

*Jurnal*

# **PENJASKESREK**

*Volume 9, Nomor 1, April 2022*



*Diterbitkan Oleh:*

**Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Bina Bangsa Getsempena**



# JURNAL PENJASKSEREK

Volume 9, Nomor 2, Oktober 2022

## **PENANGGUNG JAWAB**

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Lili Kasmini

## **PENASEHAT**

Ketua LPPM Universitas Bina Bangsa Getsempena Intan Kemala Sari

## **KETUA PENYUNTING**

Ferdi Riansyah

## **DESAIN SAMPUL**

Eka Rizwan

## **WEB DESIGNER**

Achyar Munandar

**Editorial Assistant** Yusrawati JR Simatupang, Achyar Munandar, Muhammad Chaizir

## **ALAMAT REDAKSI**

Kampus Universitas 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

## **DITERBITKAN OLEH:**

Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena

# Editorial Team

## Chief In Editor

Ferdi Riansyah (Sinta ID: 6815166), Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

## Associate Editor

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

Lili Kasmini (Scopus ID: 57205446441), Universitas 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

Irwandi (Sinta ID: 5980313), Universitas 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),

Universitas 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 Irwandi (Sinta ID: 5980313),

Universitas 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), Universitas 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), Universitas Bina

Bangsa Getsempena, Indonesia

## Administration & IT Supports

Yusrawati JR Simatupang, Universitas Bina Bangsa

Getsempena, Indonesia Achyar Munandar, Universitas Bina

Bangsa Getsempena, Indonesia Muhammad Chaizir,  
Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

### **Pengantar Penyunting**

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal Penjaskesrek, Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 9, Nomor 1, April 2022 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menerbitkan hasil karya dari beberapa hasil tulisan, yaitu:

1. Pengembangan Alat Ukur Keterampilan Bermain Futsal, merupakan hasil penelitian Mansur, Maimun Nusufi (Universitas Syiah Kuala (USK) dan Tuti sarwita (Universitas Bina Bangsa Getsempena).
2. Analisis Manajemen Pengelolaan Kolam Renang Lumban Tirta di Provinsi Sumatera Selatan, merupakan hasil penelitian Winata Praja, Farizal Imansyah, dan Ilham Arvan Junaidi (Universitas PGRI Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia).
3. Perbedaan Percepatan Recovery Berdasarkan Perbedaan Nadi Tinggi dan Rendah, merupakan hasil penelitian Y. Touvan Juni Samodra, Uray Gustian, Isti Dwi PuspitaWati, Eka Supriatna (Universitas Tanjungpura, Indonesia).
4. Standarisasi Sarana dan Prasarana Olahraga Anggar di Banda Aceh, merupakan hasil penelitian Zahara, Abdurrahman dan Muhammad Dhimas Mahendra (Universitas Syiah Kuala)
5. Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Renang Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Kudus, merupakan hasil penelitian Abdullah Efendi (Universitas Islam Nahdlatul Ulama, Jawa Tengah, Indonesia).

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

Banda Aceh, Oktober 2022

Ketua Penyunting



Daftar Isi

Pengantar Penyunting iii

Daftar Isi iv

Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Pplpd Kab. Musi Banyuasin 1

Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Stad Terhadap Hasil Pembelajaran Kihon Kata Pada Mata Kuliah Karate 16

Pengembangan Model Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Multimedia 26

Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh 35

Penerapan Metode Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta 48

## PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET AIR DI PINGGANG TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS PADA ATLET PPLPD KAB. MUSI BANYUASIN

Epriyani<sup>1</sup>, Farizal Imansyah<sup>2</sup>, dan M.Taheri Akhbar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

\* Corresponding Author: [yaniepri0@gmail.com](mailto:yaniepri0@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received, Oktober, 20, 2022  
Revised, October, 25, 2022  
Accepted, October, 30, 2022  
Available online, Novembers, 03, 2022

#### Kata Kunci:

Pengaruh  
karet air di pinggang  
Renang Gaya Bebas

#### Keywords:

Effect,  
water rubber at the waist, Freestyle  
Swimming.

### ABSTRAK

Tujuan melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan karet air di pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet PPLPD kab. Musi banyuasin. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperim design dengan desain penelitian one-group pret-test- post-test. Menggunakan teknik total sampling untuk pengambilan sampel yang berjumlah 15 orang atlet PPLPD. Proses selama penelitian ini adalah sesuai dengan Langkah-langkah yang di terapkan dalam Latihan menggunakan karet air di pinggang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes 50 meter renang gaya bebas. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis yang digunakan adalah uji t. berdasarkan Hasil dari penelitian ini ialah diterima  $H_a$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel} (1 - \alpha)$

dan tolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel} (1 - \alpha)$ , karena  $T_{hitung} (6,3) > T_{tabel} (2,160)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pret-test dan post-test, dengan demikian, hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima. Pernyataan  $H_a$  yaitu : Ada pengaruh latihan renang menggunakan beban karet air di pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet PPLPD ( pusat pembinaan latihan pelajar daerah) kab. Musi banyuasin ku 12 - 14 tahun.

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of weight training using a water rubber at the waist on swimming speed of 50 meters freestyle in PPLPD athletes in the district. Banyuasin music. This research method uses an experimental design method with a one-group pret-test-post-test research design. Using a total sampling technique to take a sample of 15 PPLPD athletes. The process during this research is in accordance with the steps applied in the exercise using a water rubber on the waist. The data collection technique used a 50 meter freestyle swimming test. In this study, the analytical technique used is the t test. Based on the results of this study, it is accepted that  $H_a$  if  $T_{count} > T_{table} (1 - )$  and reject  $H_0$  if  $T_{count} < T_{table} (1 - )$ , because  $T_{count} (6.3) > T_{table} (2,160)$  then there is a significant difference between pre- test and post-test, thus, hypothesis  $H_0$  is rejected and hypothesis  $H_a$  is accepted.  $H_a$ 's statement, namely: There is an effect of swimming exercise using a water rubber weight at the waist on the speed of swimming 50 meters freestyle in PPLPD athletes (regional student training center) kab. My banyuasin is 12-14 years old.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena





## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk membina, mendorong serta mengembangkan: potensi rohani, jasmani dan social. Pemerintah terus mengupayakan pembinaan olahraga melalui pemantauan bakat pembibitan. Prestasi pelatihan dan Pendidikan: olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih aktif, efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan Nasional dan Peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 16: tahun 2007 tentang penyelenggaraan olahraga yang dimana pada Pasal 27 (1) pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi pada tingkat Daerah Nasional, dan internasional sehingga semua pembinaan pusat telah dilakukan pemerintah maupun daerah, diantaranya sepak bola, pencak silat, bola takraw, karate, futsal, wood ball, voli, basket, taekwondo, renang, bulutangkis dan lain-lainya .

Renang merupakan cabang olahraga salah satu yang terpopuler di dunia termasuk Indonesia bahkan diseluruh daerah, renang. Salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dan dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, dari anak-anak, remaja, dewasa maupun lanjut usia karena Cabang olahraga renang ini banyak memiliki kelebihan yang penting bagi tubuh dan prestasi. Dalam peraturan FINA (Federation International De natation). Pedoman yang telah ditetapkan dan disesuaikan pada bulan Agustus 2013 tingkat Internasional. FINA adalah organisasi dunia yang bertugas bertanggung jawab mengawasi olahraga air, yaitu renang, polo air, renang indah, dan menyelam. Sedangkan Di Indonesia dinaungi oleh PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Ada empat gaya yang diperlombakan yaitu gaya bebas atau crawl (freestyle), gaya dada (breast stroke), gaya punggung (back stroke) dan gaya kupu-kupu (butterfly stroke). Adapun kategori putra dan putri yang terdapat dalam perlombaan renang yaitu gaya bebas dengan jarak yang diperlombakan 1500 meter 800 meter 400 meter 200 meter 100 meter dan 50 meter serta gaya: dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu dengan jarak yang diperlombakan sama yaitu 200 meter 100 meter dan 50 meter.

Sedangkan untuk menjadi: seseorang atlet: renang yang baik, harus memiliki kemampuan yang maksimal, salah satunya kondisi fisik. saat melakukan renang gaya bebas (crawl), Dimana para atlet harus memiliki teknik yang benar dan efektif dalam melakukan gaya bebas seperti, meluncur, menggerakkan tangan, lengan: dan tungkai, serta pengambilan napas. Kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat akan di jelaskan gerakan tangan

menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur huruf-S.

