‘rendah’ 1 guru sebesar 33,33%. Dapat dilihat bahwa respon guru dan siswa di sekolah Madrasah Aliyah Negeri Surabaya menunjukkan bahwa permainan pickleball sangatlah baik, walaupun ada beberapa siswa yang masih belum mengerti dengan permainan pickleball dari segi perhitungan skor dari perhitungan skor singel atau double.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa pandangan penelitian yang sekiranya dapat dijadikan saran bagi pihak sekolah, guru dan peneliti yang akan datang, sebagai berikut:

1. Sekolah Madrasah Aliyah Negeri Surabaya

Disarankan pada pihak sekolah agar memperbaiki atau menambah fasilitas untuk ekstrakurikuler olahraga, dengan begitu siswa nantinya dapat semangat dan berprestasi untuk mengharumkan nama sekolah.

2. Guru

Disarankan kepada guru untuk lebih mengenalkan olahraga baru yang belum di ketahui oleh siswa, dengan demikian siswa nantinya akan semangat untuk mengikuti apa yang mereka suka dengan olahraga baru.

3. Peneliti

Disarankan kepada peneliti yang akan datang, agar mengadakan penelitian lanjut yang serupa namun dengan menghubungkan dengan variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian Survei Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rinieka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arrahman, Dlis, F., Karranawijaya. (2019). Model Latihan Teknik Dasar Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia SMP. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2): 152-158.
- Ashari, M., A. (2019). Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Impres 1 Tenga Kabupaten Bima NTB. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2): 231-239.
- Depdiknas. (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Depdiknas. (2006). Permen Nomor 22 Tahun 2006. Jakarta : Depdiknas.
- Instructor Preliminary Preparation. (2015). Pickleball Lesson Plan – Ages 7-14.
- Is, Z., Hariansyah, S. Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1): 175-187.
- Kurniawan, Nursidik. (2007). Karakteristik dan Kebutuhan Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar. <http://nhowitzer.multiply.com>. Diakses tanggal 9 Mei 2010.
- Masri Singarimbun dan Sofyan Effendi. (1989). *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES.
- Michael .R Webster .C. 2020. Pickleball Assessment of Skill and Tactics Robert.
- Michael S. Downey. (2018) Long Term Athlete Development Plan For The Sport Of Tennis In Canada.
- Dini. (2015) Kurikulum Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung; Tarsito.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung :Alfabeta.
- Susilo. (2020), (Universitas Negeri Jakarta - Indonesia) Sciencetific Adviser of Global Community Health (CGH) Ass. General Secretary of ACCESS.

Sutrisno Hadi. (2000). *Methodology Research*. Jilid 2. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.

Hosnan, M. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bogor. Ghalia Indonesia.

**PENGARUH LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN ALAT PENGHALANG, PRISMA CON TERHADAP KETERAMPILAN JUMP SHOOT PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER BASKET SMA NEGERI 1 TELUKJAMBE**

**Angga Saputra<sup>\*1</sup>, James Tangjudung<sup>2</sup>, Iman Sulaiman<sup>3</sup>**

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

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan menggunakan alat penghalang, *prisma con* terhadap keterampilan *jump shoot* pada siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* basket SMA Negeri 1 Telukjambe. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Telukjambe Karawang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan desain *treatment by level 2 x 2*. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan *analysis of variance* (ANOVA) dua jalur. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu 1) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* kelompok siswa yang memperoleh perlakuan latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional, 2) Terdapat interaksi antara model latihan dan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket, 3) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang tinggi dalam latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional, 4) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah dalam latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional.

**Kata Kunci :** *Prisma Con, Jump Shoot, Bola Basket*

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of exercise using a barrier device, the con- prism of jump shoot skills in students who take part in basketball extracurricular activities at SMA 1 Telukjambe. This research will be conducted in 1 SMA Negeri Telukjambe Karawang. The design used in this study is a treatment design design by level 2 x 2. The data analysis techniques used are using two-way analysis of variance (ANOVA). The results of the research were 1) There were differences in jump shoot skills of groups of students who received treatment exercises with modification tools and exercises with conventional tools, 2) There were interactions between exercise models and endurance of arm muscles against basketball jump shoot skills, 3) There were differences jump shoot skills for groups of students who have high arm muscle endurance in training with modification tools and exercises with conventional tools, 4) There are differences in jump shoot skills for groups of students who have low arm muscle endurance in training with modification and exercise tools with conventional tools.*

**Keywords:** *Prism Con, Jump Shoot, Basketball*

---

\*correspondence Address

E-mail: Anggara1892putra@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan upaya mengembangkan watak, kecerdasan intelektual, kecerdasan rohani serta kecerdasan jasmani bagi setiap masyarakat. Sekolah merupakan suatu unit satuan pendidikan yang bertugas untuk menumbuh kembangkan masyarakat menjadi seorang pribadi yang cerdas secara intelektual serta sehat jasmani dan rohani, salah satu upaya yang dilakukannya itu melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah suatu proses usaha melalui aktivitas jasmani, yang sebelumnya dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari cabang atletik, senam, beladiri, dan permainan-permainan yang meliputi bola kecil dan bola besar. Siswa sangat senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam bentuk permainan-permainan bola besar, dikarenakan permainan bola besar umumnya mudah dimainkan dan sangat familiar di masyarakat. Contoh permainan bola besar yaitu sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

Permainan bola basket adalah permainan yang pemenangnya ditentukan oleh banyaknya angka yang dihasilkan. Menurut Muhadjir (2006: 11) dan Sumiyarsono (2002: 1), mengatakan bahwa bola basket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. Adapun factor yang menentukan kemenangan dan kekalahan pada permainan bola basket dapat dilihat dari *fieldgoal* (usaha untuk memasukan bola ke ring), *free throw*, *turn over* dan *rebound*.

Olahraga bola basket harus memerlukan teknik dasar yang baik agar bisa memberikan hasil yang baik dalam suatu pola permainan (Pridani, 2017). Secara garis besar permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan beberapa teknik dasar, yaitu, mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*) (Donovan, 2010 : 41). Seiring dengan perkembangan jaman, teknik dalam bermain bola basket berkembang seperti teknik *footwork* (gerakan kaki) dan *rebound* yaitu bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan. Gerakan dalam permainan bola basket sangat kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, loncat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, dan lain-lain, dimana unsur gerak tersebut

terkoordinasi secara rapi sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menguasai teknik dasar (Rudiansyah, 2014).

*Shooting* merupakan salah satu teknik dasar dan merupakan bagian penting dalam memperoleh angka. Menurut Wissel (2000: 46-49), menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan. *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring (Kosasih, 2008: 46-52) Ada banyak jenis *shooting* dalam permainan bola basket, dari berbagai macam jenis *shooting* (tembakan), *lay-up shot*, *two point jump shot*, *free throw* dan *three point shot* merupakan kemampuan tembakan yang sering dilakukan dan diperoleh dalam setiap pertandingan. Dimana *lay up shot* sering digunakan ketika melakukan serangan *fast break*, sedangkan *two point jump shot* dilakukan di daerah perimeter dengan melakukan lompatan terlebih dahulu sebelum melepas bola menuju ke *ring*, dan *free throw* didapat apabila lawan melakukan pelanggaran ketika pemain sedang melakukan *shooting* atau tim lawan terkena *team foul*, serta *three point shoot* dilakukan dari jarak yang cukup jauh yaitu dari luar garis *three point*. Dari keempat jenis tembakan yang sering digunakan tersebut, perolehan angka yang didapatkan semakin bertambah.

Teknik *jump shoot* dalam bola basket mempunyai peran yang sangat penting, karena dalam melakukan *jump shoot* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dari penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan *jump shoot*. Bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *free throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulanginya lagi. Bahkan dalam suatu pertandingan yang ketat perolehan angkanya, satu tembakan *jump shoot* yang masuk di akhir-akhir laga dapat memenangkan salah satu tim dalam pertandingan. *Jump shoot* dilakukan oleh pemain sesuai dengan kemampuannya, ada yang melakukan dengan teknik satu tangan dan teknik dua tangan, ada juga yang melempar dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri. Teknik *jump shoot* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata dan daya tahan otot yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan daya tahan otot yang baik serta diperlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik.

Penguasaan teknik *jump shoot* yang baik dan benar, memungkinkan memasukan bola kedalam keranjang yang merupakan tujuan dari permainan bola basket itu sendiri akan semakin besar. SMA Negeri 1 Teluk jambe merupakan salah satu sekolah SMA yang berada di Karawang. SMA Negeri 1 Teluk jambe memiliki *ekstrakurikuler* pramuka, paskibra,

senimusik, dan *ektrakurikuler* dibidang olahraga meliputi futsal, bulutangkis, bola voli dan bola basket Sebagai salah satu *ektrakurikuler* yang terdapat di SMA Negeri 1 Teluk jambe, ekstrakurikuler bola basket diadakan untuk memfasilitasi dan melatih keterampilan siswa bermain bola basket diluar jam pelajaran sekolah.

Menurut hasil *observasi mengenai keadaan para peserta ekstrakurikuler*, masih banyak siswa khususnya kelas X dan XI yang masih awam terhadap permainan bola basket sehingga berbagai teknik yang mereka lakukan masih sangat dasar dan belum dilakukan secara benar. Pemahaman konsep yang beragam dalam penguasaan teknik *jump shoot* yang dilakukan oleh siswa SMA dan masih minimnya pengetahuan serta arahan untuk melakukan teknik *jump shoot* dengan benar mengakibatkan banyaknya kegagalan saat siswa melakukan *jump shoot*. Kegagalan saat melakukan *jump shoot* tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya bisa ditinjau dari sudut pandang biomekanika dan pola latihan yang kurang tepat. Dalam biomekanika olahraga mempunyai beberapa tujuan, diantaranya mencegah cedera dan mengetahui gerakan yang *efektif* dan *efisien*. Latihan merupakan latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya (Irianto, 2002: 11). Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 8) menjelaskan tujuan latihan secara garis besar antara lain : 1) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Di dalam latihan diperlukan praktek yang bervariasi, sehingga atlet lebih cepat dalam menguasai materi latihan yang diajarkan dan dapat menerapkannya dalam situasi yang tepat.

Dalam proses latihan bola basket, masih banyak pelatih yang menggunakan metode latihan seperti melatih *shooting* dengan *undering*, *free throw* yang itu-itu saja dan tidak memperhatikan teknik dasarnya. Ketika melakukan *shooting* anak selalu menembak dengan posisi kaki yang tidak benar yang mengakibatkan kontrol tenaga dorongnya kurang dan tidak adanya lecutan pergelangan tangan sehingga tidak didapatkan gerakan melengkung/parabola kearah ring, atas dasar itu maka penulis ingin mencoba meneliti tentang pengembangan latihan dengan menggunakan alat penghalang, *prisma con* terhadap keterampilan *jump shoot* pada siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* basket SMA Negeri 1 Telukjambe.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Telukjambe Karawang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Telukjambe yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 74 orang sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan desain *treatment by level 2 x 2*. Adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu *analysis of variance* (ANAVA) dua jalur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data analisis varians (ANAVA) dua jalur. Data harus memenuhi pengujian syarat analisis, yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas data, adapun hasilnya yaitu sebagai berikut.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0.05. Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap sel rancangan penelitian hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Rangkuman Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1	.224	10	.168	.911	10	.287
A2	.295	10	.014	.873	10	.108
A1B1	.224	10	.168	.911	10	.287
A1B2	.188	10	.200*	.909	10	.278
A2B1	.295	10	.014	.873	10	.108
A2B2	.283	10	.022	.851	10	.060

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga signifikansi untuk keempat kelompok yang diperoleh lebih besar dari taraf nyata 0.05. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan spss dengan melihat nilai signifikansi adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari  $\alpha(0,05)$ , maka kelompok data yang akan diuji bersifat homogen. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah

pengujian data keempat sel dalam rancangan penelitian yaitu uji homogenitas untuk kelompok A1 dan A2, kelompok A1B1 dan A1B2, kelompok A2B1 dan A2B2, serta uji interaksi yaitu melibatkan kelompok A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>, A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>, A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>, dan A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>. Adapun hasil perhitungan uji homogenitas keempat kelompok yaitu A1B1, A1B2, A2B1, dan A2B2 ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian

F	df1	df2	Sig.
2.660	3	36	.063

Berdasarkan tabel di atas, mengenai homogenitas varians, dengan menggunakan uji anava dua jalur, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,63 lebih besar dari  $\alpha = 0.05$  maka varians dari keempat kelompok tersebut homogen.

### Pengujian Hipotesis

Berikut di bawah ini merupakan hasil dari pengujian hipotesis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

#### a. Hipotesis 1

Berdasarkan uji prasyarat, nilai keterampilan *jump shoot* bola basket siswa kelompok A<sub>1</sub> dan kelompok A<sub>2</sub> memenuhi syarat uji parametrik karena data berdistribusi normal dan kedua kelompok homogen. Uji parametrik yang akan dilakukan adalah Uji t. Berikut hasil Uji t dengan bantuan SPSS.

**Tabel 3.** Uji t Kelompok Siswa Latihan dengan Alat Modifikasi dan Konvensional

Assumed	t-test for Equality of Means					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Equal variances assumed	1.703	38	.007	4.15000	2.43751	-.78448 9.08448
Equal variances not assumed	1.703	31.468	.009	4.15000	2.43751	-.81834 9.11834

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil uji beda rata-rata nilai keterampilan *jump shoot* bola basket kelompok siswa yang mengikuti latihan dengan alat modifikasi dan konvensional memiliki nilai *sig. 2 tailed* sebesar  $0,009 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai keterampilan *jump*

shoot bola basket kelompok siswa yang mengikuti latihan dengan alat modifikasi dan konvensional secara signifikan.

b. Hipotesis 2

Berdasarkan uji prasyarat, kelompok A1B1, A2B1, A2B1, dan A2B2 semuanya berdistribusi normal sehingga uji pengaruh interaksi antara latihan dengan alat modifikasi dan daya tahan otot lengan terhadap *jump shoot* bola basket di uji menggunakan uji parametrik. Uji parametrik yang digunakan adalah uji Anava dua jalur. Berikut hasil uji parametrik tersebut.

**Tabel 4.** Uji Interaksi Antarvariabel

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2307.675 <sup>a</sup>	3	769.225	226.428	.000
Intercept	69639.025	1	69639.025	2.050E4	.000
Latihan	172.225	1	172.225	50.696	.000
Otot_Lengan	133.225	1	133.225	39.216	.000
Latihan * Otot_Lengan	2002.225	1	2002.225	589.371	.000
Error	122.300	36	3.397		
Total	72069.000	40			
Corrected Total	2429.975	39			
a. R Squared = ,950 (Adjusted R Squared = ,945)					

Dari tabel di atas kita mendapatkan nilai-nilai penting yang bisa disimpulkan sebagai berikut.