Posisi badan saat berenang gaya crawl harus se-streamline dan gerakan mungkin di permukaan air, walaupun masih membiarkan tungkai kedalam air untuk gerakan yang efektif (Imansyah F. , 2016 : 17). Kecepatan renang yang optimal merupakan tujuan akhir dari proses latihan renang. Semua bentuk latihan digunakan pelatih untuk meningkatkan kecepatan saat berenang dalam melatih kondisi fisik atau komponen teknik renang gaya bebas. Cara efektif untuk meningkatkan kecepatan renang Gaya bebas agar dapat menambah prestasi perlu dilakukan latihan yang mempunyai suatu komponen atau strategi yang dapat dijadikan sebagai acuan bagi atlet untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi. Di kabupaten Musi Banyuasin terdapat salah satu tempat pembinaan prestasi; atlit renang yaitu pusat pembinaan gerakan pelajar daerah (PPLPD) yang berdiri pada tanggal 09 Mei 2012.

Olahraga ini dinaungi; oleh Dinas Pemuda Olahraga dan; Pariwisata (Dispapar) dan terletak di kota sekayu Kabupaten Musi Banyuasin Provinsi Sumatera: Selatan; dan memiliki atlet-atlet pelajar tingkat; SD, SMP dan SMA yang berbakat untuk di jadikan atlet-atlet muda di masa depan. Adapun (PPLPD) ini telah memiliki banyak sekali atlet dari beberapa cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga renang di mana pada saat ini sedang membina atlet renang sebanyak 20 orang atlet. Dan didukung juga perkembangan pembinaan atlit PPLPD pada 3 tahun ke belakang yaitu, tahun 2019, 2020, dan 2021 atlet renang pplpd telah mengikuti kejuaraan pada tingkat nasional seperti kejuaraan Porwil, kejuaraan antara pelajar sekota yogyakarta dan porvop, dimana pada saat porwil atlet renang pplpd mendapatkan mendali 3 perak 2 perunggu yang diikuti oleh 8 orang perenang 4 perempuan dan 4 laki-laki banyak mendali didapatkan oleh ku I Untuk kejuaraan antara pelajar sekota Yogyakarta itu sendiri mendapatkan mendali mas perorangan sebanyak 3 mandali yang didapatkan oleh ku I sedangkan untuk kejuaraan Porvop mendapatkan 19 mendali mas Yang dimana mendali tersebut banyak didapatkan oleh ku I baik putra maupu putri.

Berdasarkan observasi yang peneliti dapatkan pada hari Selasa tanggal 06 Desember 2021. Pada atlet renang PPLPD Kab. Musi Banyuasin yang berjumlah keseluruhan 20 orang atlit, gerakan atlet masih kurang kemampuan dalam kecepatan renang gaya bebas. Di karenakan adanya pada tahun 2019, 2020: & 2021 yang mengikuti kejuaraan pada tahun tersebut dan mendapatkan mendali kebanyakan dari KU I dibandingkan KU II. Dan

didukung juga pada tahun 2020 adanya COVID-19: yang membuat atlet cabor renang PPLPD Kab. Musi Banyuasin menjadi terhambat bahkan tidak setabil untuk melakukan kegiatan latihan. Sehingga dapat menyebabkan beberapa hambatan yang dapat menghambat suatu kecepatan dalam gerakan renang gaya bebas, yaitu sering kali melakukan berbagai gerakan yang dapat mengurangi kecepatan renang gaya bebas, seperti tangan atlet masih lemah dalam mengayuh, kaki atlet yang masih lemah dalam melakukan gerakan mengayun pada saat melakukan pengambilan nafas kaki cenderung melambat. Berdasarkan hasil pengamatan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Air Di Pinggang Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet (PPLPD) Kab. Musi Banyuasin"

Tujuan dari penelitian yang akan di lakukan ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh Latihan beban menggunakan karet air di pinggang terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet PPLPD Kab. Musi banyuasin.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Lingga Dwi Pranata. Universitas Bangkulu (2019). dengan judul Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki untuk Atlet INKANAS Kota Bengkulu". Hasil penelitian menunjukkan latihan pukulan dengan menggunakan karet ban memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan Kumite Gyaku suki hal ini karena  $t$ -hitung 21,64 dan  $t$ -tabel dengan signifikan  $\alpha$  5% di peroleh nilai sebesar 2,00.

Selanjutnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Malinda, M.S, Maulana, Y.I, dkk, dengan judul Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat". Hasil dalam penelitian pengaruh latihan tendangan dengan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kiri dengan nilai R-Square sebesar 0,718. Nilai tersebut mengandung arti bahwa latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kiri sebesar 71,8%, sedangkan sebesar 28,2% merupakan hasil keterampilan tendangan sabit kaki kiri yang dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil penelitian pengaruh latihan tendangan dengan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kanan dengan nilai R-Square sebesar 0,771. Nilai tersebut mengandung arti bahwa latihan berpengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada kaki kanan sebesar 77,1%, sedangkan sebesar 22,9%.

Penelitian yang dilakukan oleh Tarmono Tarmono, Syafaruddin Syafarudin. (2021) Universitas Sriwijaya , dengan judul Pengaruh Latihan Beban Di Pinggang Menggunakan Karet Air Terhadap Kecepatan 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlit Tirta Sriwijaya Aquatic

club". Hasil peneliti menunjukkan berdasarkan kriteria thitung  $(29,5) > t_{tabel} (1,73)$  dengan tingkat kepercayaan 0,95 atau 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $n = 30$ ), maka hipotesis yang diajukan diterima dan layak

## **METODE PENELITIAN**

Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen (Hadi, 2000:494 dalam Farizal Imansyah,2016). Menurut (sugiyono, 2017 : 2) Juga menyatakan bahwa dari metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan serta kegunaan tertentu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode one grup pret-tes Dan post-test. Pada desain penelitian ini terdapat pret-test sebelum diberikan perlakuan dan post-test setelah diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagai mana pengaruh latihan beban menggunakan karet air di pinggang terhadap kecepatan renang 50. meter gaya bebas. Metode pengumpulan data yang dilakukan pada saat penelitian adalah sebagai berikut observasi, dokumentasi dan data hasil kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah "uji t" dengan syarat sampel harus homogen dan normal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian dari 15 sampel yang di ambil dari atlet pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) kab. Musi banyuasin, dari data pret-test diperoleh data terbesar 38,02 dan data terkecil 29,26, mean 33,49, modus 33,21, simpangan baku 2,33 dan kemiringan kurva, 0,12. Data post-test di peroleh data terbesar yaitu 36,75, dan data terkecil 28,29, mean 31,73, modus 30,33, simpangan baku 2,21 dan kemiringan kurva 0,63 untuk lebih jelasnya bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel.1. Data Pret-test dan Post-test Atlit PPLPD Kab. Musi Banyuasin

| No | Nama | Pre-tets | Post-test | D    | Md   | Xd   | Xd <sup>2</sup> |
|----|------|----------|-----------|------|------|------|-----------------|
| 1. | MR   | 29,93    | 28,97     | 0,96 | 1,76 | 0,8  | 0,64            |
| 2. | RR   | 30,20    | 29,75     | 0,45 | 1,76 | 1,31 | 1,7161          |
| 3. | MA   | 38,02    | 36,29     | 1,73 | 1,76 | 0,03 | 3,0976          |
| 4. | AR   | 35,20    | 34,02     | 1,18 | 1,76 | 0,58 | 0,3364          |

| No  | Nama   | Pre-tets | Post-test | D     | Md   | Xd   | Xd <sup>2</sup> |
|-----|--------|----------|-----------|-------|------|------|-----------------|
| 5.  | SK     | 34,70    | 32,90     | 1,8   | 1,76 | 0,04 | 0,0016          |
| 6.  | HAS    | 29,26    | 28,29     | 0,97  | 1,76 | 0,79 | 0,62441         |
| 7.  | AW     | 31,22    | 30,68     | 0,54  | 1,76 | 1,22 | 1,4884          |
| 8.  | AI     | 32,95    | 31,20     | 1,75  | 1,76 | 0,01 | 0,0001          |
| 9.  | HK     | 36,75    | 35,20     | 1,55  | 1,76 | 0,21 | 0,441           |
| 10. | RP     | 34,26    | 33,12     | 1,14  | 1,76 | 0,62 | 0,3844          |
| 11. | NR     | 33,01    | 31,59     | 1,42  | 1,76 | 0,34 | 0,1156          |
| 12. | RM     | 32,54    | 31,21     | 1,33  | 1,76 | 0,43 | 0,1849          |
| 13. | RO     | 33,60    | 32,20     | 1,4   | 1,76 | 0,36 | 0,1296          |
| 14. | AS     | 32,95    | 31,85     | 1,1   | 1,76 | 0,66 | 0,4356          |
| 15. | SM     | 33,20    | 31,50     | 1,7   | 1,76 | 0,06 | 0,0036          |
|     | Jumlah | 497,79   | 478,78    | 19,02 | 26,4 | 7,46 | 9,59931         |

### Deskripsi Data Hasil *Pret-test* Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Crawl*)

Pada awal penelitian dilakukan tes *pret-test*, dimana tes tersebut di lakukan sebelum mendapat perlakuan, selanjutnya di lakukan latihan beban dengan menggunakan karet selama 4 minggu dalam 16 kali pertemuan sesudah mendapat perlakuan tahap terakhir yaitu tes *post-test* untuk melihat adakah tidaknya pengaruh kecepatan pada renang 50 meter gaya bebas setelah diberikan perlakuan. Hasil *pret-test* yang telah di lakukan pada tanggal 07 maret 2022 diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil tes renang 50 meter gaya (*Crawl*) data tertinggi adalah 38,02.
2. Hasil tes renang 50 meter gaya (*Crawl*) data terendah adalah 29,26.
3. Rentangannya adalah 8,76
4. Rata\_rata tes renang 50 meter gaya (*Crawl*) adalah 33,49.

$$\begin{aligned} \text{Rentang :} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terendah :} \\ &= 38,02 - 29,26 \\ &= 8,76 - \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas interval} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 15 \\ &= 1 + 3,3 (1,17) \\ &= 1 + 3,86 \end{aligned}$$

= 4,86 (dibulatkan 5) :

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas} &= \frac{\text{Rentangan}}{\text{BanyakNKelas}} \\ &= \frac{8,76}{5} \\ &= 1.75. \end{aligned}$$

**Tabel. 2** Distribusi data Instrumen (*pret-test*)

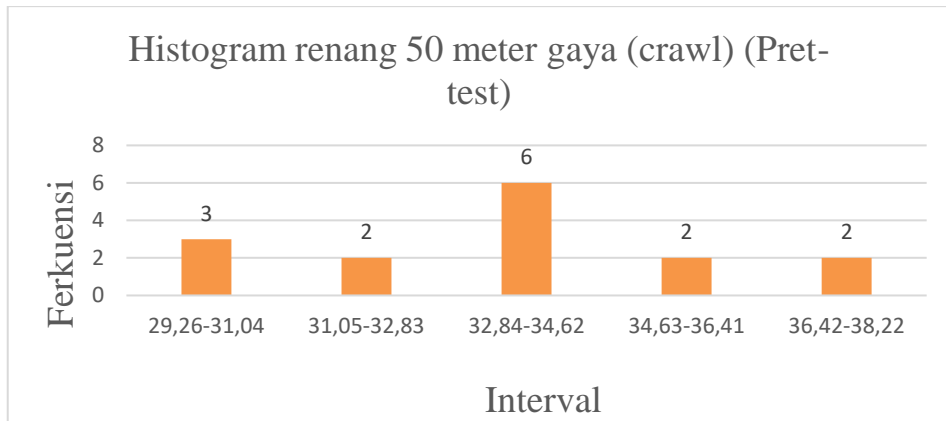
| Varibel                                     | N  | Data Tertinggi | Data Terendah | Rentang | Mean  | SD   |
|---|----|----------------|---------------|---------|-------|------|
| Renang 50 Meter Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ) | 15 | 38,02          | 29,26         | 8.76    | 33,49 | 2.33 |

Berdasarkan tabel 4.1 dapat di ketahui data tertinggi 38,02 dan data terendah 29,26, rentannya 8,36, mean 33.49 dan simpangan baku 2,33.

**Tabel. 3** Distribusi Hasil Data Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (*pret-test*)

| No     | Interval Kelas | F  | X      | X <sup>2</sup> | F.X    | F.X <sup>2</sup> |
|--------|----------------|----|--------|----------------|--------|------------------|
| 1.     | 29,26 – 31,04  | 3  | 30,15  | 9090,225       | 90,45  | 2727,06          |
| 2.     | 31,05 – 32,83  | 2  | 31,94  | 1020,16        | 63,88  | 2040,32          |
| 3.     | 32,84 – 34,62  | 6  | 33,73  | 1137,71        | 202,38 | 6826,26          |
| 4.     | 34,63 – 36,41  | 2  | 35,52  | 1261,67        | 71,04  | 2523,34          |
| 5.     | 36,42 – 38,22  | 2  | 37,32  | 1392,78        | 74,64  | 2785,56          |
| Jumlah |                | 15 | 184,35 | 5721,34        | 502,39 | 16902,54         |

Berdasarkan hasil dari tabel 4.2 daftar distribusi hasil tes renang 50 meter gaya bebas (*Crawl*) di ketahui bahwa fekuensinya berjumlah 15, jumlah nilai tengah X sebesar 168,66, jumlah X<sup>2</sup> sebesar 5721,34. Jumlah F.X sebesar 502,39 dan jumlah F.X<sup>2</sup> sebesar 16902,54. Berdasarkan daftar distribusi *pret-test* dapat Digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut yaitu:



**Gambar 1.** Histogram Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Crawl*) (*pret-test*).

Berdasarkan data yang didapatkan pada pret-test renang 50 meter gaya (*crawl*). Nilai tengah 30,15 (interval 29,26-31,04) terdapat 3 orang. Nilai tengah 31,94 (interval 31,05-32,83) terdapat 2 orang, nilai tengah 33,73 (interval 32,84-34,62) terdapat 6 orang nilai tengah 35,52 (interval 34,63-36,41) terdapat 2 orang dan nilai tengah 37,32 (interval 36,42-38,22) terdapat 2 orang. Maka dapat dicari koefisien person dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mean (Rata-rata)

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum f_i \cdot X_i}{\sum f_i} \\ &= \frac{502,39}{15} \\ &= 33,49 \end{aligned}$$

2. Modus

$$L_1 = 32,84 - 0,5 = 32,34$$

$$\Delta_1 = 6 - 2 = 4$$

$$\Delta_2 = 6 - 2 = 4$$

$$P = 1,75$$

$$\begin{aligned} Mo &= L_1 + p \left( \frac{\Delta_1}{\Delta_1 + \Delta_2} \right) \\ &= 32,34 + 1,75 \left( \frac{4}{4+4} \right) \\ &= 32,34 + 1,75 \left( \frac{4}{8} \right) \\ &= 32,34 + 1,75 (0,5) \\ &= 32,34 + 0,87 \\ &= 33,21 \end{aligned}$$

### 3. Standar Deviasi

$$\begin{aligned}
 S^2 &= \frac{n \sum fxi^2 - (\sum fxi)^2}{n(n-1)} \\
 &= \frac{15(16902,54) - (502,39)^2}{15(15-1)} \\
 &= \frac{(253,538,1) - (252,395,71)}{210} \\
 &= \frac{1,142,39}{210} \\
 S &= \sqrt{5,43} \\
 &= 2,33
 \end{aligned}$$

### 4. Kemencengan / kemiringan Kurva

$$\begin{aligned}
 sk &= \left( \frac{X - Mo}{s} \right) \\
 &= \left( \frac{33,49 - 33,21}{2,33} \right) \\
 &= \frac{0,28}{2,33} \\
 &= 0,12
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil di atas, nilai Km untuk data *pret-test* sebesar 0,12, karna Km sebesar 0,12 dan harga ini terletak diantara (-1) dan (+1) maka data *pret-test* tersebut berdistribusi normal.