1) *Corrected Model*

Terdapat pengaruh yang signifikan dari semua variabel independen (kelompok latihan, daya tahan otot lengan dan interaksi latihan dan daya tahan otot lengan atau “latihan\*daya tahan otot lengan”) secara bersama-sama terhadap variabel dependen (keterampilan *jump shoot* bola basket). Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

2) *Intercept*

Nilai perubahan variabel dependen tanpa perlu dipengaruhi keberadaan variabel independen, artinya tanpa ada pengaruh variabel independen, variabel dapat berubah nilainya dengan pengaruh lain. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

### 3) Latihan

Terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya latihan (dengan alat modifikasi dan konvensional) terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

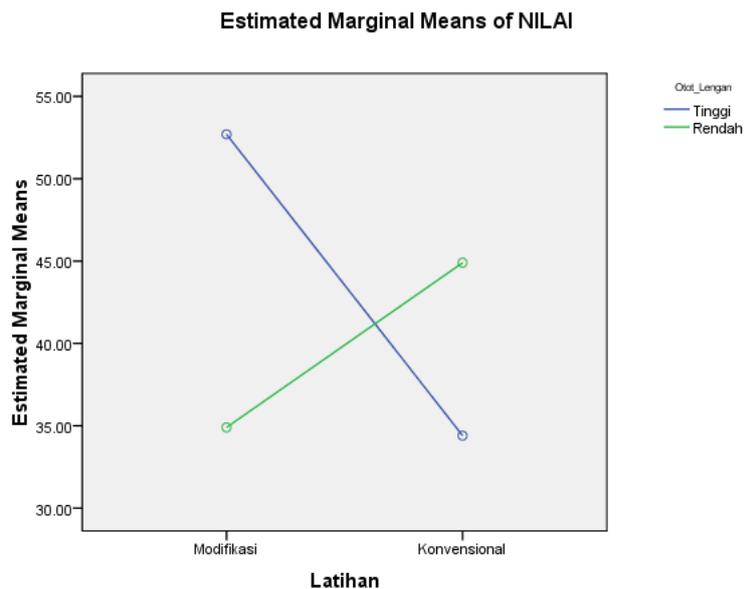
### 4) Otot Lengan

Terdapat pengaruh pengelompokkan kemampuan daya tangan otot lengan yang tinggi dan rendah terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

### 5) Latihan\*Otot Lengan

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dan pengelompokkan kemampuan daya tahan otot lengan yang tinggi dan rendah secara bersama-sama terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

Adapun diagram plot sebagai gambaran pengaruh interaksi anantara variabel dalam penelitian ini disajikan dalam gambar berikut ini.



**Gambar 1.** Diagram Plot Nilai Keterampilan *Jump Shoot* Bola Basket dari Pengaruh Latihan dan Daya Tahan Otot Lengan

### c. Hipotesis 3

Berdasarkan uji prasyarat, nilai literasi matematis siswa kelompok  $A_1B_1$  dan kelompok  $A_2B_1$  memenuhi syarat uji parametrik karena data berdistribusi normal dan kedua kelompok bersifat homogen. Uji parametrik yang akan dilakukan adalah Uji t. Berikut hasil Uji t dengan bantuan SPSS.

**Tabel 5.** Uji t Kelompok Siswa yang Memiliki Daya Tahan Otot Lengan Tinggi yang Mengikuti Latihan dengan Alat Modifikasi dan Konvensional

t-test for Equality of Means							
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Equal variances assumed	38.344	18	.000	18.30000	.47726	17.29731	19.30269
Equal variances not assumed	38.344	17.241	.000	18.30000	.47726	17.29414	19.30586

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil uji beda rata-rata keterampilan *jump shoot* bola basket kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi yang mengikuti latihan dengan alat modifikasi dan konvensional memiliki nilai *sig. 2 tailed* sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata keterampilan *jump shoot* bola basket kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan tinggi yang mengikuti latihan dengan alat modifikasi dan konvensional secara signifikan.

d. Hipotesis 4

Berdasarkan uji prasyarat, nilai literasi matematis siswa kelompok  $A_1B_2$  dan kelompok  $A_2B_2$  memenuhi syarat uji parametrik karena data berdistribusi normal dan kelompok berasal dari kelompok homogen. Uji parametrik yang akan dilakukan adalah Uji t. Berikut hasil Uji t dengan bantuan SPSS.

**Tabel 6.** Uji Rata-rata Siswa yang Memiliki Daya Tahan Otot Lengan Rendah yang Mengikuti Latihan dengan Alat Modifikasi dan Konvensional

t-test for Equality of Means							
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						Lower	Upper
Equal variances assumed	-9.403	18	.000	-10.00000	1.06354	-12.23441	-7.76559
Equal variances not assumed	-9.403	18.000	.000	-10.00000	1.06354	-12.23441	-7.76559

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil uji beda rata-rata nilai keterampilan *jump shoot* bola basket kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan rendah yang mengikuti latihan dengan alat modifikasi dan konvensional memiliki *sig. 2 tailed* sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak maka  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai keterampilan *jump shoot* bola basket kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan rendah yang mengikuti latihan dengan alat modifikasi dan konvensional secara signifikan.

## **Pembahasan**

### **1. Terdapat Perbedaan Keterampilan Jump Shoot Kelompok Siswa yang Memperoleh Perlakuan Latihan dengan Alat Modifikasi dan Latihan dengan Alat Konvensional**

Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah berhasil mencetak angka dan mengalahkan lawan serta memenangkan permainan. Tentunya dalam suatu pertandingan, pemain harus berusaha untuk bisa melakukan tembakan yang menciptakan nilai atau angka untuk timnya. Dalam teknik dasar menembak, terdapat berbagai macam tembakan dan berbagai bentuk gerakan menembak. Salahsatu gaya menembak adalah jump shoot. Jump shoot atau tembakan dengan diawali lompatan terlebih dahulu, tembakan ini sering digunakan dalam pertandingan, karena sulit dihalangi saat titik tertinggi lompatan dari penembak

Untuk mempelajari jump shoot yang cukup sulit dilakukan, dibutuhkan beberapa latihan yang tepat. Dalam penelitian ini diterapkan dua bentuk latihan, yakni latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional. Tujuannya untuk melihat latihan mana yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket bagi siswa.

Kedua gaya latihan ini sama-sama mempunyai tujuan yang baik yaitu meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket, akan tetapi masing-masing latihan yang dibicarakan tersebut memiliki perbedaan dari bentuk hasilnya. Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi dari modifikasi itu sendiri adalah dengan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Modifikasi sarana dalam pembelajaran shooting bolabasket di sekolah menengah atas adalah dengan menggunakan penghalang, dan Line atau garis yang berbeda dibanding

ukuran sebenarnya. Disamping itu pula seringkali di lapangan siswa saat melakukan shooting dengan penerapan jarak dan ketinggian keranjang yang sebenarnya kurang dapat dilakukan dengan baik oleh siswa, dan juga dengan bola basket standar yang terlalu berat menyebabkan tembakan siswa tidak sampai atau malah melenceng dari keranjang. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu disusun cara belajar dari yang mudah atau sederhana dan selanjutnya ditingkatkan secara bertahap.

Adapun menurut Rusli Lutan (2000: 76) menjelaskan bahwa manakala kondisi sebenarnya menjadi penghambat belajar keterampilan tertutup, rubahlah kondisi latihan itu pada tingkat yang bisa dilakukan siswa selama perubahan kondisi tersebut tidak merusak integritas skill yang dipelajarinya. Pada kesempatan ini ubahlah orientasi pembelajaran agar lebih menekankan pada efisiensi (proses) daripada efektivitas (produk). Jelaskanlah pengetahuan hasil tentang proses. Untuk selanjutnya tingkatkan kondisi.

Hasil yang dicapai pada tahap awal bisa menjadi modal untuk mempelajari materi berikutnya. Kemampuan fisik dan gerak akan berkembang sejalan dengan aktifitas mempraktekkan gerak berulang-ulang. Dengan meningkatnya daya fisik dan gerak, maka siswa akan menjadi siap untuk mempelajari gerakan-gerakan yang semakin sukar atau berat dan kompleks.

Hasil tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan orang lain seperti penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) bahwa Permainan modifikasi bola basket efektif dengan hasil tes kemampuan gerak dasar standing broad jump mempunyai nilai  $p=0,000$ , shoot put test with softbal  $p=0,000$ , dan zig zag run  $p=0,000$ , semua data tersebut mempunyai nilai  $p < 0,05$  sehingga ada perbedaan yang signifikan dari hasil tes kemampuan gerak dasar sebelum dan sesudah di beri perlakuan. Modifikasi pada sarana atau media seperti ring basket yang digunakan dalam permainan bola basket juga dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tertentu seperti penelitian yang dilakukan oleh Saifullah (2015) bahwa peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran bola basket dapat dilihat dari nilai KKM (75) atau tuntas sebesar (36%), setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebesar 15 siswa dari 25 siswa (60%) dan pada siklus 2 yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 21 siswa dari 25 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar (84%).

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka dapat direkomendasikan bahwa model latihan dengan menggunakan alat modifikasi lebih tepat dan cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket dibandingkan latihan konvensional.

## **2. Terdapat Interaksi antara Model Latihan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket**

Hasil analisis varians 2x2, tentang interaksi antara latihan dengan daya tahan otot lengan siswa terhadap keterampilan jump shoot bola basket menunjukkan bahwa signifikansi  $< \alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara latihan dan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan jump shoot bola basket.

Dalam peningkatan keterampilan jump shoot bola basket perkembangan fisik, psikis, dan sosial atlet merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya untuk diperhatikan dalam proses latihan. Pelatih perlu memperhatikan berbagai faktor yang menjadi dasar dan prinsip dalam latihan, agar atlet tidak menjadi korban ambisi berprestasi yang berlebihan yang dapat mengorbankan sisi kehidupan yang lain.

Pelatih harus melaksanakan proses latihan yang memiliki kompetensi dasar yang baik agar tidak terjadi korban dalam proses latihan yang sedang berlangsung dan untuk itu diperlukan pemahaman yang baik dan komprehensif tentang prinsip dasar latihan dan bagaimana melaksanakan latihan secara sistematis dan terprogram.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok siswa yang diberi latihan yang berbeda. Kelompok pertama diberi latihan dengan alat modifikasi dan kelompok kedua diberikan latihan dengan alat konvensional. Bentuk latihan dengan alat modifikasi dan dengan alat konvensional ini mempunyai tujuan latihan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan shooting free throw, namun dalam pelaksanaannya mempunyai perbedaan.

Dengan melihat proses latihan yang dibedakan menjadi dua perlakuan, hal seperti daya tahan otot lengan juga merupakan hal yang penting untuk menjadi pertimbangan. Secara fisik siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang tinggi akan lebih nyaman dan akurat dalam melakukan jump shoot bola basket.

Dapat disimpulkan bahwa bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang tinggi dalam latihan jika ingin meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket hendaknya dapat latihan dengan menggunakan alat modifikasi, sebaliknya bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah dalam latihan jika ingin meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket dapat menggunakan latihan dengan alat konvensional.

### **3. Terdapat Perbedaan Keterampilan Jump Shoot bagi Kelompok Siswa yang Memiliki Daya Tahan Otot Lengan yang Tinggi dalam Latihan dengan Alat Modifikasi dan Latihan dengan Alat Konvensional**

Faktor daya tahan otot lengan juga merupakan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi keterampilan jump shoot. Daya tahan otot lengan yang tinggi sangat penting sekali dimiliki oleh pemain olahraga basket agar bisa mengikuti latihan dengan efektif. Jump shoot pada olahraga bola basket pada pelaksanaannya memang memerlukan pandangan mata, arah bola, keseimbangan, peletakan siku, gerakan lanjutan yang baik dan tepat.

Daya tahan otot lengan yang baik akan mampu melakukan latihan dengan alat modifikasi baik, sehingga keterampilan jump shoot menjadi terkontrol dengan baik. Tentunya pemain dengan daya tahan otot lengan tinggi mampu melakukan latihan dengan baik sehingga dapat meningkatkan keterampilan jump shoot.

Dengan demikian signifikansi lebih kecil dari  $\alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang tinggi, latihan dengan alat modifikasi lebih cocok dan tepat diterapkan dalam meningkatkan keterampilan jump shoot bola basket.

### **4. Terdapat Perbedaan Keterampilan Jump Shoot bagi Kelompok Siswa yang Memiliki Daya Tahan Otot Lengan yang Rendah dalam Latihan dengan Alat Modifikasi dan Latihan dengan Alat Konvensional**

Daya Tahan Otot pemain yang rendah akan berpengaruh terhadap keterampilan Jump Shoot. Hal ini dikarena daya tahan otot lengan juga merupakan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi metode latihan. Latihan alat modifikasi dan alat konvensional merupakan latihan dengan tujuan peningkatan pandangan mata, arah bola, keseimbangan, peletakan siku, gerakan lanjutan, jadi daya tahan otot lengan yang rendah akan mempengaruhi peningkatan latihan maupun gerakan keterampilan Jump Shoot.

Bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah, latihan dengan alat konvensional merupakan kegiatan yang sangat disenangi, dan kegiatan yang harus dilakukan jika ingin mempunyai teknik dasar yang baik, karena menurutnya latihan tersebut gerakan-gerakannya dilakukan secara berulang-ulang, dimulai dari gerakan yang mudah terlebih dahulu, dan kegiatannya tidak terlalu sulit. Dengan kata lain, latihan dengan alat konvensional bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik dalam pembelajaran jump shoot bola basket.

Signifikansi lebih kecil dari  $\alpha$ , sehingga  $H_0$  ditolak, artinya data tersebut tidak bisa menerima  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan jump shoot bola basket pada kelompok siswa yang mengikuti latihan dengan menggunakan alat modifikasi dan siswa yang mengikuti latihan dengan alat konvensional bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka bagi siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah, latihan dengan alat konvensional lebih tepat diterapkan dalam keterampilan jump shoot bola basket.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional, variabel moderat, yaitu daya tahan otot lengan, dan variabel terikatnya adalah keterampilan *jump shoot* bola basket pada siswa SMAN 1 Telukjambe Karawang.

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

1. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* kelompok siswa yang memperoleh perlakuan latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional.
2. Terdapat interaksi antara model latihan dan daya tahan otot lengan terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket.
3. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang tinggi dalam latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional.
4. Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* bagi kelompok siswa yang memiliki daya tahan otot lengan yang rendah dalam latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Donovan, Mick. (2010). *Youth Basketball Drill*. London: Soho Square.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kosasih, Danny. (2008) *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Karang Turi Media.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X* . Jakarta: Erlangga
- Nugroho, Wildan Alfia. 2015. *Efektivitas Permainan Modifikasi Bola Basket Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Tunagrahita Ringan Di Slb Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang. <https://lib.unnes.ac.id/21232/1/6211411036-S.pdf>
- Pridani, Inten dkk." meningkatkan keterampilan lay up permainan bola basket dengan penerapan metode pembelajaran kooperatif tipe student team achievements divisions (stad) siswa kelas x mipa sma negeri 1 bengkulu tengah". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol.1 No.1 Tahun 2017.(diakses 2 januari 2019).
- Rudiansyah, Eko, dkk." Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket dengan Metode Strength pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 Smk Negeri 1 Nanga Pinoh". *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, Vol 1 No.1 Juli Tahun 2014.(diakses 2 januari 2019)
- Rusli, Lutan. (2000). *Strategi pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Saifullah, Muhammad. *Meningkatkan Hasil Belajar Bola Basket Dengan Memodifikasi Ring Basket*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*. ACTIVE 4 (9) (2015) ISSN 2252-6773. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sumiyarsono, Dedy. P (2002). *Keterampilan Bolabasket*.Yogyakarta : FIK UNY.
- Wissel, Hall. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

## MODEL LATIHAN INTERCEPT UNTUK PEMAIN BELAKANG DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA USIA 15 TAHUN

Achmad Syarip Lokanugraha<sup>\*1</sup>  
<sup>1</sup>SMAN Jatinangor

### Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan Model Latihan Intercept untuk Pembela di Pertandingan Sepakbola Berusia 15 Tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu RnD dari Borg and Gall. Tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) pengujian terbatas (uji coba kelompok kecil); (4) pengujian utama (pengujian lapangan), (5) Uji efektivitas model. Tes efektivitas menggunakan tes intersepsi untuk pemain bertahan dalam pertandingan sepak bola pada usia 15 tahun. Analisis data penelitian menggunakan uji T dengan tingkat signifikansi 0,05. Analisis data diperoleh dengan nilai rata-rata data empat keterampilan bahwa perbedaan kemampuan untuk mencegah: pre test 3,154 dan posttest 1,743, kelas kontrol pretest: 3,204 dan posttest 3,620. Hasil dari penelitian ini yaitu (1) Produk akhir dalam bentuk model pelatihan mencegah untuk pembela dalam pertandingan sepak bola 15 tahun untuk sekolah sepak bola 15 tahun yang terdiri dari 30 item model pelatihan. (2) Model pelatihan intersep untuk pemain bertahan dalam pertandingan sepak bola berusia 15 tahun efektif untuk meningkatkan kemampuan intersep bagi pemain bertahan dalam permainan sepak bola karena model pelatihannya bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan permainan sebenarnya, sehingga proses pelatihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

**Kata Kunci :** Intercept Training, Sepak Bola

### Abstract

*The aim of this research and development is for the Intercept Exercise Model for Defenders in 15-Year-Old Soccer Games. Research & Development (R & D) development research from Borg and Gall. The stages in this research and development are, in stages: (1) needs analysis, (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited testing (small group trials); (4) main testing (field testing), (5) Test the effectiveness of the model. The effectiveness test uses an intercept test for a defender in a soccer game at the age of 15 years. Analysis of research data using the T test with a significance level of 0.05. Data analysis was obtained by the average value of four skills data that the difference in ability to intercept: pre test 3,154 and posttest 1,743, pretest control class: 3,204 and posttest 3,620. Then the intercept training model for defenders in a 15-year-old violin game. Based on the results of the development it can be concluded that: (1) The final product in the form of an intercept training model for defenders in a 15-year-old soccer game for a 15-year-old soccer school consisting of 30 training model items. (2) An intercept training model for defenders in a 15-year-old soccer game is effective for increasing intercept ability for defenders in soccer games because the training model varies and matches the needs of the actual game, so the training process does not go monotonous and boring.*

---

\*correspondence Address

E-mail: Loka.nugraha11@gmail.com

**Keywords:** *Intercept Training, Defender, 15 Year Old Football*

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga saat ini sangatlah pesat, terutama pada cabang olahraga sepak bola. Hampir di setiap negara di belahan bumi ini memiliki tim nasional, hal ini sejalan dengan adanya kompetisi dunia yang melibatkan hampir seluruh negara menjadi pesertanya. Menjadi juara dunia merupakan hal yang paling istimewa, baik untuk negara, warga negara, dan tentunya untuk pemain yang terlibat langsung dalam meraih gelar tersebut. Dalam permainannya, sepak bola membutuhkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Kita sering melihat aksi – aksi individu pemain dilapangan dalam menggiring bola, memasukan bola, bahkan kita terhibur oleh aksi dari seorang penjaga gawang untuk mengamankan gawangnya dari tendangan atau sundulan yang mengarah pada gawangnya. Atau bahkan kita bisa terpukau dengan aksi pemain belakang yang begitu sulit untuk di lewati oleh penyerang, sehingga gawang tim tersebut tidak kemasukan bola. Semuanya merupakan hasil dari unsur – unsur tersebut.

Permainan sepak bola sendiri merupakan rangkaian situasi yang berubah sangat cepat berganti dengan situasi berikutnya, kita bisa melihat dilapangan bagaimana kemampuan seorang pemain belakang bisa menguasai bola dengan cepat dari tim yang melakukan serangan dan segera mengalirkan bola tersebut untuk melakukan serangan balik, *transisi* dari bertahan ke menyerang sangat diperlukan untuk menembus pertahanan tim lawan sebelum akhirnya dapat memasukan bola ke gawang lawan. Kemampuan seorang pemain belakang dalam mematahkan serangan lawan adalah kunci awal untuk melakukan serangan. Cepat dan tepat dalam melakukan *intercept* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh pemain belakang, sebelum situasi berubah menjadi lebih berbahaya dan dapat mengancam gawang.

Pemain belakang memiliki peran yang sangat besar dalam menghalau atau mematahkan serangan lawan sebelum akhirnya berhadapan dengan penjaga gawang, kegigihan dan kedisiplinan dalam menjaga daerah pertahanan dan berhasil menguasai bola akan menjadi sebuah titik awal untuk menyalurkan bola dalam melakukan serangan. Kemampuan pemain belakang dalam *intercept*, akan lebih ringan dibandingkan melakukan *takling* yang lebih berpotensi terjadi pelanggaran di daerah pertahanan tim tersebut, sehingga kemampuan *intercept* merupakan hal yang sangat wajib dikuasai oleh pemain belakang.

Pengamatan dilakukan peneliti pada kegiatan latihan Sekolah Sepak bola Tandang yang bertempat di stadion Ahmad Yani Kabupaten Sumedang pada sebuah *game internal* kelompok umur 15 tahun, terlihat masih terdapat kekurangan dan kesalahan terutama pemain belakang dalam *intercept* bola saat tim lawan melakukan serangan. Kekurangan serta kesalahan tersebut terlihat pada saat pemain belakang bermaksud untuk berinisiatif melakukan *intercept* tetapi tidak berhasil dan bola lolos begitu saja sehingga terjadi gol yang sangat mudah karena penyerang langsung berhadapan dengan penjaga gawang, begitu juga ketika pemain belakang berhasil *intercept*, pemain tersebut seakan kebingungan untuk mengalirkan bola.

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Meme Kusnandang yang merupakan direktur teknik Sekolah Sepak Bola Tandang, bahwa kekurangan dan kesalahan tersebut sering terjadi pada pemainnya dikarenakan kurangnya model latihan *intercept* sehingga pelatih kesulitan untuk memberikan model latihan yang digunakan. Selanjutnya peneliti melakukan pengamatan di Sekolah Sepak Bina Putra Pamekar, hal yang sama kesalahan dilakukan oleh pemain belakang yang mencoba untuk melakukan *intercept*, dan pertanyaan saya ajukan kepada Mochamad Hisyam Sauman, yang merupakan pelatih di Sekolah Sepak Bola tersebut, bahwa model latihan untuk pemain belakang terutama *intercept* memang jarang diberikan dikarenakan kurangnya model latihan tersebut.

Berdasarkan pengamatan, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang Model Latihan *Intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola Usia 15 tahun.

### **Konsep Pengembangan Model**

Penelitian atau riset (*research*) adalah suatu upaya secara sistematis yang bersifat ilmiah dalam memecahkan suatu masalah yang disajikan dalam bentuk data untuk suatu tujuan tertentu. Penelitian dikelompokkan menjadi lima jenis yaitu penelitian berdasarkan bidang, tujuan, metode, tingkat eksplanasi dan waktu. Pemilihan jenis penelitian disesuaikan dengan kebutuhan dan kegunaan daripada penelitian tersebut. Setyosari menyebutkan "penelitian merupakan suatu cara yang tepat dan sangat berguna dalam memperoleh informasi yang sah dan dapat dipertanggung jawabkan" (Setyosari, 2013).

Penelitian pengembangan (*development research*) merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori melainkan penelitian yang melakukan kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal. Sugiyono (2008) mengemukakan bahwa "... *Research and Development* adalah

penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut". Produk yang akan dihasilkan merupakan hasil analisis kebutuhan dilapangan, sebagaimana dijelaskan oleh Tangkudung (2016) "penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat di lapangan (observasi, wawancara, kuisioner kebutuhan awal)". Dengan berlandaskan kebutuhan dilapangan diharapkan produk yang dihasilkan dapat bermanfaat serta menjadi solusi atas kurangnya model latihan *intercept* untuk pemain bertahan dalam permainan sepak bola untuk pemula.

Begitu juga dengan Dwiwogo (2004) yang berpendapat bahwa "penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berorientasi untuk menghasilkan atau mengembangkan produk, misalnya mengembangkan model sekolah olahraga, mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, mengembangkan strategi/metode pembelajaran olahraga, mengembangkan media pembelajaran olahraga, mengembangkan buku teks pembelajaran olahraga dan sebagainya".

Penelitian menggunakan R & D dalam pembinaan atlet masih dibidang sangat rendah, padahal apabila melihat kebutuhan di lapangan banyak sekali produk yang dapat dihasilkan melalui R & D. Seperti menciptakan bentuk latihan, pengembangan model latihan yang lebih spesifik, buku dan sistem pembinaan yang lebih modern dan efisien. Penggunaan metode ini sangat relevan dan memberikan keleluasaan bagi para praktisi sepak bola untuk berkarya, dan menciptakan inovasi yang berdampak positif terhadap perkembangan dan kemajuan persepakbolaan di Indonesia. Seperti halnya pendapat Fishman dkk yang menjelaskan "*R&D projects are generally intended to provide the time and resources for researchers to design, test and refine innovations. Implementation projects take new innovation and test the ways in which they are best adopted or adapted in a given educational context*". Dari penjelasan tersebut sudah sangat jelas bahwa R&D digunakan peneliti untuk merancang, menguji, dan menyempurnakan inovasi untuk diimplementasikan dilapangan.

Dalam penelitian R&D terdapat beberapa model yang dapat digunakan, peneliti memilih sesuai dengan kebutuhan dan kesesuaian dengan pengembangan penelitian. Adapun model - model penelitian R&D adalah sebagai berikut:

### **Model Addie**

Model ADDIE merupakan salah satu metode penelitian R&D, pada model ini terdapat lima fase. Sebagaimana dijelaskan Allen dan Sites (2012) "... its five sequential phases of analysis, design, development, implementation, make tremendous sense as a system of procedures". Pada model pengembangan ADDIE memperlihatkan tahapan - tahapan pengembangan

yang sederhana dan mudah dipelajari. Model yang dikembangkan oleh Dick and carry pada tahun 1996 ini dapat digunakan untuk berbagai macam bentuk pengembangan produk seperti model, strategi pembelajaran, media, dan bahan ajar. Model ADDIE Terdiri atas lima langkah, yaitu (1) analisis (*analyze*), (2) perancangan (*design*), (3) pengembangan (*development*), (4) implementasi (*implementation*), dan (5) evaluasi (*evaluation*) (Tegeh, 2009).

### **Model Assure**

Smaldino dkk (2004) mendefinisikan "*The ASSURE model is guide to the major step in this planning, following the ASSURE model you begin creating learning experience by assessing your student characteristic and the learning objective to be attained*". Langkah pengembangan model latihan ASSURE perlu didukung oleh proses sistematis, penilaian hasil belajar yang baik, dan pemberian umpan balik tentang pencapaian hasil belajar secara berkesinambungan (Pribadi, 2009).

Adapun langkah dalam model ASSURE yaitu, 1) *Analyze learners*, 2) *States Objectives*, 3) *Select Methode, Media and Materials*, 4) *Utilize Media and Materials*, 5) *Requaire learner participation*, 6) *Evaluation and reviseo* (Smaldino et. al, 2004). Dari enam langkah tersebut peneliti dapat memulainya dengan menganalisis karakteristik dan kemampuan siswa, selanjutnya peneliti menentukan tujuan kemudian memilih media, model dan bahan ajar yang akan digunakan dalam proses pembelajaran lalu menggunakan mengaplikasikan bahan ajar tersebut terhadap siswa sehingga siswa terlibat dalam kegiatan pembelajaran, terakhir peneliti dapat mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran yang telah dilakukan lalu menyimpulkan kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat digunakan dalam proses pembelajaran dan kekurangannya dijadikan revisi untuk rencana peneliti berikutnya.

### **Model JEROLD E. KEMP**

Langkah - langkah dari pengembangan Model Kemp (2000) ini adalah sebagai berikut: 1) *Identify instructional problems*, mengidentifikasi masalah dan tujuan pembelajaran 2) *learner characteristics*, menganalisis karakteristik siswa, 3) *Identify subject content*, mengidentifikasi subjek dalam hal ini materi pelajaran 4) *Instruksional objectives*, menentukan tujuan pembelajaran 5) *Sequence content*, menentukan sistematika pembelajaran secara khusus 6) *Design instructional strategies*, merancang metode pembelajaran 7) *Plan instructional delivery*, merencanakan pembelajaran yang akan diberikan 8) *Develop evaluation*, melakukan evaluasi, dan 9) *Resources*, menentukan fasilitas pendukung atau sumber lainnya.

### **Pengembangan MODEL DICK & CAREY**

Penelitian dan pengembangan model Dick & Carey (2000) didasarkan pada penggunaan pendekatan sistem atau *system approach* terhadap komponen - komponen dasar

dari desain sistem latihan yang meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Pengembangan model Dick & Carey merupakan pengembangan model desain sistem latihan ini tidak hanya diperoleh dari teori dan hasil penelitian, tetapi juga dari pengalaman praktis yang diperoleh dilapangan. Implementasi model desain sistem latihan ini memerlukan proses yang sistematis dan menyeluruh

### **Model Pengembangan BORG AND GALL**

Model pengembangan Borg and Gall merupakan suatu model penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan produk baik yang sudah ada maupun menciptakan produk baru. Langkah - langkah model penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh Borg and Gall (1989) adalah sebagai berikut: 1) *research and information*, Potensi dan Masalah; 2) *Planing* Pengumpulan data 3) *Develop preliminary product*, Mengembangkan bentuk produk awal 4) *Preliminary field testing*, Pengujian lapangan pendahuluan 5) *Main product revision*, Revisi produk utama 6) *Main field testing*, Uji coba pemakaian 7) *Product revision*, Revisi produk 8) *Operational field testing*, Uji coba pemakaian 9) *Final product*, Revisi produk akhir 10) *Dissemination and implementation*, Penyebaran dan implementasi.

### **Konsep Model Yang Dikembangkan**

Latihan merupakan suatu upaya untuk membantu seorang atlet untuk memperoleh suatu keterampilan dan kemampuan yang diharapkan dan model latihan merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan latihan yang berdasarkan pada suatu proses yang sistematis untuk menghasilkan suatu sistem latihan yang siap digunakan dengan tepat. Model latihan merupakan rangkaian komponen - komponen strategi latihan yang terintegrasi dalam beberapa komponen, diantaranya yaitu : (1) tahapan dan urutan ide isi materi; (2) penggunaan contoh; (3) penggunaan praktik; (4) penggunaan strategi yang berbeda - beda.