### **Deskripsi Data Hasil *Post-test* Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Crawl*)**

Pada akhir penelitian di lakukan tes akhir atau *post-test*. Tes akhir di lakukan setelah di berikan atau mendapat perlakuan. Hasil *post-test* yang telah di lakukan pada tanggal 09 april 2022 untuk hasil sebagai berikut:

1. Hasil tes renang 50 meter gaya (*Crawl*) data tertinggi adalah 36,75.
2. Hasil tes renang 50 meter gaya (*Crawl*) data terendah adalah 28,29
3. Rentangnya adalah 8,46
4. Rata\_rata tes renang 50 meter gaya (*Crawl*) adalah 31,73

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang} &= \text{Data terbesar} - \text{Data terendah} \\
 &= 36,75 - 28,29 \\
 &= 8,46
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Banyak kelas interval} &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 15 \\
 &= 1 + 3,3 (1,17) 15
 \end{aligned}$$



$$\begin{aligned}
 &= 1 + 3,86 \\
 &= 4,86 \text{ (dibulatkan 5)} \\
 \text{Panjang kelas} &= \frac{\text{Rentangan}}{\text{Banyak Kelas}} \\
 &= \frac{8,46}{5} \\
 &= 1,69
 \end{aligned}$$

**Tabel. 4.** Distribusi Data Instrumen (*post-test*)

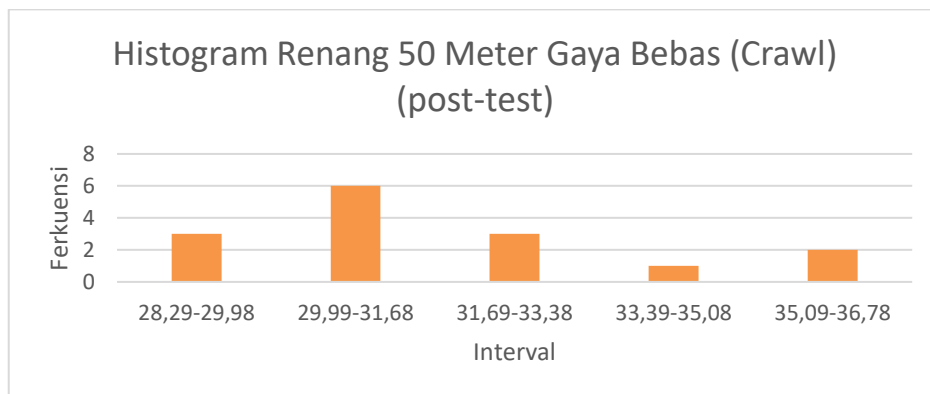
| Varibel                                     | N  | Data Tertinggi | Data Terendah | Rentang | Mean  | SD   |
|---|----|----------------|---------------|---------|-------|------|
| Renang 50 Meter Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ) | 15 | 36,75          | 28,29         | 8,46    | 31,73 | 2,21 |

Berdasarkan dari tabel 4.3 dapat di ketahui data tertinggi 36,75 dan data terendah 28,29, rentannya 8,46, mean 31.73 dan simpangan baku 2,21.

**Tabel. 5** Distribusi Hasil Data Tes Renang 50 Meter Gaya Bebas (*post-test*).

| No     | Interval Keas | F  | X      | X <sup>2</sup> | F.X    | F.X <sup>2</sup> |
|--------|---------------|----|--------|----------------|--------|------------------|
| 1.     | 28,29 – 29,98 | 3  | 29,13  | 848,5569       | 87,39  | 2545,67          |
| 2.     | 29,99 – 31,68 | 6  | 30,83  | 950,4889       | 184,98 | 5702,93          |
| 3.     | 31,69 – 33,38 | 3  | 32,53  | 1058,20        | 97,59  | 3174,6           |
| 4.     | 33,39 – 35,08 | 1  | 34,23  | 1171,69        | 34,23  | 1171,69          |
| 5.     | 35,09 – 36,78 | 2  | 35,93  | 1290,96        | 71,86  | 2581,92          |
| Jumlah |               | 15 | 162,65 | 4319,89        | 476,05 | 15176,81         |

Berdasarkan hasil pada tabel 4.4 hasil distribusi tes renang 50 meter gaya (*Crawl*), dapat di ketahui fekuensinya berjumlah 15, jumlah nilai tengah X sebesar 162,65 jumlah X<sup>2</sup> sebesar 4319,89. Jumlah F.X sebesar 476,05 dan jumlah F.X<sup>2</sup> sebesar 15176,81. Berdasarkan daftar distribusi *post-test* dapat dilihat pada gambar dalam sebuah histogram sebagai berikut:



**Gambar 2.** Histogram Renang 50 Meter Gaya Bebas (*Crawl*) (*post-test*)

Berdasarkan data yang di dapatkan pada *post-test* renang 50 meter gaya bebas (*crawl*), nilai tengah 29,13 ( interval 28,29-29,98) terdapat 3 orang, nilai tengah 30,83 (interval 29,99-31,68) terdapat 6 orang, nilai tengah 32,53 (interval 31,69-33,38) terdapat 3 orang, nilai tengah 34,23 (interval 33,39-35,08) terdapat 1 orang dan nilai tengah 35,93 (interval 35,09-36,78) terdapat 2 orang. Maka dapat di cari koefisien person dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Mean (Rata-rata)

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum f_i \cdot X_i}{\sum f_i} \\ &= \frac{476,05}{15} \\ &= 31,73 \end{aligned}$$

2. Modus

$$\begin{aligned} L_1 &= 29,99 - 0,5 = 29,49 \\ \Delta_1 &= 6 - 3 = 3 \\ \Delta_2 &= 6 - 3 = 3 \\ P &= 1,69 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} Mo &= l_1 + p \left( \frac{\Delta_1}{\Delta_1 + \Delta_2} \right) \\ &= 29,49 + 1,69 \left( \frac{3}{3+3} \right) \\ &= 29,49 + 1,69 \left( \frac{3}{6} \right) (0,5) \\ &= 29,49 + 0,84 \\ &= 30,33 \end{aligned}$$

3. Standar Deviasi

$$\begin{aligned} S &= \sqrt{\frac{n \sum f x_i^2 - (\sum f x_i)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{15(15176,81) - (476,05)^2}{15(15-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{(227652,15) - (226623,60)}{210}} \\ &= \sqrt{4,89} \\ &= 2,21 \end{aligned}$$

4. Kemencengan / kemiringan Kurva

$$\begin{aligned} sk &= \left( \frac{X - Mo}{s} \right) \\ &= \left( \frac{31,73 - 30,33}{2,21} \right) \\ &= \frac{1,4}{2,21} = 0,63 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil di atas, nilai Km untuk data *post-test* Sebesar 0,63, karna Km 0,63 harga ini terletak di antara (-1) dan (+1) maka data *pret-test* yaitu berdistribusi normal.

Hasil setelah melakukan penelitian dan perhitungan dari 15 sampel yang di ambil dari atlet resmi PPLPD. setelah diberi perlakuan renang gaya bebas menggunakan

karet air di pinggang 4 kali dalam seminggu, dengan waktu 4 minggu. Dari data *pret-test* yang diperoleh data tertinggi 38,02 dan data terendah 29,26, rentangnya 8,76 mean 33,76, simpangan baku 2,33, kemiringan kurva 0,12.

Data *post-test* diperoleh data tertinggi 36,75, data terendah 28,29, rentangnya 8,46, mean 31,73, simpangan baku 2,21 dan kemiringan kurva 0,63.

Hasil dari penelitian ini ialah diterima  $H_a$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel} (1-\alpha)$  dan tolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel}(1-\alpha)$ , karena  $T_{hitung}(6,3) > T_{tabel}(2,160)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *prte-test* dan *post-test* dengan demikian maka hipotesis  $H_a$  di terima.

Pernyataan  $H_a$  yaitu: Ada pengaruh latihan renang menggunakan beban karet air di pinggang terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada atlet pplpd (Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Daerah) kab,musi banyuasin ku 12-14 tahun.

Menurut kajian teori parah ahli Dalam sebuah kegiatan Latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan prestasi dan keterampilan, di mana menurut (Akhbar, T. M., 2019) Bahwa tujuan latihan adalah untuk membantu peningkatan keterampilan dan kondisi fisik seseorang untuk mencampai tujuan yang telah di tetapkan. Sedangkan menurut (Imansyah F. , 2016) Kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Oleh karena itu prinsip latihan di perlukan kerana merupakan suatu hal yang harus diikuti dan ditaati agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang di harapkan. Prinsip-prinsip latihan berperan penting terhadap beberapa aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis atlet, dengan memahami prinsip-latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, dapat menghindarkan atlet dari cedera selama dalam melakukan latihan (Wiarso, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan kajian relevan penelitian Tarmono , Syafaruddin (2021). Yang menyatakan dalam penelitiannya berpendapat bahwa data menunjukkan latihan Beban Di Pinggang Menggunakan Karet Air memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan Kecepatan 50 Meter Gaya Bebas"hal ini karena  $t_{hitung} (6,3) > t_{tabel} (2,160)$  dengan tingkat kepercayaan 0,95 atau 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $n = 15$ ), maka hipotesis yang di ajukan di terima dan. Dengan artian Latihan Beban Di Pinggang Menggunakan Karet Air memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada Latihan tidak Menggunakan Karet Air tidak terhadap peningkatan kecepatan.