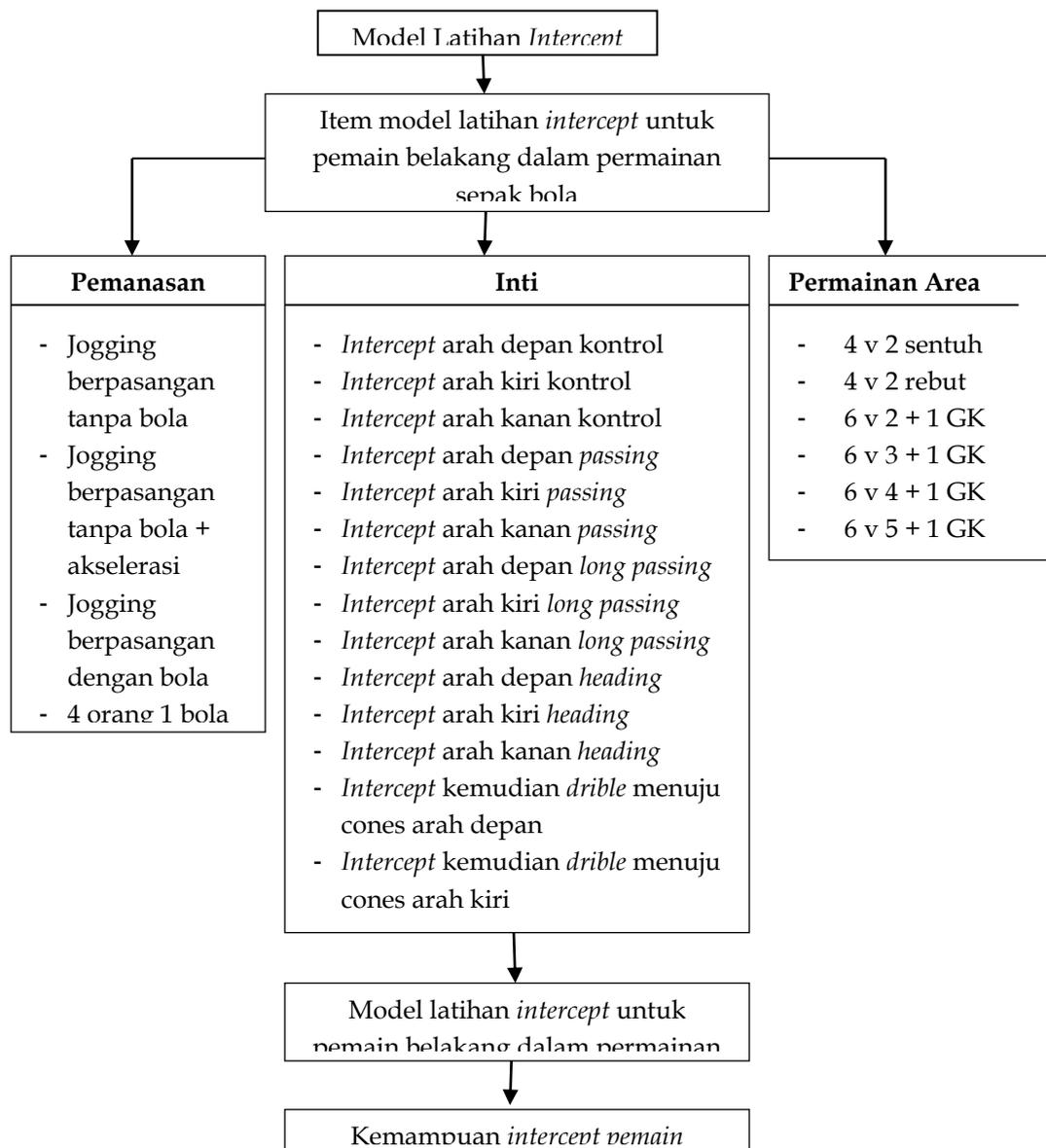
Produk dengan model latihan harus dilakukan secara bertahap, menyeluruh dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi atau hasil latihan atlet. Perlu dilakukan berupa analisis kebutuhan agar dapat berguna bagi masyarakat yang akan memakai produk yang dihasilkan. Analisis kebutuhan ini berlaku dalam menetapkan model latihan yang akan dikembangkan dalam penelitian agar hasilnya sesuai yang diharapkan. Pertimbangan model latihan ini harus masuk ke ranah tujuan latihan yang mengisyaratkan atlet sebagai subyek latihan, pengorganisasian latihan, penyampaian latihan, pengelolaan latihan dengan memperhatikan faktor tujuan latihan, hambatan latihan, bertujuan untuk memperoleh latihan yang efektif dan efisien. Konsep yang mendasari model latihan

didasari oleh rujukan beberapa model diatas. Konsep model tersebut adalah menggunakan model pengembangan Borg and Gall.

### **Rancangan Model**

Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun, merupakan suatu model yang akan menunjang proses latihan *intercept* yang efisien dan bervariasi. Model latihan menggambarkan langkah - langkah atau prosedur yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan latihan. Adapun langkah - langkah yang ditempuh dalam merancang model yang akan digunakan sebagai berikut:

1. Penentuan ide. Analisis kebutuhan dihimpun dengan berbagai cara dilakukan, baik dilakukan dengan cara observasi langsung lapangan serta wawancara dengan pelatih sehingga menghasilkan informasi tentang untuk menentukan hipotesa dalam penentuan ide penelitian. Analisis kebutuhan yang diperoleh menunjukkan bahwa diperlukannya model latihan *intercept* yang terbaru untuk sekolah sepak bola usia 15 tahun.
2. Pembuatan model. Tahap pembuatan model dilakukan untuk membuat produk awal berupa model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang bertujuan untuk dijadikan referensi atau pedoman latihan. Pada tahap pembuatan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun sebelum digunakan, model terlebih dahulu dikonsultasikan kepada ahli akademisi atau pelatih untuk menghasilkan model latihan yang layak dan efektif untuk digunakan dalam latihan.
3. Evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan bertujuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun sehingga layak digunakan dalam latihan *intercept*.
4. Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun. Konsep rancangan yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk memberikan kemudahan pemain sepak bola terutama pemain belakang dalam latihan, sehingga model latihan *intercept* tersebut dapat digunakan dan dijadikan referensi latihan yang lebih bervariasi. Kerangka dasar pembuatan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang dibuat, tertuang dalam bagan atau *flowchart* sebagai berikut :



**Gambar 1.** Model yang Dikembangkan

## METODE PENELITIAN

### Karakteristik Model Yang Dikembangkan

Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang akan disusun berupa model baru dan modifikasi yang terdiri dari 31 item model. Adapun penggunaan yang menjadi sasaran dalam penelitian model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun adalah siswa Sekolah Sepak Bola yang memiliki usia 15 tahun, diasumsikan untuk mempermudah pelaksanaan uji coba produk.

### Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and*

*Development*) dari Borg and Gall (1983) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collcting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary from of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final product* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun, dengan desain model baru atau menyempurnakan model yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber lain dalam proses latihan dan untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah - langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah - langkah penelitian yang diadopsi dari Borg and Gall:

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil pengembangan model**

Hasil dari penelitian model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ditulis dalam sebuah bentuk buku yang berisikan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang terdiri dari beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalam memberikan materi latihan kepada atletnya. Pengembangan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ini bertujuan untuk memperoleh model - model latihan yang kreatif dan inovatif serta efektif dalam penerapannya. Model latihan ini dikembangkan dengan menggunakan metode pengembangan *Borg and Gall* yang menggunakan sepuluh tahapan dalam pelaksanaannya. Pada bab ini yang dilakukan penulisakan menjelaskan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, meliputi: (1) penyajian data keseluruhan (analisis kebutuhan, data evaluasi, dan data uji coba), (2) efektivitas dan (3) pembahasan. Untuk uji coba yang didapat dari hasil uji coba kelompok didapatkan dari atlet dua sekolah sepak bola yaitu SSB Tandang usia 15 tahun sebanyak 8 orang dan SSB Puteri tarikolot sebanyak 8 orang, jadi jumlah untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 16 orang pemain belakang usia 15 tahun, uji coba kelompok besar atau uji coba lapangan sebanyak 40 atlet usia 15 tahun, dan uji efektifitas berjumlah 24 pemain belakang usia 15 tahun.

## Kelayakan Model

Setelah peneliti melakukan analisis dan temuan apa saja yang adadilapangan, maka selanjutnya peneliti melakukan tahapan - tahapan pengumpulan dan pembuatan draf model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun. Untuk selanjutnya dilakukan tahapan uji ahli atau pakar pada bidang sepak bola yang bertujuan untuk validasi model atau kelayakan model yang telah dibuat oleh peneliti, dan diberikan masukan penilaian oleh ahli untuk revisi model yang layak atau tidak layak digunakan untuk dilanjutkan pada tahapan penelitian.

Uji *pre-test* dilakukan sebelum subjek penelitian diberikan treatment/perlakuan, yaitu dengan melakukan tes *intercept*. Tujuan dari tes *intercept* tersebut adalah untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan *intercept*. Adapun rata-rata nilai hasil *pre-test* atlet sebelum diberikan perlakuan yaitu 70,05, akan tetapi setelah diberikan perlakuan berupa model latihan untuk *intercept* kemudian dilakukan *post-test* maka terdapat peningkatan pada nilai rata-rata yaitu menjadi 81,25.

**Tabel 1.** Hasil Distribusi Tabel Normalitas pada Kelompok Eksperimen  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pre_test	Post_test
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	70.05	81.25
	Std. Deviation	3.154	1.743
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.266
	Positive	.142	.158
	Negative	-.145	-.266
Kolmogorov-Smirnov Z		.648	1.192
Asymp. Sig. (2-tailed)		.796	.117

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel uji normalitas yang dilihat diatas, yang merupakan hasil penghitungan menggunakan bantuan SPSS *Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov*, diperoleh data normalitas pada *pre-test* yaitu .648 dan pada hasil *post-test* diperoleh nilai 1.192. Hasil perolehan pada uji normalitas tersebut diatas bahwa nilai uji normalitas lebih besar dari alpha 0,05. Hal ini berarti dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal.

**Tabel 2.** Hasil Paired Sample Statistic (Pre-test) dan Setelah diberikan Treatment (Post-test) pada Kelompok Eksperimen

<b>Paired Samples Statistics</b>			
Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Pair 1	Pre_test	70.05	20	3.154	.705
	Post_test	81.25	20	1.743	.390

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai rerata atlet sebelum diberikan treatment adalah 70,05 dan nilai rerata atlet setelah diberikan treatment adalah sebesar 81,25. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan yang dihasilkan dari adanya perlakuan berupa model bentuk latihan intercept.

**Tabel 3.** Hasil Paired Samples Correlation (Pre-test) dan (Post-test) pada Kelompok Eksperimen

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_test & post_test	20	.371	.107

Melihat dari hasil uji statistik diatas, maka dapat dilihat hasil dari koefisien korelasi kemampuan atlet melakukan intercept sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model bentuk latihan intercept adalah 0.371 p-value 0.107 < 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

**Tabel 4.** Hasil Paired Samples Statistics Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test - post_test	-11.200	2.984	.667	-12.597	-9.803	-16.785	19	.000

Berdasarkan pada tabel diatas yaitu uji perbedaan rerata dengan bantuan SPSS maka diperoleh mean = 11.200 yang menunjukkan adanya selisih dari pre-test dan post-test. Untuk t-hitung diperoleh nilai 16.785 dengan df = 19 dan p-value = 0.000 < 0.05. hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model bentuk latihan intercept. Secara keseluruhan, mengacu kepada hasil perhitungan statistik diatas dapat disimpulkan bahwa model bentuk latihan intercept memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet dalam melakukan intercept pada permainan sepakbola.

**Tabel 5.** Hasil Paired Sampel Statistik *intercept* pemain belakang kelompok kontrol (*pre-test*) dan (*post-test*)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_test	69.50	20	3.204	.716
	Post_test	72.05	20	3.620	.809

**Tabel 6.** Hasil Paired Sampel Korelasi *intercept* pemain belakang kelompok kontrol (*pre-test*) dan (*post-test*)

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_test & Post_test	20	.751	.000

**Tabel 7.** Hasil Paired Sampel Korelasi *intercept* pemain belakang kelompok kontrol (*pre-test*) dan (*post-test*)

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_test - Post_test	-2.550	2.438	.545	-3.691	-1.409	-4.677	19	.000

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil dari penghitungan statistik, dapat dilihat hasil pre-test dan post-test atlet sepakbola dalam melakukan tes uji *intercept*. Rerata hasil tes dari 20 atlet pada saat pre-test adalah 69,5 dan nilai rerata hasil dari post-test adalah 72,05. Untuk nilai koefisien korelasi adalah  $0.000 < 0.05$ , maka dapat diartikan memiliki hubungan yang signifikan. pada uji beda diperoleh hasil mean sebesar 2.550, t-hitung diperoleh nilai sebesar 4.677, dengan df 19 dan p-value  $0.00 < 0.05$  yang berarti dapat dikatakan memiliki perbedaan.

**Tabel 8.** Tabel Hasil Uji Homogenitas Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variances				
NILAI				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
9.895	1	38	.083	

Berdasarkan pada tabel diatas yaitu hasil penghitungan uji homogenitas menggunakan uji Lavene Test menggunakan bantuan SPSS maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.083. nilai tersebut lebih besar dari nilai alpha 0.05. Oleh karena nilai F tabel lebih besar dari alpha 0.05 maka dpaat disimpulkan bahwa kedua data tersebut adalah Homogen.

**Tabel 9.** Hasil Grup Statistik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Group Statistics				
kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
NILAI kontrol	20	72.05	3.620	.809
eksperimen	20	81.25	1.743	.390

**Tabel 10.** Hasil Independen Sampel Tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
NILAI	Equal variances assumed	9.895	.003	-10.241	38	.000	-9.200	.898	-11.019	-7.381
	Equal variances not assumed			-10.241	27.365	.000	-9.200	.898	-11.042	-7.358

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Peneliti telah melakukan uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh sehingga dapat disimpulkan bahwa :

1. Produk akhir yang dihasilkan berupa model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun untuk sekolah sepak bola kelompok umur 15 tahun yang terdiri dari 30 item model latihan.

2. Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun efektif untuk meningkatkan kemampuan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola dikarenakan model latihan tersebut bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan dalam permainan sesungguhnya, sehingga proses latihan tidak berjalan monoton dan membosankan.