Berdasarkan hal ini latihan renang menggunakan karet sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas, sangat baik dalam memperbaiki speed dan power renang pada atlet, seperti gerakan kaki yang masih lemah sebelumnya setelah dilakukan penelitian para atlet sudah mulai memiliki power pada ayuhan tangan dan kaki sudah mulai lebih kuat dan bertenaga. Kemudian sebelumnya masih menekuk setelah dilakukan penelitian gerakan kaki mulai lurus tanpa menekuk, gerakan lengan juga lebih cepat dan bertenaga dan koordinasi antara tangan dan kaki lebih baik dari sebelumnya, daya tahan atlet meningkat. Gerakan kaki dan tangan haruslah sinkron agar gaya yang dihasilkan lebih cepat dan hambatan tidak terlalu besar karena renang gaya bebas jarak 50 meter adalah jarak sprint atau bisa disebutkan anaerobik yang menggunakan tenaga dan ritme gerakan yang cepat agar dapat menempuh waktu yang sesingkat-singkatnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Latihan menggunakan beban karet air di pinggang dapat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot renang gaya bebas. Karena dengan berlatih menggunakan beban karet air di pinggang dapat berpengaruh besar untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dan tungkai tangan sehingga di paksa bergerak secara luas untuk membuat ketahanan otot dalam bergerak dan lebih fleksibel, dalam melakukan renang gaya bebas berdasarkan penyajian data yang telah di uraikan sebelumnya serta di lakukan uji normalitas dan uji hipotesis dengan statistic data uji t, di dapatkan  $T_{hitung}$  (6,3) dan  $T_{tabel}$  (2,160), maka terdapat perbedaan yang signifikan sebesar 30% antara pret-test dan post-test, dengan demikian  $H_a$  diterima maka dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat ada pengaruh latihan renang menggunakan alat bantu karet air di pinggang terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet PPLPD kab. Musi banyuasin. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan saran, untuk sebagai acuan dalam peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi pusat pembinaan latihan pelajar daerah (PPLPD) kab. Musi banyuasin dapat di jadikan sebagai bahan dasar masukan dalam meningkatkan prestasi atlet baik ku senior maupun ku junior.
2. Bagi pelatih, latihan menggunakan karet air di pinggang dapat digunakan sebagai latihan jangka .Panjang dalam meningkatkan kecepatan renang gaya bebas
3. Bagi atlet dapat di jadikan sebagai acuan untuk, para atlet agar dapat menambah. Prestasi dalam bidang olahraga renang terutama renang 50 meter gaya bebas (crawl)
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat menambahkan ilmu pengetahuan, sampel dan menambahkan alat Latihan agar hasilnya lebih: maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku:**

- Akhbar, T. M. (T. M., 2019). Perbedaan metode Rangkaian Latihan Terhadap Keterampilan Mengiring Bola. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Imansyah, F. (2016). Renang III. Banyuasin. Palembang: Excellent Publishing.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Apta MyIsidayu, f. K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*.
- Maglischo. (2017). In *Swimming Fastest* (p. 95). United States Of America: Human Kinetics.
- solihin, ahkmad olah & sriningsih. (2019). *pintar belajar renang*. bandung: ALFABETA, cv.
- Hidayati, Tri. D. (2019.). *Statistik Dasar Panduan Bagi Dosen dan Mahasiswa*.
- Kusmawati, N., & Aridanu, I. (2017). *Statistik Parametrik Penelitian Pendidikn. Palembang : Neor Fikri Offset*.
- sugiyono. (2016 : 60). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulitatif dan R & D. Bandung : Alfabet*.
- Dr.Sukirno. Dr. Putri cicilia Kristina, M.Pd . (2018). *Ilmu Anatomi Manusia*
- Sukirno. (2015 ). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi . Palembang : Unsri Press*.

### **Artikel dalam Jurnal:**

- Imansyah, Farizal. 2016. *Pengaruh Latihan renang menggunakan fullbouy dan fins terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl pada atlet putra spectrum*. Jurnal Wahana Didaktika. Vol.14, No.1 Januari

- Lingga Dwi Pranata. 2019. *Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatanpukulan Kumite Gyaku Tzukiuntuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019
- Utama, N. A. (2018). *Efektifitas latihan ankle weight dan tarik karet terhadap hasil tendangan long passing pemain sepakbola persada fc kecamamatan balik bukit kabupaten lampung barat tahun 2017.*
- Wijaya, M. d. (2018). *Pengaruh Latihan Karet BAN DALM DAN Memberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakulukuler pencak silat SMP N 2 gUNUNG guruh Kabupaten Suka Bumi 2018.*
- ZA, P. F. (2019). *Pengaruh Latihan menggunakan pull bouy dengan hand paddles dan tanpa hand paddles terhadap kecepatan renang 50 meter gaya crawl*
- Shava, I. D. (2017). *Latihan phymetrics dan Panjang tungkai terhadap kecepatan renang gaya dada atlet renang sumatera selatan. . Journa; of physical education and sports. P-ISSN 2252-648X / e-ISSN 2502-4477.*
- Miko, F. &. (2019). *The Active Role Of Fostering The Regional Indonesian National Sport Committe In Badminton. 4th Annual International Seminar On Transformativ Education And Educational Leadership (AISTEEL, 2019)*
- Roziandy, Muhammad & Setyo. (2017). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri. Indonesia Performance Journal. 2(1): 8-12.*
- Santoso, D. W. (2015). *Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. Jurnal Kesehatan Olahraga. 3(1): 158-164*
- Aditia, L. (2018). *Perbedaan Hasil Tes VO2max Atlet Renang menggunakan William Swimming Beep Test dan Bleep Test . Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. , 3(1): 53-56.*
- Hartati., D. &. (2019). *Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. Jurnal Altius. , 8(1): 52-60.*

**Tesis, Disertasi, Laporan Penelitian:**

- Syafarudin, T. T. (2021). *Pengaruh Latihan Beban Pinggang Menggunakan Kret Di Air Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlit Tirta Sriwijaya Aquatic club. Sriwijaya University.*

## PENGARUH MODEL *COOPERATIVE LEARNING* TIPE STAD TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN KIHON KATA

### PADA MATA KULIAH KARATE

Jujur Gunawan Manullang<sup>1</sup>, Widya Handayani<sup>1</sup>, Bambang Hermansah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Email: [jujurgm@univpgri-palembang.ac.id](mailto:jujurgm@univpgri-palembang.ac.id)

#### ARTICLE INFO

##### *Article history:*

Received November 01, 2022

Revised November 04, 2022

Accepted November 04, 2022

Available online November 25, 2022

##### **Kata Kunci:**

Pembelajaran Kooperatif, STAD, Kihon

##### **KataKeywords:**

*Cooperative Learning, STAD, Kihon Kata*

#### ABSTRAK

Untuk meningkatkan penguasaan keterampilan kihon kata dalam mata kuliah karate, diperlukan suatu model pembelajaran yang harus diterapkan oleh seorang dosen. Salah satu model yang dapat digunakan adalah model pembelajaran kooperatif tipe STAD. STAD merupakan tipe kooperatif yang menekankan pada aktivitas dan interaksi antar siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam penguasaan materi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap hasil belajar mata kuliah karate. Metode

yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang yang mengikuti perkuliahan karate. Sampel dalam penelitian ini diambil secara acak dengan menggunakan teknik random sampling sebanyak 38 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis uji-t dengan kesamaan dua rata-rata satu pihak. Hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Kriteria Dalam hal ini  $t_{hitung}$  berada pada daerah penolakan  $H_0$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap hasil belajar kata kihon.