### Saran

Peneliti menyarankan beberapa hal terkait dengan model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun, diantaranya saran berupa pemanfaatan, desiminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran pemanfaatan

Model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun dapat dijadikan bahan acuan pelatih, pemain/atlet dalam melaksanakan latihan *intercept* untuk pemain belakang

2. Saran desiminasi

Peneliti menyarankan untuk memperluas dan mengembangkan produk model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun diantaranya sebagai berikut :

- a. Hasil produk model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun dapat divariasikan kembali untuk menyempurnakan produk tersebut supaya lebih baik.
- b. Buku yang dihasilkan dapat dicetak lebih banyak lagi agar dapat didistribusikan lebih luas ke pelatih – pelatih terutama pelatih di sekolah sepak bola sehingga buku tersebut bisa dijadikan referensi dalam latihan *intercept*.
- c. Perlu adanya sosialisasi terkait model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun ke sekolah – sekolah sepak bola, sehingga mereka dapat memahami dan dapat mengaplikasikan model ini dengan efektif dan efisien.

- d. Saran pengembangan model lebih lanjut

Peneliti menyarankan pengembangan lebih lanjut untuk pembahasan ilmu pengetahuan diantaranya sebagai berikut :

- a) Jangkauan subjek penelitian dapat diperluas
- b) Bentuk model latihan dapat dikembangkan sehingga mempunyai banyak variasi latihan yang memudahkan tercapainya tujuan latihan.

- c) Model latihan yang dihasilkan ini hendaknya dapat disebarluaskan ke tingkat yang lebih luas sehingga dapat dijadikan perbandingan yang menghasilkan referensi variasi model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola.

Demikian saran yang dapat peneliti sampaikan untuk pemanfaatan, desiminasi, dan pengembangan produk model latihan *intercept* untuk pemain belakang dalam permainan sepak bola usia 15 tahun yang dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Allen, Michael dan Richard Sites. (2012). *Leaving ADDIE for SAM..* United States of America: ASTD Press.
- Borg. W. R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research An Introduction*. New York : Longman.
- Fishman. (2010). "The Relations between Micro-and Macro-Sociolinguistics in the Study of Who Speaks What Language to Whom and When" dalam Pride, J.B dan Holmes, J. (eds) *Sociolinguistics*. Middlesex England: Pinguin Books, Ltd.
- Kemp, J. E. (2000). *Designing Effective Instruction*. New York: Educational Technology Publication.
- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, (2013), h. 11.
- Pribadi, Benny A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta; Dian Rakyat.
- Schreiner, Peter. (2010). *Soccer Perfect Ball Control*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Setyosari, Punaji. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Smaldino Sharon, E et. Al. (2004). *Instructional Technology and Media for Learning*. Ohio: Pearson.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan & D*. Bandung : Alfabeta.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta; Cerdas Jaya.
- Vanttinen, Tomi et al., (2010). Development of Body Composition, Hormone Profile, Physical Fitness, General Perceptual Motor Skills, Soccer Skills and on-The-Ball Performance in Soccer Specific Laboratory Test Among Adolence Soccer Players. *Journal Of Sports Science and Medicine*, Finland.
- W. R. Borg & Gall M. D. (1989). *Educational Research*. London: Longman Group.
- Wasis, Dwiyoogo, D. (2004). "Konsep Penelitian & Pengembangan", Disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kepembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Widiastuti. (2014). *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.

# MODEL LATIHAN KETERAMPILAN BLOCK BOLAVOLI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Rusmiyadi<sup>1</sup>, Samsudin<sup>2</sup>, Hernawan<sup>3</sup>  
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan keterampilan *block* bolavoli untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan model model Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Jumlah siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 siswa. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Hasil uji efektivitas nilai rata-rata hasil latihan keterampilan *block* bolavoli untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dalam kelompok eksperimen (menggunakan model latihan keterampilan *block* bolavoli) adalah 14.2 sedangkan nilai rata-rata hasil latihan keterampilan *block* bolavoli dalam kelompok kontrol adalah 11.7 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Adapun uji signifikan perbedan dengan SPSS 20 didapat hasil t-hitung = 5.767 df = 38 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

**Kata Kunci:** Model, Block, Latihan, Pengembangan

## Abstract

*The This study aims to develop a training model for volleyball block skills vocational high school students. This study uses a research and development (RnD) method with a model of Borg and Gall which consists of ten steps. The number of students involved in this study was 20 students. The instruments used in this study are tests. The effectiveness test results of the average training results for volleyball block skills vocational high school students group in the experimental group (using the volleyball block skills training model) were 14.2 while the average value of the training results for the volleyball block skills in the control group was 11.9 means that there are differences and the average value of the experimental group is higher than the average value of the control group. The significant test of difference with SPSS 20 obtained the results of t-count = 5.321 df = 38 and p-value = 0.00 < 0.05, which means that there is a very significant difference.*

**Keywords:** Model ,Block, Exercise, Development

## PENDAHULUAN

Permainan bolavoli menjadi salah satu olahraga yang berkembang dengan baik di masyarakat indonesia yang meliputi semua kalangan dan usia. Dengan biaya lebih ekonomis dan lapangan yang bisa disesuaikan menjadikan bolavoli menjadi salah satu opsi yang diambil oleh masyarakat sebagai wahana penyalur hobi atau berlatih untuk meraih prestasi yang maksimal. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan sebuah fondasi dalam mencapai prestasi dengan menggunakan strategi yang jitu untuk sebuah prestasi yang dibangun.

Pembinaan dan pengembangan olahraga membutuhkan perencanaan dan pola yang terprogram secara baik untuk menyelesaikan proses tiap tahapan guna mencapai prestasi

---

\*correspondence Address  
E-mail: yadurusmi2@gmail.com

hingga kepuncaknya sesuai dengan harapan. Menurut (Widowati, 2015) “pembinaan olahraga merupakan sesuatu yang tidak bisa berdiri sendiri”. Untuk menjalankan suatu program pembinaan harus didukung dengan : pemain, pelatih dan orang tua yang sepekat tentang program pembinaan yang dijalankan oleh pelatih. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan melibatkan olahragawan muda berpotensi dan hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai salah satu cara melakukan regenerasi.

Hal ini sangat berguna untuk mendapatkan pemain yang memiliki bakat dan kemampuan serta mengembangkan dan melestarikan agar tidak terjadi pengurangan atau krisis pemain lokal yang berprestasi. Atas dasar ini pembinaan cabang olahraga terbentuk dari berbagai usia dan instansi, yang sesuai dengan pengelompokan umur dan level, juga termasuk dalam ranah pendidikan yakni pada kegiatan ekstrakurikuler. Kemenangan merupakan suatu hal yang sangat diharapkan dalam sebuah pertandingan. Bukan hal yang mudah untuk meraih kemenangan, hal tersebut bisa diraih apabila pemain memiliki kemampuan individu yang baik dan memiliki kerjasama yang solid antara rekan atau tim. Kepercayaan terhadap rekan merupakan hal yang mendasar dalam permainan tim. Tanpa adanya kerjasama tim akan sangat sulit untuk meraih kemenangan.

Perkembangan bolavoli dari segi teknik tidak begitu besar, namun perubahan yang sangat signifikan terdapat pada teknik dan strategi dalam permainan baik itu dalam pola menyerang dan pola bertahan. Menurut (Achmad, 2016) “tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak akan dapat mencapai prestasi yang maksimal”. Hal ini berkembang sedemikian rupa yang berguna untuk meraih poin secara maksimal dan memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan hasil tersebut pemain harus mengoptimalkan kemampuan dalam satu pertandingan.

Menyusun pola pada saat menyerang dan membentuk pertahanan secara terstruktur dan bervariasi memegang peranan penting dalam jalannya pertandingan. Serangan dianggap memiliki andil yang sangat besar untuk mendapatkan poin dalam pertandingan. Namun untuk membentuk pola serangan terlebih dahulu pemain harus mampu bertahan dengan baik dari serangan awal (servis) dari lawan. Dapat digaris bawahi dalam permainan bolavoli pertahanan sangat menentukan tingkat keberhasilan tim untuk menyusun serangan demi meraih poin.

Meraih poin dalam permainan bolavoli bukan hanya dengan menyerang, dengan bertahan pun pemain bisa mendapatkan poin. “Regu yang dapat mempertahankan diri dengan baik, seringkali bisa mengalahkan regu yang dapat menyerang dengan baik” (Beutelsthal, 2015). Apabila dilihat dari segi zona bertahan dibagi menjadi 2 bagian, yakni zona bertahan dan zona serang. Pada zona bertahan pola yang dilakukan penempatan posisi pemain terhadap serangan lawan yang pada umumnya pemain ini bertahan dengan teknik *passing* bawah. Sedangkan pada zona serang pola bertahan yang dilakukan dengan cara bendungan (*block*), teknik ini membendungi *spike* dari pemain lawan.

Bendungan merupakan salah satu cara bertahan yang paling efektif untuk mencuri poin dari lawan karena disaat pemain berhasil melakukan dengan baik maka bola akan jatuh di area lawan, secara otomatis itu akan menambah poin bagi regu yang melakukan bendungan (*block*). *Block* yang baik akan semakin memperkecil regu kehilangan poin yang disebabkan oleh *spike* dari lawan seperti kesalahan menerima atau kehilangan posisi. “*Block*

merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan” (Yusmar, 2017).

Keberhasilan pemain dalam melakukan *block* akan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap jalannya pertandingan karena ini bisa meningkatkan semangat regu dan memberikan *pressure* terhadap pemain lawan. Semakin sering pemain berhasil melakukan *block* maka tekanan psikologis yang diterima oleh pemain lawan akan semakin bertambah, secara otomatis pemain lawan akan sulit berkonsentrasi dan hal tersebut akan mengacaukan pola permainan yang akan dibentuk.

Pertahanan yang baik memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan pola permainan, akan tetapi hal ini tidak bisa dilakukan begitu saja. Diperlukan latihan yang intensif dan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Pengalaman dalam bermain juga menjadi modal yang kuat dalam melaksanakannya.

Pemain profesional hal ini bukanlah sesuatu yang sulit karena mendapatkan pelatihan yang tepat, namun bagi tingkat pemula hal ini sangat sulit di terapkan karena sering terjadi *miss-communication* antar pemain dan pemain sering melakukan *multiple block*, dan tidak memperhatikan arah badan dan bola dari *spiker* lawan. Hal ini akan berakibat fatal yakni memberikan poin secara mudah kepada lawan.

Tahapan pemula merupakan tingkatan paling bawah. Pada tahapan ini tidak banyak pemain yang memiliki pengalaman yang cukup dalam suatu pertandingan yang dikarenakan kurangnya jumlah pertandingan yang diikuti. Didasarkan hal ini pemain tingkat pemula lebih menitik beratkan pertahanan kepada pemain belakang. Dengan menanggung resiko apabila bola tidak bisa diantisipasi dengan baik. Dan latihan yang diberikan hanya keterampilan dasar dalam melakukan *block* dan keterampilan lanjutan akan berkembang secara otodidak yang sebagian besar terjadi dalam pertandingan dan tentunya hal ini akan memberikan resiko kehilangan poin.

Pelatih di sekolah menengah umumnya hanya terfokus kepada variasi pada pola penyerangan dan sedikit mengabaikan pola dan cara bertahan yang baik dan benar. Hanya sedikit pelatih yang menyadari betapa pentingnya memberikan pelatihan bertahan. Bukannya dengan sengaja pelatih melakukan hal demikian namun pelatih lebih cenderung mengantisipasi serangan lawan yang masih monoton. Tetapi disaat menemukan lawan yang memiliki kemampuan di atas rata-rata maka pemain akan mendapatkan *pressure* dikarenakan pola serangan dapat dipatahkan dengan mudah dan sulit bagi regu untuk mendapatkan poin.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan bertahan melalui *block* dalam permainan, penulis tertarik untuk mengembangkan beberapa pola latihan bertahan, agar saat pertandingan bisa memaksimalkan keterampilan bertahan dan menghasilkan poin dengan lebih efisien.

### **Keterampilan Block Bolavoli**

Keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan hasil yang ditentukan dalam jumlah waktu, energi, atau keduanya. Keterampilan kadang-kadang dilatih dengan mendefinisikan fokus tugas. Keterampilan terhadap suatu gerak dasar maupun lanjutan dalam cabang olahraga tentunya menjadikan suatu keharusan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Keterampilan dasar dalam permainan bolavoli itu sangat

penting untuk dimiliki oleh atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Keterampilan yang dilakukan dengan baik melalui suatu proses yang terencana dan terprogram tentunya akan menghasilkan keterampilan yang maksimal. Tudor O. Bumpa (2009) mengatakan:

*The learning of new skill set has been suggested to be part process, which may not always be broken into discrete parts because the steps are often blended, during the first part of learning a new skill, the athlete should receive a detailed explanation of the skill and observe the skill being performed.*

Bila kemampuan gerak dasar telah dimiliki, maka kelanjutan akan gerak demi mudah diarahkan untuk memiliki keterampilan (*skill*) yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari atau untuk memainkan satu cabang olahraga. Keterampilan pelatih dalam memberikan latihan dapat dilihat dari 4 aspek, yaitu perencanaan latihan, pelaksanaan latihan, penilaian dan kesediaan fasilitas/ alat. Peningkatan keterampilan (*skill*) atlet suatu cabang olahraga tentunya didukung dengan aspek-aspek penunjang lainnya baik itu program maupun ketersediaan sarana prasarana pendukung lainnya.

Keterampilan itu sendiri merupakan koordinasi dan kontrol dari gerakan anggota tubuh yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu melalui serangkaian kerja otot. John Honeybourne (2006) mengatakan *Motor skill is a physical limb movements that are directed towards the achievement of a particular goal*. Keterampilan adalah sebagai ukuran kesuksesan dari kualitas gerakan dan menghasilkan gerak konstan yang benar untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan suatu keterampilan akan tercapai tentunya melalui kontribusi otot yang baik pula.

Menurut Widiastuti dalam (Rendy Abrasyi, 2018) Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Belajar keterampilan gerak melibatkan persoalan yang kompleks, karna tidak hanya menyangkut proses yang berkaitan dengan sistem syaraf dan fungsi faal tubuh, namun juga melibatkan aspek fisiologis. Belajar keterampilan gerak merupakan pola gerak tubuh yang bekerja melalui proses sistem saraf sesuai dengan karakteristik atlet.

Keterampilan dalam melakukan suatu gerakan tertentu dapat dilihat dari berbagai dimensi, dari dimensi penggunaan otot, keterampilan dibagi menjadi: (1) keterampilan kasar (*gross skill*) dan keterampilan halus (*fine skill*). Dari dimensi stabilitas lingkungan yang dihadapi keterampilan terdiri dari: (1) keterampilan terbuka (*open skill*) dan (2) keterampilan tertutup (*closed skill*). Keterampilan tertutup merupakan keterampilan yang dilakukan dalam kondisi yang berubah-ubah namun gerakan yang dilakukan semata-mata karena stimulus dalam diri pelaku sendiri tanpa pengaruh dari luar. Sedangkan keterampilan terbuka merupakan keterampilan yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang berubah-ubah serta sulit untuk diprediksi.

Permainan bolavoli adalah olahraga beregu yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Bolavoli merupakan olahraga permainan yang termasuk kedalam keterampilan terbuka, hal ini dapat dilihat dari kecepatan bola dan arah bola yang dimainkan tentunya tidak dapat diprediksi. Tingkat kesulitan sukar atau mudahnya dalam mengolah bola pada permainan bolavoli tergantung dari lingkungan, dimana kemampuan mengolah bola pihak lawan dalam melakukan servis, melakukan serangan dan umpanan serta merubah arah dan kecepatan secara bervariasi tentunya memerlukan teknik yang tinggi dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli dari kajian dimensi penggunaan otot

merupakan keterampilan kasar atau *gross skill* dengan unsur keterampilan melibatkan otot-otot besar untuk menunjang keterampilan gerak.