#### ABSTRACT

To improve mastery of kihon kata skills in karate courses, a learning model is needed that must be applied by a lecturer. One of the models that can be used is the STAD cooperative learning model. STAD is a cooperative type that emphasizes activities and interactions between students to motivate each other and help each other in mastering the material. This study aims to determine the effect of the STAD type cooperative learning model on the learning outcomes of karate courses. The method used in this research is the experimental method. The population in this study were Physical Education students at PGRI Palembang University who attended karate lectures. The sample in this study was taken randomly using random sampling technique as many as 38 students who were divided into two groups. Statistical analysis used is t-test analysis with the similarity of two on average one party. The test results show that  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$ . Criteria In this case  $t_{count}$  is in the rejection area of  $H_0$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, which means that there is a significant effect of the STAD type cooperative learning model on the learning outcomes of word kihon.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## **Pendahuluan**

Karate adalah salah satu seni beladiri yang memanfaatkan tendangan, serangan dengan pukulan, serta pertahanan murni menggunakan tangan dan kaki tanpa alat. Karate merupakan cabang olahraga yang sudah masuk ke ranah pendidikan jasmani, hal itu terbukti dengan adanya kompetensi dasar yang mengharuskan siswa untuk dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Karate di Indonesia mempunyai banyak penggemar, dapat dibuktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi karate dari berbagai aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan karate saat ini dapat dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan, mulai dari sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani menurut (Erlina, 2012: 104) adalah pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktifitas jasmani. Sedangkan menurut Samsudin (2008: 2) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan suatu proses pembelajaran yaitu mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmanai pengetahuan dan perilaku untuk sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Proses pembelajaran merupakan ruang lingkup pendidikan, dimana proses pembelajaran merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan secara terencana dan teratur dalam sebuah kegiatan pendidikan yang diberikan untuk mencapai suatu pencapaian yang ingin diharapkan dalam suatu proses pembelajaran. Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2013: 2), "belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya".

Banyak materi yang terdapat dalam pendidikan jasmani, salah satunya adalah materi pembelajaran karate, pembelajaran karate merupakan materi yang diajarkan di sekolah karena terdapat dalam kurikulum pendidikan. Mahasiswa yang nantinya akan menjadi Seorang guru Penjas harus mengetahui materi pembelajaran olahraga beladiri karate walaupun mahasiswa tersebut bukan merupakan seorang praktisi beladiri. Mata kuliah pembelajaran karate di jurusan Pendidikan Jasmani bermaksud agar mahasiswa



penjas mampu menguasai dan memahami tentang karakteristik olahraga beladiri karate baik itu teknik, nilai-nilai yang terkandung di dalam bela diri karate maupun tentang peraturan pertandingannya.

Proses mengajar berperan penting dalam setiap perkuliahan, menurut Sardiman (2010: 47), "mengajar pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar", sedangkan menurut Hasibuan, J.J dan Moedjiono (2012: 3), mengajar adalah penciptaan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadinya proses belajar. Sistem lingkungan ini terdiri dari komponen-komponen yang saling mempengaruhi, yakni tujuan intruksional yang ingin dicapai, materi yang diajarkan, guru dan siswa harus memainkan peranan serta ada dalam hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dilakukan, serta sarana dan prasarana belajar-mengajar yang tersedia.

Kurangnya inovasi dalam proses pembelajaran di perkuliahan sehingga hasil pembelajaran menjadi kurang maksimal, hal ini disebabkan oleh kondisi kelas yang kurang kondusif karena keterbatasan pengajar dan banyaknya mahasiswa yang mengikuti mata kuliah pembelajaran karate. Sehingga dalam proses pembelajarannya, dosen sangat sulit memantau kemampuan dari setiap mahasiswanya. Ketika hal ini terus berkelanjutan, maka hasil dari pembelajaran menjadi kurang maksimal. Menurut Roger (3013) Inovasi adalah segala sesuatu (berupa gagasan, praktek, barang atau objek) perubahan yang dilakukan dengan perencanaan sistematis untuk memberi perubahan yang positif serta dianggap baru bagi seseorang atau sekelompok orang yang menggunakannya. Inovasi digunakan untuk mencapai tujuan tertentu atau memecahkan suatu masalah. Sedangkan menurut Dini (2007) pengertian inovasi dalam pendidikan ialah suatu ide, metode, atau barang, yang dirasakan dan diamati sebagai hal yang baru bagi seseorang atau sekelompok orang dan akan digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan atau untuk memecahkan masalah pendidikan.

Tujuan utama dari inovasi pembelajaran adalah berusaha meningkatkan kemampuan, yakni kemampuan dari sumber-sumber tenaga, uang, sarana dan prasarana termasuk struktur dan prosedur organisasi agar semua tujuan yang telah direncanakan dapat dicapai secara optimal. Sedangkan manfaat diadakannya inovasi diantaranya dapat memperbaiki keadaan sebelumnya ke arah yang lebih baik, memberikan gambaran pada pihak lain tentang pelaksanaan inovasi sehingga orang lain dapat mengujicobakan inovasi yang kita laksanakan, mendorong untuk terus mengembangkan pengetahuan dan wawasan, menumbuhkembangkan semangat dalam bekerja. Selain hal tersebut, ketika

tidak ada inovasi dalam proses pembelajaran yang diterapkan, maka proses interaksi antara mahasiswa menjadi kurang. Tidak terjalinnya kerjasama untuk menguasai suatu materi yang diberikan oleh dosen untuk tercapainya tujuan pembelajaran menjadi tidak terlaksana. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran hanya terpaku pada satu fokus, yaitu pengajar yang dalam kondisi perkuliahan sangatlah terbatas karena ketidak sesuaian antara jumlah pengajar dengan jumlah mahasiswa yang ada. Peneliti beranggapan bahwa ketika ada inovasi dalam proses pembelajaran kihon kata dalam perkuliahan pembelajaran karate, maka bukan hal yang mustahil jika hasil pembelajaran dalam pembelajaran karate bisa dimaksimalkan dengan menerapkan model-model pembelajaran yang ada. Hal tersebut menginspirasi peneliti agar dapat menerapkan salah satu dari model-model pembelajaran. Model yang dilihat dapat berpengaruh dalam proses pembelajaran karate adalah model cooperative learning tipe STAD. Alasan penggunaan metode tipe STAD karena metode tersebut dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif dan menyenangkan bagi mahasiswa. Hal ini akan membuat kegiatan pembelajaran tidak membosankan bagi mahasiswa.

STAD merupakan singkatan dari Student Teams Achievement Division yang berarti divisi prestasi tim siswa. Model ini dikembangkan oleh Robert Slavin dan rekan-rekannya di Universitas John Hopkins. Gagasan utama STAD adalah memacu siswa agar saling mendorong dan membantu satu sama lain untuk menguasai keterampilan yang diajarkan guru (Slavin dalam Rusman, 2018:214). Model pembelajaran kooperatif tipe STAD merupakan pembelajaran kooperatif yang paling sederhana, dan merupakan pembelajaran kooperatif yang cocok digunakan oleh pengajar yang baru mulai menggunakan pembelajaran kooperatif. Menurut Huda (2015:201) STAD (*Student Team Achievement Divisions*) adalah salah satu strategi pembelajaran kooperatif yang dilakukan dengan cara membagi peserta didik dalam beberapa kelompok kecil dengan kemampuan akademik yang berbeda-beda agar saling bekerjasama untuk menyelesaikan tujuan pembelajaran. Sedangkan menurut Trianto (2017:68) Student Team Achievement Division (STAD) merupakan salah satu model dari pembelajaran kooperatif yang menggunakan kelompok-kelompok kecil dengan jumlah anggota tiap kelompok 4-5 peserta didik secara heterogen.

Model pembelajaran kooperatif tipe STAD merupakan pendekatan *Cooperative Learning* yang menekankan pada aktivitas dan interaksi diantara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran guna mencapai prestasi yang maksimal. Dalam model cooperative learning tipe STAD akan terjadi pengulangan-pengulangan gerak dalam suatu kelompok yang bertujuan agar di dalam kelompok tersebut terjalin kerjasama antara anggotanya sehingga hasil pembelajaran menjadi lebih baik dan dapat ditampilkan untuk mendapatkan apresiasi yang baik dari pengajar maupun dari kelompok lain sehingga terjadinya persaingan yang positif, dengan munculnya motivasi tersebut secara disadari maupun tidak disadari mahasiswa akan lebih sering mengulang gerakan sehingga dapat membantu dalam memperbaiki gerakan kihon kata.