Keterampilan yang dihasilkan melalui suatu proses pembentukan maupun yang menjadi suatu penghambat dalam terbentuknya keterampilan merupakan studi dalam belajar motorik. Mark L. Latash (2006) mengatakan *Motor learning is a complex phenomenon with many components. Depending on the particular task different anatomical structures are involved*. Pembelajaran motorik itu sendiri dapat diartikan sebagai fenomena kompleks dengan banyak komponen. Tergantung pada tugas tertentu terhadap struktur anatomi yang dilibatkan.

Belajar motorik adalah studi tentang penguasaan keterampilan motorik, penyempurnaan kinerja keterampilan motorik yang dipelajari atau keahlian keterampilan motorik atau perolehan kembali keterampilan yang sulit atau dilakukan atau tidak dapat dilakukan karena cedera, penyakit atau sejenisnya, perubahan perilaku atau saraf pada seseorang belajar keterampilan motorik dan yang mempengaruhi suatu perubahan.

Proses latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tentunya berkaitan erat dengan belajar gerak. Fank Zhu dkk (2012) mengatakan *Motor learning has been defined as a set of processes associated with practice or experience leading to relatively permanent changes in the capability for responding*. Dapat diartikan pembelajaran motorik telah didefinisikan sebagai serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah ke perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk merespons.

Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Tujuan pemain dalam bermain adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan lewat atas net dengan bagian badan pinggang ke atas dengan syarat pantulkan bola beraih sempurna sesuai dengan peraturan. Oleh karena itu permainan bolavoli memerlukan model latihan yang benar dan sesuai agar dalam permainan bolavoli menghasilkan permainan yang sempurna, karena gerakan yang tidak sempurna akan menimbulkan gerakan yang salah dan mengakibatkan permainan tidak berjalan dengan baik. Menurut (Yudasmara 2014) bahwa teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli, tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, maka permainan tidak dapat dimainkan dengan sempurna. Teknik dasar bolavoli memiliki peranan yang sangat penting sebelum para pemain meningkatkan kemampuan pada keterampilan yang lebih tinggi. Dalam permainan bolavoli, teknik *block* sangat berperan dalam permainan bolavoli dalam upaya mendapatkan kemenangan suatu tim disamping dengan gerakan teknik dasar yang lain.

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan di atas net (Ahmadi, 2008). Untuk melakukan *block* yang baik, pemain harus dapat memperkirakan jatuhnya bola, atau dapat meramalkan kemana kira-kira lawan akan memukul bola. Sedangkan menurut Winarno dan Sugiono (2011) "*Bendungan (block)* merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan". Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *block* tersebut dapat dipahami betapa pentingnya teknik *block*

pada permainan bolavoli, latihan teknik yang benar dan sesuai dengan kebutuhan latihan pada *block* sangatlah penting. *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua atau tiga pemain, yaitu sebagai berikut:

a. *Block* oleh satu pemain (*block* tunggal)

Pada *block* ini hanya dilakukan tidak lebih dari oleh satu orang pemain, biasanya *block* yang dilakukan oleh satu pemain sangat lemah dalam mengantisipasi serangan lawan, terlalu banyak celah yang harus ditutupi oleh pemain bertahan. Menurut Winarno & Sugiono (2011) "*Block* tunggal adalah melakukan bendungan (*block*) dari serangan lawan yang dilakukan oleh satu orang pemain". Jika seorang pemain menguasai teknik *block* dengan baik dan bisa membaca pergerakan pemain lawan yang akan melakukan serangan maka *block* ini efektif untuk dilakukan. Tahap-tahap melakukan *block* tersebut adalah sebagai berikut: "(a) melakukan langkah ke kiri atau ke kanan, (b) meloncat ke atas dengan tumpuan kedua kaki, (c) menggerakkan tangan dan lengan ke atas untuk menghalangi lajunya bola dari serangan lawan, (d) mendarat dengan kedua kaki secara lentur" (Winarno & Sugiono, 2011)

b. *Block* oleh dua atau tiga pemain (*block* berkawan)

Dalam praktik mulai persiapan, pelaksanaan, dan sikap akhir sama seperti *block* tunggal tetapi perbedaannya terletak pada jumlah pemain yang akan melakukan *block*. *Block* ini biasanya paling sering dilakukan karena sangat efektif untuk membendung serangan dari lawan. Agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik dari masing-masing pemain yang akan melakukan *block*.

*Block* adalah serangan balik yang paling efektif dalam permainan bolavoli modern, hal ini disebabkan karena hampir tidak ada jeda antara menyerang dan bertahan. *Block* merupakan teknik dalam permainan bolavoli, keterampilan ini harus dikuasai dengan baik karena dengan melakukan *block* sebuah regu bisa mendapatkan satu poin bahkan beberapa poin secara berturut-turut.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian pengembangan model *block* olahraga bolavoli ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian yakni antara lain:

(1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* . (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

1. Pada penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan untuk model latihan *block* bolavoli untuk siswa Sekolah Menengah Kejuruan dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan sumber belajar lain dalam proses latihan. Untuk mempermudah sistematika peneliti maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian oleh Borg dan Gall:
2. *Research and information collecting* (Melakukan penelitian pendahuluan, kajian pustaka, pengamatan, lapangan) untuk mengidentifikasi permasalahan yang dijumpai di

lapangan. *Planning* (melakukan perencanaan berupa identifikasi, definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba kelompok besar).

3. *Development of the preliminary form of product* (mengembangkan jenis/bentuk produk awal meliputi: penyiapan materi, penyusunan buku/modul/video dan perangkat evaluasi).
4. *Preliminary field testing* (melakukan uji coba lapangan tahap awal dari 1-3 sekolah menggunakan 6-10 subjek, pengumpulan data ini menggunakan lembar observasi, lembar kuisioner dan wawancara serta dilanjutkan dengan analisis data).
5. *Main product revision* (melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal)
6. *Main field testing* (melakukan uji lapangan utama 1-3 sekolah dengan 10-30 subjek)
7. *Operational product revision* (melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama).
8. *Operational field testing* (melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 10-30 subjek atau 2 sampai 3 sekolah).
9. *Final product revision* (melakukan revisi terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan)
10. *Dissemination and implementation* (mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk, melaporkan dan menyebarluaskan produk melalui pertemuan dan jurnal ilmiah, bekerjasama dengan penerbit untuk sosialisasi produk untuk komersial, dan memantau distribusi dan kontrol kualitas).

Populasi sebagai obyek yang diteliti pada dasarnya harus mempunyai kualitas dan ciri yang telah ditetapkan baik maupun banyaknya manusia maupun gejala yang ada dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa bola voli putra pada ekstrakurikuler Sekolah menengah Kejuruan sebanyak 20 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap mewakili seluruh populasi dengan menggunakan teknik tertentu. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian adalah seluruh siswa bola voli putra pada ekstrakurikuler Sekolah menengah Kejuruan sebanyak 20 orang.

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

Adapun instrument tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: penelitian ini adalah tes keterampilan *block*. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), tes awal dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir setelah diberikan perlakuan. Pelaksanaan tes ini adalah setiap subjek melakukan *block* bolavoli yang setiap subjek memiliki kesempatan sebanyak 3 kali. Kemudian dari 3 kali percobaan dari setiap *block* akan diambil nilai tertinggi. Jika menyentuh net maka tidak dihitung atau skor 0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Efektifan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data penilaian dari 20 atlet terhadap efektivitas model latihan keterampilan *block* bolavoli dalam kelompok eksperimen dan 20 atlet terhadap efektivitas model latihan keterampilan *block* bolavoli dalam kelompok kontrol ditunjukkan pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

<i>Testee</i>	<i>Preetest</i>	<i>Posttest</i>
1	9	12
2	10	13
3	12	15
4	11	14
5	13	16
6	9	12
7	11	13
8	12	15
9	10	13
10	12	16
11	11	14
12	12	15
13	9	12
14	10	13
15	12	15
16	13	16
17	12	15
18	13	16
19	11	14
20	12	15
$\Sigma$	224	284
<b>Rata-rata</b>	11.2	14.2

Sumber: Hasil Keterampilan *Block* Bolavoli Siswa SMK, 2019.

**Tabel 2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

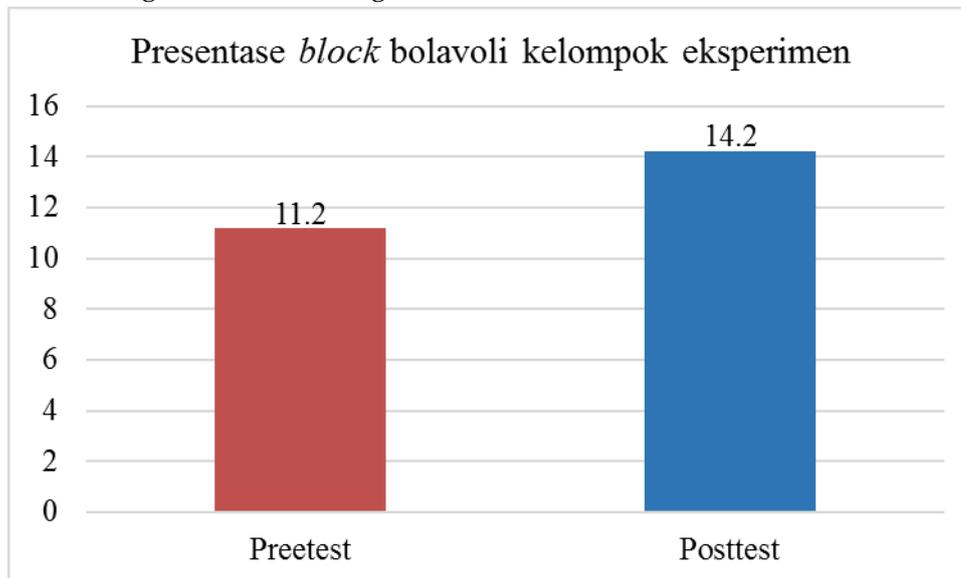
<i>Testee</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	10	13
2	7	10
3	8	11
4	10	7
5	7	9
6	11	12
7	10	13
8	10	12
9	9	11
10	9	11
11	11	13

12	11	12
13	10	13
14	10	10
15	9	12
16	10	10
17	8	13
18	11	13
19	11	10
20	10	13
$\Sigma$	188	234
Rata-rata	9.4	11.7

Sumber: Hasil Keterampilan *Block* Bolavoli Siswa SMK, 2019

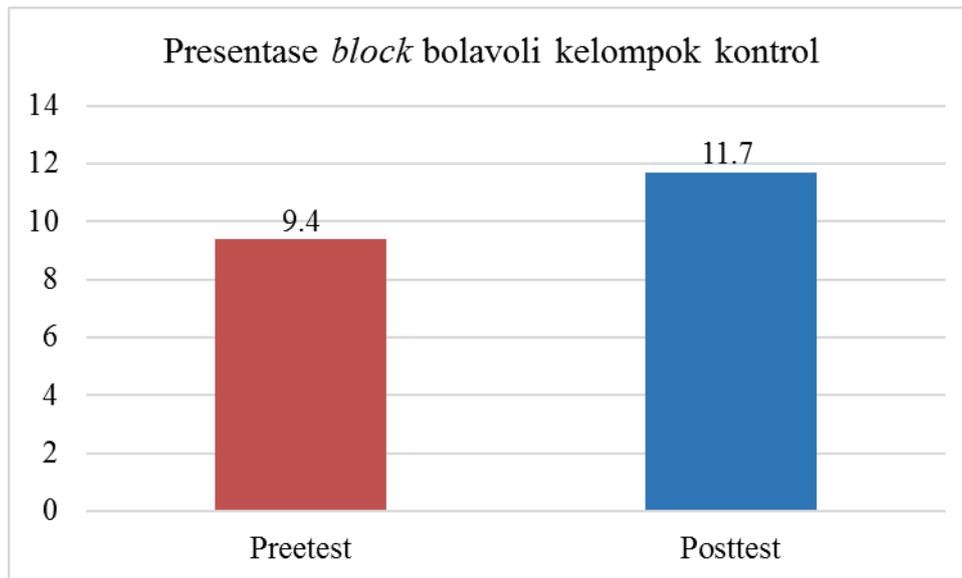
### Perhitungan Persentase

Hasil rekapitulasi keterampilan *block* bolavoli kelompok eksperimen, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



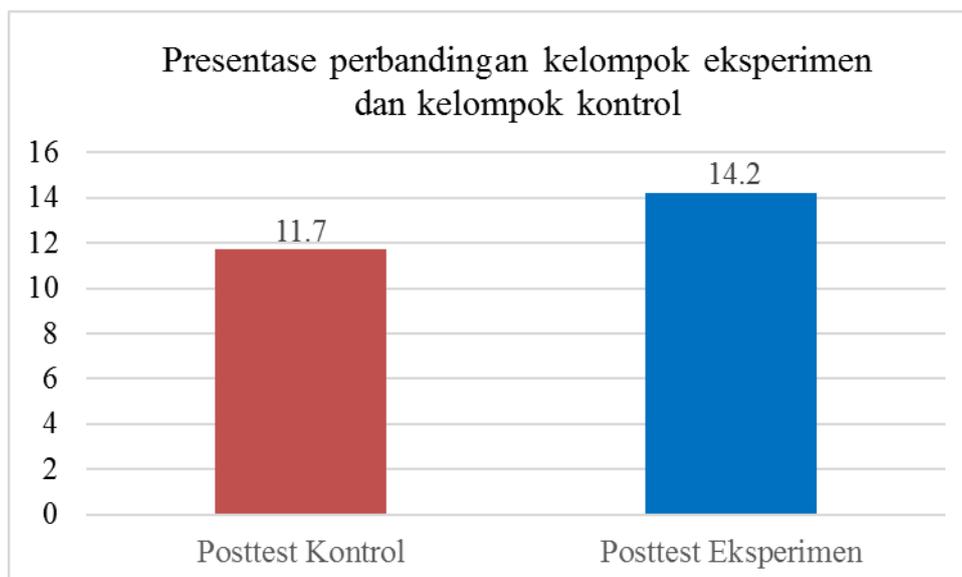
**Gambar 1.** Diagram Persentase Keterampilan *Block* Bolavoli Kelompok Eksperimen

Hasil rekapitulasi keterampilan *block* bolavoli kelompok kontrol, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Presentase Keterampilan *Block* Bolavoli Kelompok Kontrol

Hasil rekapitulasi signifikasi perbedaan keterampilan *block* bolavoli kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Presentase Perbandingan Keterampilan *Block* Bolavoli Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Dalam uji signifikan perbedan dengan SPSS 20 didapat hasil t-hitung = 5,767 df = 38 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan latihan keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli pada ekstrakurikuler sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Pandeglang.