## **Metode**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2019:72) jenis penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut Sugiyono (2019:126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester IV Prodi Penjas Universitas PGRI Palembang yang mengikuti mata kuliah karate dengan jumlah populasi 148 orang. Menurut Sugiyono (2019:127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 38 orang.

## **Pembahasan**

Hasil pembelajaran kihon kata mahasiswa Penjas Universitas PGRI Palembang pada perkuliahan semester IV mata kuliah karate dengan menggunakan model cooperative learning tipe STAD dari tes dan perlakuan kemudian di uji dengan uji normalitas menggunakan uji liliefors, diketahui bahwa hasil L (hitung) tes akhir model cooperative learning 0,1121 lebih kecil dari L (tabel) 0,1520. Dan hasil L (hitung) tes akhir model pembelajaran konvensional 0,1340 lebih kecil dari L (tabel) 0,1520. Dengan demikian berdasarkan hasil pengujian data dari tes akhir kedua kelompok, dapat disimpulkan bahwa  $L_o$  (L (hitung)) lebih kecil dari L (tabel) yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Setelah melakukan uji normalitas, lalu dilakukan uji homogenitas kesamaan dua varians, dan diketahui bahwa bahwa hasil F hitung tes akhir adalah 1,125 dan hasil F tabel adalah 1,42 pada  $dk = (24,24)$  dengan taraf nyata = 0,05. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dari dua varians di atas. Varians di sini merupakan ukuran penyebaran suatu sampel. Dengan demikian kesimpulannya bahwa dari hasil pengujian kesamaan dua variansi di atas adalah kedua kelompok homogen. Dari hasil pengujian uji kesamaan dua rata-rata satu pihak diperoleh bahwa t hitung 4,210 lebih besar dari  $t_{1-\alpha} (2,01)$ . Kriteria pengujian adalah tolak  $H_o$  jika  $t > t_{1-\alpha}$  pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dengan  $(dk) = 48$ . Dalam hal ini t hitung berada pada daerah penolakan  $H_o$ , jadi  $H_o$  ditolak yang artinya terdapat Terdapat pengaruh yang signifikan dari model cooperative learning tipe STAD terhadap proses dan hasil pembelajaran karate nomor kata. Dengan demikian dapat diartikan bahwa model cooperative learning tipe STAD lebih signifikan pengaruhnya dibandingkan dengan model pembelajaran konvensional dalam hasil penguasaan gerak kihon kata pada pembelajaran karate.

Berdasarkan hasil pengamatan dari proses pembelajaran kata yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini, hasil pengamatan memberikan jawaban dari permasalahan yang diangkat dari penelitian ini. Dalam proses pembelajaran kooperatif yang diterapkan dalam pembelajaran kihon kata, ketika mahasiswa berada dalam kelompoknya dan berusaha dengan bekerja sama agar dapat menguasai materi yang diberikan oleh dosen, terjadi interaksi positif dari setiap individu dalam kelompok tersebut. Dalam setiap kelompok para mahasiswa

melakukan diskusi dalam kelompoknya untuk membicarakan bagaimana menampilkan gerakan kata yang baik dan benar juga menarik untuk ditampilkan dalam proses perkuliahannya. Pada saat memperagakan gerakan kata dalam kelompok, setiap individu akan berusaha menampilkan performa terbaik agar kelompoknya dapat meraih nilai yang maksimal. Dari situ terjalin rasa saling memotivasi diantara setiap individu dalam kelompok tersebut, mendorong seorang anggota kelompok yang sulit menerima materi dan menguasainya, munculnya rasa tanggung jawab dari setiap individu untuk membuat kelompoknya menjadi yang terbaik, terjalinnya komunikasi diantara setiap individu dalam kelompoknya, dan yang terpenting adalah timbulnya rasa saling membantu agar tujuan kelompok dapat tercapai. Hal-hal tersebut timbul ketika proses perkuliahan dengan model cooperative learning tipe STAD diterapkan dalam pembelajaran kihon kata.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, hasil penelitian ini memberikan jawaban dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian yang penulis lakukan. Hasil dari penelitian ini dapat dilihat dari diterimanya hipotesis yang penulis ajukan. Temuan dalam penelitian ini adalah bahwa model cooperative learning tipe STAD memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil pembelajaran kata dalam pembelajaran karate. Hal ini terlihat dari besar rata-rata hasil posttest kelompok model cooperative learning tipe STAD sebesar 80,4 yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol sebesar 71,2. Hal ini terjadi karena dalam proses pembelajaran kooperatif terjadi interaksi positif yang memacu peserta didik untuk mengembangkan konsep tugas gerak yang diberikan oleh dosen.

Di dalam sebuah kelompok, terdapat anggota kelompok yang bersifat heterogen. Ada yang memiliki kemampuan tinggi, sedang, bahkan rendah. Dari karakteristik kelompok yang heterogen tersebut akan terjadi suatu proses bertukar pikiran antara anggota yang satu dengan anggota yang lainnya. Dalam mempelajari gerakan kata, mahasiswa akan saling berinteraksi dalam kelompoknya. Para mahasiswa saling membantu temannya yang sulit menghafal gerakan, membenarkan teman yang melakukan kesalahan dalam gerakan,

memotivasi teman agar kelompoknya dapat memperoleh nilai yang maksimal, para mahasiswa dapat saling berdiskusi tentang bagaimana cara menampilkan gerakan kata yang baik dan benar sesuai kaidah-kaidah yang harus dipenuhi dalam memperagakan gerakan kata.

Dari proses kerjasama tersebut, para mahasiswa dapat meraih hasil pembelajaran yang maksimal dengan memperagakan gerakan kata yang benar sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Maka dari itu sudah dipastikan bahwa hasil pembelajaran akan meningkat secara signifikan. Berbeda dengan model pembelajaran konvensional (klasik), dalam situasi kelas besar, ketika satu orang pengajar memberikan materi kata dalam pembelajaran karate kepada 148 orang mahasiswa hasil dari pembelajaran tidak akan meningkat secara signifikan. Hal itu karena kurang kondusifnya suasana kelas karena terlalu banyaknya mahasiswa sehingga kita sebagai dosen tidak akan mengetahui apakah peserta didik yang berbaris di barisan belakang memperhatikan intruksi pengajarnya atau tidak. Ketika hal tersebut terus terjadi, dapat disimpulkan model konvensional ini kurang cocok dalam menangani kelas besar. Begitu juga dalam proses pembelajarannya, kurang terjadi interaksi diantara setiap mahasiswa, karena fokus setiap individu hanya tertuju pada satu arah yaitu pada pengajar saja. Hasil dari penelitian ini didukung oleh pernyataan Slavin (2015: 12) mengungkapkan bahwa Gagasan utama dari STAD adalah untuk memotivasi siswa supaya dapat saling mendukung dan membantu satu sama lain dalam menguasai kemampuan yang diajarkan oleh para pengajar.

Senada dengan pernyataan di atas Miftahul Huda (2011: 56) menyatakan bahwa Pembelajaran kooperatif merupakan aktifitas pembelajaran kelompok yang diorganisir oleh suatu prinsip bahwa pembelajaran harus didasarkan pada perubahan informasi secara sosial diantara kelompok-kelompok pembelajar yang di dalamnya setiap pembelajar bertanggung jawab atas pembelajarannya sendiri dan didorong untuk meningkatkan pembelajaran anggotaanggotanya yang lain.

Dalam kegiatan kooperatif, siswa secara individual mencari hasil yang menguntungkan bagi seluruh anggota kelompoknya. Dari uraian di atas, dapat

diketahui bahwa penerapan model kooperatif learning tipe STAD sangat berpengaruh terhadap peningkatan proses dan hasil pembelajaran kihon kata. Dengan peningkatan hasil pembelajaran kata maka diharapkan para mahasiswa dapat menerapkan apa yang mereka pelajari saat mengikuti pembelajaran karate dalam perkuliahan sehingga ketika kelak para mahasiswa menjadi seorang guru penjas sudah tidak diragukan lagi keterampilan dan pemahaman tentang pembelajaran karate khususnya kihon kata.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu; Model *cooperative learning* tipe STAD memberikan pengaruh yang signifikan terhadap proses dan hasil pembelajaran kihon kata, karena hasil dari penerapan model *cooperative learning* menunjukkan peningkatan keterampilan gerak dasar kata dalam pembelajaran karate. Selain itu, dalam proses pembelajaran kihon kata dengan menggunakan model *cooperative learning* tipe STAD dapat meningkatkan interaksi positif di dalam sebuah kelompok.