Berdasarkan keterangan tersebut di atas dapat dikatakan bahwa model latihan kecepatan tendangan dolyo chagi pada cabang olahraga Taekwondo yang dikembangkan efektif dan meningkatkan kemampuan dolyo chagi pada cabang olahraga taekwondo.

Berdasarkan perolehan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli layak untuk digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Pandeglang.

Berdasarkan pengolahan data dari uji coba kelompok eksperimen melalui tes kecepatan tendangan *dolyo chagi* dengan tes awal mendapatkan hasil rata-rata 11,2 kemudian diberikan perlakuan penerapan item-item model latihan yaitu model latihan keterampilan *block* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan kemudian peneliti melakukan *posttest* untuk pengambilan nilai akhir dengan tujuan untuk melihat keefektifan model latihan yang diterapkan. Hasil *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata 14,2 untuk peningkatan keterampilan *block*.

Perolehan data dari hasil uji coba akhir yang dilakukan yaitu *posttest* dari uji kelompok eksperimen dan uji kelompok kontrol, untuk kelompok eksperimen mendapatkan hasil nilai rata-rata 14,2 sedangkan untuk kelompok kontrol mendapatkan hasil nilai rata-rata 11,7. Berdasarkan hasil yang didapat yaitu nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dari kelompok kontrol.

Model latihan Keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli yang sudah dikembangkan oleh penulis tentunya bertujuan untuk meningkatkan Keterampilan *block* pada cabang olahraga Bolavoli. Produk yang telah dikembangkan oleh penulis memiliki beberapa keunggulan yaitu antara lain:

- a. Atlet lebih aktif dan senang dalam mengikuti proses latihan.
- b. Atlet terlihat antusias dan nyaman dalam mengikuti latihan.

Model latihan keterampilan *block* bolavoli dibuat berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentunya sudah secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti. Penelitian ini tentunya masih terdapat kekurangan dan keterbatasan yang harus diakui dan perlu dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menganalisis hasil penelitian yang dicapai. Keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Adanya faktor-faktor psikologi yang mempengaruhi hasil penelitian ini yang tidak dapat dikontrol, antara lain : percaya diri, minat, motivasi dan faktor psikologi lainnya.
- b. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol seperti kondisi fisik atlet yang tidak dalam kondisi baik dan stabil.
- c. Keterbatasan waktu dan dana sehingga tidak bisa memaksimalkan penelitian, baik produk yang dihasilkan maupun penerapan produk yang dilakukan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar serta uji keefektifan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengembangan model latihan keterampilan *block* bolavoli untuk siswa sekolah menengah kejuruan ini dapat memberikan inovasi guna mempelajari serta melaksanakan latihan *block* secara efektif dan efisien.
2. Materi model latihan keterampilan *block* bolavoli untuk siswa sekolah menengah kejuruan yang telah peneliti kembangkan sebanyak 20 item model, efektif dapat meningkatkan kemampuan keterampilan *block* dengan cepat dan benar.

### **Saran**

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

1. Bagi Atlet, disarankan terus meningkatkan keterampilan *block* dalam berbagai aspek itu sendiri sehingga mampu bermain bolavoli secara optimal dan baik terutama dalam bertahan.
2. Para pelatih kemajuan olahraga di ekstrakurikuler sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Pandeglang supaya terus memberikan yang terbaik pada Atletnya seperti latihan dan dukungan sarana prasarana.
3. Bagi sekolah untuk terus memberikan dukungan terhadap kegiatan olahraga bagi terutama dalam bidang sarana dan prasarana olahraga itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli Irfan. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 78-90.
- Borg. W. R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research An Introduction*. New York : Longman.
- Dieter Beutelstahl. (2015). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir jaya.
- Honeybourne, Jhon. (2006). *Acquiring Skill in Sport*. New York: Routledge.
- Nuril Ahmadi. (2008). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rendy Abrasyi dkk. (2018). *Model Latihan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*, *Jurnal Sport Area*, Vol 3 No 2.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tudor O Bumpa, dan G.Gregory Haff. (2009). *Periodization : theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Widowati, Arti. *Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, ISSN 1858 - 1196.
- Winarno, ME & Sugiono I. (2011). *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Yudasmar, D.S. (2014). *Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bolaoli*. *Jurnal IPTEK Olahraga* Vol. 16 (1) Januari-April. Halaman 79-101
- Yusmar, A. (2017). *Upaya Penngkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, (1), 143-152.
- Zhu, Fank, Jamie Poolton And Rich Masters. *Neuroscientific Aspects Of Implicit Motor Learning in Sport*. New York : Routledge, 2012.

## MODEL LATIHAN LARI SPRINT BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 6-12 TAHUN

Yessi Manurung<sup>\*1</sup>, Junaidi<sup>2</sup>, Iwan Hermawan<sup>3</sup>  
Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan model Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Jumlah atlet yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 atlet. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Uji validasi yang dilakukan oleh para ahli menyimpulkan bahwa 10 model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun dinyatakan valid dan layak digunakan. Hasil uji efektivitas nilai rata-rata hasil latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun dalam kelompok eksperimen (menggunakan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun) test awal (*pretest*) sebesar 5.81 sedangkan nilai rata-rata hasil latihan kecepatan tendangan *dolyochagi* dalam test akhir (*posttest*) adalah 16,00 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari nilai rata-rata *pretest*. Adapun uji signifikan perbedaan dengan SPSS 20 didapat hasil  $t\text{-hitung} = -31.83$   $df = 21$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

**Kata Kunci:** Model, Larisprint, Permainan

### Abstract

*This study aims to develop a game-based sprint running exercise model for ages 6-12 years. This study uses research and development (R&D) methods with the Borg and Gall model consisting of ten steps. The number of athletes involved in this study were 20 athletes. The instruments used in this study are tests. Validation tests conducted by experts concluded that 10 models of game-based sprint running exercises for ages 6-12 years were declared valid and feasible to use. The effectiveness test results of the average results of game-based sprint running exercises for ages 6-12 years in the experimental group (using a game-based sprint running exercise model for ages 6-12 years) were pretest of 5.81 while the average score of training results kick speed *dolyochagi* in the final test (*posttest*) is 16.00 meaning that there is a difference and the *posttest* average value is higher than the *pretest* average value. The significant test of difference with SPSS 20 obtained the results of  $t\text{-count} = -31.83$   $df = 21$  and  $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ , which means that there is a very significant difference.*

**Keywords:** Model, Sprint Run, Game

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Penemuan metode-metode latihan yang dapat diaplikasikan dalam proses latihan

---

\*correspondence Address

E-mail: yessymanurung657@gmail.com

sehari-hari dapat terlihat dengan jelas dalam ilmu keolahragaan. Metode-metode latihan telah berkembang pesat dimana semula hanya berupa penjelasan yang bersifat alamiah, sekarang ini menjadi sebuah pengetahuan mutakhir yang ilmiah sehingga diharapkan dapat mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi dalam dunia keolahragaan terutama pemanfaatan IPTEK untuk pencapaian prestasi olahraga secara maksimal.(Firdausia Yunita Budianti, Supriyadi, 2012)

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan keadaan alam. Kegiatan olahraga sudah menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, maka harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga misalnya, dengan mengikuti pertandingan-pertandingan, maupun ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah-sekolah seperti *Kids Athletic*.

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

*Kids athletics* merupakan cabang olahraga atletik yang dikhususkan untuk anak usia 5-11 yaitu pada tahap Sekolah Dasar (SD). Jenis cabang olahraga ini diperkenalkan secara

global pertama kali oleh IAAF (*International Association of Athletics Federation*) pada tahun 2005. Di Indonesia kemudian disebar ke sekolah – sekolah dasar melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP). Sebagai ibu dari semua cabang olahraga sudah pada tempatnya atletik menjadi cabang olahraga wajib bagi pelajar sekolah dasar. Departemen Pendidikan Nasional pun menyetujui anjuran PB PASI agar cabang atletik yang dimainkan adalah *Kids athletics* yaitu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF. Sekarang ini penggunaan *Kids athletics* telah menyebar ke sekolah-sekolah dasar diseluruh Indonesia. Bahkan pada tiap even Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), baik dari tingkat kecamatan, kabupaten maupun pada tingkat provinsi, jenis olahraga ini selalu dipertandingkan. Nomor-nomor perlombaannya adalah *Sprint/Hurdles Shuttle Relay* (Kanga's Escape), *Forward Squat Jumps* (Loncat Katak), *Kids Javelin Throwing* (Lempar Turbo) dan *Formula One* (Lari, Rintang, Slalom).

Menurut Cholik (2002, p.152) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Giriwijoyo (2007, p.85) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan dan harus selalu diulang-ulang. (Iswana & Siswantoyo, 2013)

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

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda dengan pelaksanaannya dengan mata pelajaran lain, untuk itu diperlukan strategi pembelajaran

pendidikan jasmani yang tepat, karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan pelajaran lain. Dalam hal ini pengembangannya meliputi wilayah psikomotor guna pencapaian gerakanya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru olahraga harus mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga. Menerapkan nilai-nilai internalisasi (sportifitas, jujur, kerjasama dan lainnya) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa mendapatkan berbagai macam pengalaman yang menyenangkan, inovatif, kreatif, terampil dan pemahaman gerak manusia

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmani, rohani, dan sosial adalah melalui olahraga. Regulasi peraturan pemerintah yang mengatur tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) telah dikemas dalam Undang-undang Republik Indonesia (RI) No.3 tahun 2005. Tujuan adalah untuk mencerdaskan dan meningkatkan kehidupan bangsa melalui pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan social dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, dan sejahtera. Dan untuk pendidikan dikemas dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 mengatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terancam untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Salah satu masalah itu terdapat pada strategi seorang guru penjas di dalam memberikan pembelajaran, kurang kreatifnya seorang guru dalam memberikan pembelajaran mengakibatkan peserta didik kurang memahami, kurang perhatian dan cepat merasakan bosan. Serta masih ada di berbagai sekolah guru penjas bukan berasal dari kelulusan pendidikan olahraga. Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerak dasar fundammental bisa dilakukan dari masa bayi dan sebagian pada masa kanak-kanak. Gerak dasar fundamental dibagi menjadi 3 kelompok:

- a) Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain. Misalnya: merangkak, berjalan, berlari dan meloncat.

- b) Gerak non lokomotor adalah gerak yang berporos pada sumbu persendian tubuh tertentu. Misalnya: menekuk lengan, menekuk kaki, membungkuk, memilin togok.
- c) Gerak manipulatif adalah gerak memanipulasi atau memainkan obyek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain. Misalnya: menggiring bola, memukul bola, melempar sasaran, menangkap objek benda.

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti siswa yang baru masuk melalui seleksi antar club kemampuan melakukan lari sprint dan koordinasi gerak motorik yang dimiliki oleh para siswa amatlah kurang. Hal ini dapat terlihat pada saat mereka melakukan lari sprint dimana kecondongan tubuh, ayunan tangan, gerakan tungkai kaki dan arah pandangan yang dilakukan tidak efektif dan efisien dan sebagian besar malas untuk bergerak. Sesuai dengan karakteristik siswa usia 6-12 tahun siswa cenderung masih suka bermain, untuk itu pelatih harus mampu mengembangkan teknik latihan yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Agar prestasi dapat dihasilkan sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam target latihan maka pelatih harus mampu membuat model latihan yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam latihan.

Mereka dapat berlari dengan cepat tetapi hal ini sangat disayangkan apabila hal ini tidak diperbaiki karena pencapaian prestasi yang tertinggi dapat tercapai apabila memiliki teknik dasar yang baik dan benar. Hal ini tentunya perlu menjadi perhatian bagi para pelatih, ketika siswa yang telah menginjak usia senior akan sulit memperbaiki tekniknya karena telah menjadi *otomatisasi*. Teknik yang baik dan benar dapat menunjang gerak laju pelari sehingga akan mempengaruhi kecepatan lari.

Penyempurnaan teknik lari adalah cara yang paling efisien dan sederhana dalam memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dan masih dibenarkan dalam proses gerak yang lebih kompleks. Seorang atlet yang dibekali dengan teknik dasar yang baik akan lebih efisien dalam melakukan setiap gerakan yang tentunya juga tidak membuang tenaga dengan gerakan yang salah. Prestasi olahraga meningkat cepat akibat peningkatan teknik gerakan. Latihan yang berulang-ulang dan teratur akan menimbulkan gerakan optimalisasi yang akan secara langsung memperbaiki teknik dasar yang tepat, disamping itu, penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat penggunaan tenaga, karena kualitas teknik yang baik dapat lebih mengefisiensikan pemakaian gerakan. Untuk

itu diperlukan metode latihan yang dapat mengoptimalkan keterampilan teknik cabang olahraga.

### **METODE PENELITIAN**

Konsep model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model latihan lari sprint berbasis permainan untuk usia 6-12 Tahun. Model dalam penelitian ini menggunakan model penelitian dari *Borg and Gall* yang memiliki langkah - langkah melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subjek, persiapan laporan pokok persoalan), melakukan perencanaan (mendefinisikan keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan latihan), mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi latihan, menyusun buku pegangan dan perlengkapan evaluasi), melakukan uji lapangan permulaan (20 subjek), melakukan revisi produk utama (berdasarkan saran dan perbaikan dari hasil ujian lapangan permulaan), melakukan uji lapangan utama (menggunakan 60 subjek), melakukan revisi produk (berdasarkan saran dan uji coba lapangan utama), uji lapangan dengan 30 subjek, revisi produk akhir, membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerjasama dengan penerbit yang dapat melakukan didistribusi secara masal.

Dengan adanya model, maka dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan. Urutan langkah pada diagram Borg and Gall di jelaskan sebagai berikut :

1. Penelitian dan pengumpulan data (*Research and information collecting*), termasuk dalam langkah ini antara lain studi literatur yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji, pengukuran kebutuhan, penelitian dalam skala kecil, dan persiapan untuk merumuskan kerangka kerja penelitian.
2. Perencanaan (*Planning*), termasuk dalam langkah ini menyusun rencana penelitian yang meliputi merumuskan kecakapan dan keahlian yang berkaitan dengan permasalahan, menentukan tujuan yang akan dicapai pada setiap tahapan, desain atau langkah-langkah penelitian dan jika mungkin/diperlukan melaksanakan studi kelayakan secara terbatas.
3. Pengembangan draft produk (*Develop preliminary form of product*), yaitu mengembangkan bentuk permulaan dari produk yang akan dihasilkan. Termasuk dalam langkah ini adalah persiapan komponen pendukung, menyiapkan pedoman dan buku petunjuk, dan melakukan evaluasi terhadap kelayakan alat-alat pendukung. Contoh pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran dan instrumen evaluasi.

4. *Uji coba lapangan awal (Preliminary Field Testing)*Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas. Langkah ini meliputi: melakukan uji lapangan model latihan *lari sprint* melalui pendekatan permainan sebanyak 20 subjek
5. Revisi Hasil Uji Lapangan terbatas (Main product revision), yaitu melakukan perbaikan terhadap produk awal yang dihasilkan berdasarkan hasil ujicoba awal. Perbaikan ini sangat mungkin dilakukan lebih dari satu kali, sesuai dengan hasil yang ditunjukkan dalam ujicoba terbatas, sehingga diperoleh draft produk (model) utama yang siap diuji coba lebih luas.
6. *Uji coba Lapangan (Main Field Test)*Langkah ini merupakan uji besar, melakukan uji model latihan lari sprint melalui pendekatan permainan pada 40 subjek, Hasil yang diperoleh dari ujicoba ini dalam bentuk evaluasi terhadap pencapaian hasil ujicoba (desain model) yang dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian pada umumnya langkah ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen.
7. Revisi hasil uji lapangan lebih luas (Operational product revision) yaitu melakukan perbaikan/penyempurnaan terhadap hasil ujicoba lebih luas, sehingga produk yang dikembangkan sudah merupakan desain model operasional yang siap divalidasi.
8. Uji Kelayakan (*Operational Field Testing*). Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar: melakukan uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk, uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk, hasil uji lapangan adalah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi. Tujuan langkah ini adalah untuk menentukan apakah suatu model yang dikembangkan benar-benar siap dipakai di klub tanpa harus dilakukan pengarahan atau pendampingan oleh peneliti/pengembang model.
9. Revisi final hasil uji kelayakan (Final product revision) yaitu melakukan perbaikan akhir terhadap model yang dikembangkan guna menghasilkan produk akhir (final).
10. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (Dissemination and implementation) yaitu langkah menyebarluaskan produk/model yang dikembangkan kepada khalayak/masyarakat luas, terutama dalam kancah pendidikan. Langkah pokok dalam fase ini adalah mengkomunikasikan dan mensosialisasikan temuan/model, baik dalam bentuk seminar hasil penelitian, publikasi pada jurnal, maupun pemaparan kepada stakeholders yang terkait dengan temuan penelitian.

Pada penelitian yang dilakukan menggunakan metode pengambilan data atau hasil yaitu dengan metode kuantitatif dan kualitatif. Hasil data metode kuantitatif didapatkan melalui uji *pre-test*(uji awal) dan *post-test* (uji akhir)menggunakan desain uji penelitian *one*

group pre-test post-test design. Sedangkan hasil data kualitatif didapatkan melalui hasil analisis kebutuhan, angket uji ahli materi, dan uji ahli media proses latihan.

Adapun instrument test dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Table 1.** Format Instrument Penelitian Lari Sprint

Kriteria Penilaian						
Unsur gerak	Indicator	Uraian sikap	Penilaian			
			4	3	2	1
<b>Gerakan Lari</b> 	gerakan kaki	Angkat paha ke atas dengan maksimal, serta langkahkan kaki ke depan mengikuti frekuensi ayunan tangan.  Tumpuan kaki pada saat mendarat berada pada bagian depan telapak kaki atau disebut bola kaki.				
	gerakan Tubuh	Posisi badan tetap condong ke depan tetapi tidak seperti pada saat keluar dari start.  Ayunan tangan rilex, tangan tarik maksimal kebelakang dan didorong kedepan hingga sejajar dengan hidung.				
	gerakan Tangan	Bahu dikunci pada saat berlari yang di ayunkan hanyalah tangan.  Posisi sudut tangan pada saat berlari membentuk sudut 45°.				
	gerakan kepala	Ayunan tangan pada saat berlari agar selalu konsisten pada sudut 45 °  Leher rilex dan pandangan kedepan sekitar 2-3 meter.				
Nilai	Proses					

(jumlah skor siswa)			
Skor Maksimal		Skor x Unsur gerakan	4

### **Pedoman Penilaian/ Kriteria Penilaian Lari Sprint Berbasis Permainan Untuk Usia 6-12**

#### **Tahun**

- Tujuan Tes ini bertujuan untuk melatih siswa melakukan lari sprint dengan berbasis permainan.
- B Alat & fasilitas  
Kun  
Bola plastic  
TRX ( modifikasi)  
Lapangan  
Alat tulis  
Pluit
- C Pelatih Tiga Orang pelatih : mengamati dan memberi skor berdasarkan gerakan lari pada setiap pelaksanaan proses latihan lari sprint berbasis permainan untuk usia 6-12 Tahun
- D Pelaksanaan Atlet dikumpulkan dan diberi penjelasan  
Tes Atlet melakukan pemanasan selama 15 menit secara koordinasi  
Atlet melakukan percobaan dengan cara dipanggil satu persatu.  
Setiap peserta didik masing-masing memiliki 5 kali kesempatan melakukan percobaan dengan 5 kali pengulangan.
- E Penilaian Berdasarkan Instrumen  
Skor
- Gerakan Lari
- Nilai 4 jika :Apabila melakukan semua gerakan dengan baik dan atau dengan sempurna berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan.
- Nilai 3 jika :Apabila melakukan semua gerakan dengan baik, namun gerakanya tidak sempurna tidak sesuai dengan indikator-indikator yang ditetapkan.

Nilai 2 jika : Apabila melakukan gerakan cukup baik namun ada salah satu indikator yang tidak dilakukan.

Nilai 1 jika : Ketika melakukan gerakan tanpa memperhatikan indikator - indikator dengan kata lain semua gerakan yang dilakukan salah.

Skor penilaian indikator lari sprint terdiri dari 4 aspek dan 20 skor maksimal pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal = 4

Prosentase kelulusan kelas = 100%

Kisi-kisi penilaian lari sprint tersebut digunakan sebagai instrument tes awal dan test akhir untuk menilai ke efektifan produk prototype permainan yang telah dibuat dan diuji kelayakan oleh ahli dan dinyatakan realibilitas dari hasil subjek uji coba. Selanjutnya hasil akhir berupa produk jadi atau siap pakai akan digunakan untuk langkah perlakuan (*treatment*) kepada siswa-siswi dalam waktu penyuluhan 4 minggu. Sebelum langkah perlakuan pada siswa, maka terlebih dahulu peneliti mengambil data awal (*pretest*) kemampuan lari sprint dengan kisi-kisi penilaian diatas, setelah perlakuan dalam waktu yang ditentukan selanjutnya langkah akhir peneliti mengambil data test akhir (*posttest*).

Data hasil validasi permainan diperoleh dari validator sebanyak 3 orang ahli. Data yang diperoleh terdiri atas data kuantitatif dan data kualitatif berupa komentar dan saran validator. Data hasil validasi ahli dihitung dengan teknik analisis persentase. Nilai dari setiap aspek dihitung dengan cara nilai total tiap aspek dibagi dengan nilai maksimal tiap aspek dan dikalikan seratus persen. Berdasarkan hasil validasi oleh ahli, permainan yang dikembangkan dinilai valid dan layak sehingga pengembangan model permainan untuk meningkatkan kemampuan lari sprint dapat di uji cobakan untuk pengembangan model permainan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Coba Kelompok Eksperimen

Uji coba kelompok eksperimen yang dilakukan pada atlet usia 6-12 tahun pada club PA Puspor Jaya (race) Velodrome dengan subjek 22 orang atlet dengan penerapan model yang sudah dilakukan revisi dan siap untuk diaplikasikan dan di implementasikan. Data penilaian yang dilakukan terhadap 22 orang subjek kelompok eksperimen ditunjukkan dari tabel berikut.

**Tabel 2.** Data Pre Test dan Pos Test

No	Free Test	Post Test
x1	5	16
x2	6	17
x3	5	13
x4	6	15
x5	6	17
x6	6	15
x7	7	18
x8	5	14
x9	7	18
x10	6	16
x11	5	13
x12	7	18
x13	7	19
x14	5	13
x15	6	16
x16	5	15
x17	6	14
x18	5	18
x19	5	14
x20	7	18
x21	5	17
x22	6	18
<b>JUMLAH</b>	128	352
<b>mean</b>	5,81	16,0

**Tabel 3.** Nilai Rata-rata Nilai Tes Kelompok Eksperimen  
**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	FREE TEST	5.8182	22	.79501	.16950
	POST TEST	16.0000	22	1.92725	.41089

Berdasarkan output dengan menggunakan SPSS.20 bahwa nilai rata-rata yang dihasilkan dari penilaian tes lari *sprint* sebelum dilakukan perlakuan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun adalah 5,81 dan setelah dilakukan penilaian hasil tes lari *sprint* sesudah perlakuan dengan model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun maka nilai rata-rata yang diperoleh adalah 16. Nilai rata-rata yang dihasilkan dari test lari *sprint* yang dilakukan terdapat perbedaan yang menggambarkan adanya peningkatan yang signifikan. Adapun hasil data koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.** Hasil Paired Samples Correlations *Pre-test* dan *Post-test*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	FREE TEST & POST TEST	22	.684	.000

Berdasarkan hasil output tabel di atas bahwa koefisien korelasi model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,684 dengan P-value  $0,00 < 0,05$  terdapat kesimpulan bahwa hasil dari koefisien korelasi sesudah dan sebelum perlakuan adalah signifikan.

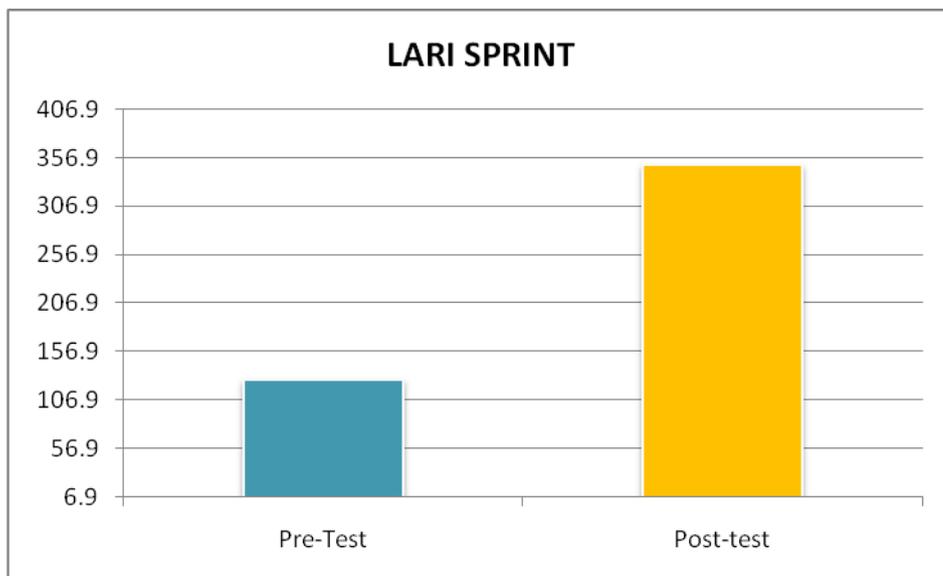
**Tabel 5.** Hasil signifikan Test *Pre-test* dan *Post-test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	FREE TEST - POST TEST	-10.18182	1.50036	.31988	-10.84704	-9.51660	-31.830	21	.000

Dalam uji signifikan perbedaan dengan SPSS 20 didapat hasil t-hitung = - 31,83 df = 21 dan p-value =  $0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan latihan

lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 pada atlet PA PUSPOR Jaya (Race) Velodrome.

Berdasarkan keterangan tersebut di atas dapat dikatakan bahwa model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 efektif dan meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada atlet.



**Gambar 1.** Diagram Batang

Setelah dilihat dari hasil perhitungan diatas antara uji kelompok kecil terhadap uji kelompok besar dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* berbasis permainan Untuk atlet usia 6-12 Tahun dapat digunakan dalam latihan dan efektif digunakan untuk meningkatkan latihan lari *sprint* Untuk atlet usia 6-12 Tahun.

## **Pembahasan**

### **1. Penyempurnaan Produk**

Berdasarkan perolehan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa model latihan lari *sprint* Untuk atlet usia 6-12 Tahun layak untuk digunakan pada kegiatan latihan.

Berdasarkan pengolahan data dari uji coba kelompok eksperimen melalui tes lari *sprint* dengan tes awal mendapatkan hasil rata-rata 5,81 kemudian diberikan perlakuan penerapan item-item model latihan yaitu model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk atlet usia 6-12 tahun dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan kemudian peneliti melakukan *posttest* untuk pengambilan nilai akhir dengan tujuan untuk melihat keefektifan model latihan yang

diterapkan. Hasil *posttest* terdapat peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata 16 untuk peningkatan kecepatan lari *sprint*.

Model latihan ini memiliki kelemahan dan perlu pembenahan namun juga memiliki keunggulan sebagai berikut :

1. Memberikan ruang bagi atlet dalam mengenal tahapan-tahapan gerak
2. Merangsang atlet agar lebih kreatif dalam berfikir
3. Merangsang antusias atlet, memotivasi atlet dan menumbuhkan semangat untuk mengikuti latihan.
4. Memerlukan alat sederhana yang diperoleh dari hasil modifikasi
5. Dapat dilakukan oleh semua atlet, artinya tidak ada atlet yang pasif dalam proses latihan lari *sprint*.
6. Proses latihan tidak lagi monoton.

## **2. Keterbatasan Produk**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentunya sudah secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti. Penelitian ini tentunya masih terdapat kekurangan dan keterbatasan yang harus diakui dan perlu dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menganalisis hasil penelitian yang dicapai. Keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Adanya faktor-faktor psikologi yang mempengaruhi hasil penelitian ini yang tidak dapat dikontrol, antara lain : percaya diri, minat, motivasi dan faktor psikologi lainnya.
- b. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol seperti kondisi fisik atlet yang tidak dalam kondisi baik dan stabil.
- c. Keterbatasan waktu dan dana sehingga tidak bisa memaksimalkan penelitian, baik produk yang dihasilkan maupun penerapan produk yang dilakukan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar serta uji keefektifan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun ini dapat memberikan inovasi guna mempelajari serta melaksanakan latihan lari *sprint* secara efektif dan efisien.

2. Materi model latihan lari *sprint* berbasis permainan untuk usia 6-12 tahun yang telah peneliti kembangkan sebanyak 10 item model, efektif dapat meningkatkan kemampuan kecepatan lari *sprint* dengan cepat dan benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. P., Tomi, A., & I Nengah Sudjana. (2011). *METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS III C SDN KRIAN 3 KABUPATEN SIDOARJO* Ikee Proklamasi Agustini Agus Tomi. 1-9.
- Ahmad Sugeng Riyadi, H. C. Y. (2015). *PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN "VOLTACER" BOLA VOLI KELAS VII SMP NEGERI 1 GODONG KECAMATAN GODONG KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2014*. 4(12), 2225-2230.
- Amin, M. A. (2012). *Meningkatkan kemampuan koordinasi gerak mata dan tangan melalui permainan bowling adaptif pada anak adhd attention deficit hyperactive disorder*. 1, 248-259.
- Anam, K. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 2.
- Angga Bangun Saputro, Hariyoko, F. A. (2016). *Pengaruh Latihan Running With the Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan SepakBola Djagung Kota Malang*. 26 No 1, 1-16.
- Azman Ismail, N. I. I. (2010). *Motivasi latihan sebagai pembolehubah penghubung antara program latihan dan keberkesanan latihan*.
- Gall, Meredith D. Joyce P. Gall And Walter R. Borg. *Educational Research: And Introduction*. New York: Longman Inc, 2007.

*Jurnal*

**PENJASKESREK**