## Daftar Pustaka

- Dini Putri Haryanto, (2007). Inovasi Pembelajaran. *Journal Perspektif Ilmu Pendidikan*. Vol. 16.
- Huda Miftahul. (2011). *Cooperatif Learning*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. (2011). *Cooperative Learning Efektivitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung: ALFABETA
- Listyarini, A, Erlina,. (2012). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal MEDIKORA* Vol. VIII, No 2 April 2012.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovation*. New York: The Free Press.
- Rusman. (2018). *Model-model Pembelajaran*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Prenada Media Group
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Slavin, Robert.E. (2015). *Cooperative Learning*. Bandung: Penerbit Nusa Media.

Trianto. (2017). *Mendesain Model-Model Pembelajaran Inovatif Progresif dan Kontekstual*. Jakarta: Prenada Media.



## PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI BERBASIS MULTIMEDIA

Muhammad Suhairi<sup>1</sup>, Awang Roni Effendi<sup>2</sup> Rajidin<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> IKIP PGRI Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

\* Corresponding Author: [suhairims27@gmail.com](mailto:suhairims27@gmail.com)

### ARTICLE INFO

*Article history:* October 30, 2022  
Received : October 30, 2022  
Revised: October 30, 2022  
Accepted: October 30, 2022  
Available online: November 03, 2022

**Kata Kunci:**  
Pembelajaran, Senam Lantai,  
Multimedia.

**Keywords:**  
*Learning, Floor Gymnastics,  
Multimedia.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif untuk mahasiswa Prodi Pendidikan Jamani di IKIP PGRI Pontianak pada mata kuliah senam lantai. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE (Analysis, Design, Develop, Implement, dan Evaluate). Penentuan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sample*. Informan dari penelitian pengembangan yang dilakukan terdiri dari 2 ahli yaitu; ahli materi dan ahli media, uji coba kelompok kecil dari mahasiswa prodi pendidikan jasmani dengan jumlah subjek 20 mahasiswa, dan uji coba kelompok

besar berjumlah 40 mahasiswa prodi pendidikan jasmani yang mengikuti mata kuliah senam lantai. Data hasil penelitian diperoleh dari; desain validasi produk, pemberian angket uji skala kecil dan uji skala besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran multimedia interaktif senam lantai dapat digunakan oleh pengajar dan mahasiswa secara mudah untuk memahami materi pembelajaran senam lantai dengan respon sangat baik.

### ABSTRACT

*This study aims to produce interactive multimedia-based floor gymnastics learning media for Jamani Education Study Program students at IKIP PGRI Pontianak in the floor gymnastics course. This study uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE development model (Analysis, Design, Develop, Implement, and Evaluate). Determination of the subject in this study was done with a purposive sample. Informants from the development research carried out consisted of 2 experts, namely; material experts and media experts, small group trials of physical education study students with a total of 20 students as subjects, and large group trials of 40 physical education study students who took floor gymnastics courses. Research data obtained from; product validation design, giving small-scale test questionnaires and large-scale tests. The results showed that the interactive multimedia learning media for floor exercise can be used by teachers and students easily to understand the learning material for floor gymnastics with a very good response.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

Inovasi Pembelajaran alam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang dengan pesat. Kemajuan dalam bidang banyak membantu aktifitas mahasiswa baik dalam pembelajaran, latihan maupun dalam pertandingan. Perkembangan inovasi bergantung kepada kebutuhan dari manusia itu sendiri, khususnya dalam dunia pendidikan yang identik dengan perkembangan teknologi. Proses pendidikan dikatakan maju dan berhasil jika kita bisa memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu dan teknologi.

Pendidikan dizaman sekarang merupakan interaksi antara faktor-faktor yang ada didalamnya untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan. Proses pendidikan tidak hanya sekedar pengembangan intelektual dalam aspek pengetahuan saja, pendidikan merupakan proses pemberian pemahaman, penghayatan dan sampai pada pengamalan apa yang sudah diketahui (Zamuri; et al., 2022). Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan melalau gerak atau permainan dan olahraga (Efendi, 2022). Pendidikan Jasmani merupakan salah satu bagian integral dalam sistem pendidikan nasional yang memfokuskan pada aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan keterampilan berfikir secara kritis, emosional, sosial dan moral melalui aktivitas gerak (aktivitas Jasmani) yang membutuhkan proses belajar.

Belajar dapat diartikan sebagai dari proses perubahan perilaku dari interaksi individu dengan lingkungan. Dalam proses pembelajaran baik di satuan pendidikan maupun di perguruan tinggi membutuhkan media untuk menunjang proses pembelajaran. Salah satunya pada mata kuliah senam lantai di prodi Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat langsung dalam pelaksanaan rangkaian gerak senam lantai belalau aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis.

Senam lantai merupakan senam ketangkasan yang dalam melakukan gerakan tanpa menggunakan alat (Muhajir; 2011). Senam lantai merupakan mata kuliah yang harus dikenalkan di perguruan tinggi keolahragaan (Wallhead, T. L., & Ntoumanis, 2016). Senam lantai merupakan salah satu senam artistic perpaduan dari berbagai bentuk keterampilan tubuh yang menonjolkan keindahan gerak kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan kelenturan dalam melakukan rangkainya gerakannya (Nassar, 2017). Penguasaan gerakan senam lantai harus memperbanyak melatih tubuh dengan berbagai jenis latihan yang dapa melatih fleksibilitas dan keluwesan gerak tubuh, dan gerakan-gerakan akrobat yang tentu saja disertai dengan kedisiplinan dalam berlatih (M.P. Mayer, 2010).

Tujuan dari mata kuliah senam lantai adalah untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan hingga keilmuan dibidang olahraga senam lantai. Tujuan pembelajaran senam lantai pada mahasiswa dapat tercapai dengan proses memahami, mempelajari, dan melakukan keterampilan senam lantai (Aruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, 2017).

Pencapaian pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam pembelajaran aktivitas senam lantai terletak pada fasilitas, media pembelajaran yang baik, memadai dan relevan dengan perkembangan zaman.

Media merupakan perantara yang dapat digunakan dalam pentrasferan ilmu. Sebagaimana pengertian media itu sendiri adalah sesuatu yang digunakan sebagai penyalur informasi, merangsang pikiran, perhatian, minat, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien sesuai yang diharapkan (Sadiman, 2003). Multimedia adalah kombinasi dari computer dan video, secara umum merupakan kombinasi dari video, suara, gambar, dan teks (Rosch, 1996). Multimedia merupakan alat yang dapat menciptakan kemenarikan dalam penyajian materi yang bersifat dinamis dan interaktif pengkombinasian grafik animasi, gambar, audio dan video (Robin; & Linda;, 2001).

Indonesia merupakan negara berkembang, masih banyak menjadi negara konsumen bagi alat-alat yang modern. Seharusnya Indonesia mampu menciptakan media yang dapat memiliki nilai jual. Sehingga akan mengurangi presentase sebagai negara konsumen dari berbagai penemuan ilmu dan teknologi. Seperti dalam bidang olahraga penemuan ilmu dan teknologi yang digunakan sangatlah banyak. Berdasarkan observasi dilapangan, kebanyakan tenaga pengajaran menggunakan media pembelajaran buku teks. Ada juga yang sudah menggunakan video dalam bentuk VCD tetapi masih kurang efektif, dan masih dioperasikan dengan cara manual. Belum banyak ditemukan yang media pembelajaran senam dalam bentuk multimedia interaktif terdiri dari (teks, audio, video, dan gambar) menjadi satu kesatuan dalam sebuah media interaktif.

Pengembangan model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif yang memberi kemudahan serta keefisienan para mahasiswa dalam memahami dan mempelajari gerakan senam dengan beberapa pilihan dalam media interaktif yang disajikan (teks, gambar, video, audio). Media interkatif ini diharapkan dapan menambah pariasi media belajar selain dari buku teks. Senam lantai merupakan sebagian kecil dari sekian banyak jenis olahraga, perkembangan IPTEK di olahraga tidak akan pernah berhenti, begitu pula IPTEK di bidang lainnya. Karena kepuasan dan rasa ingin menjadi terbaik adalah pendorong seseorang untuk senantiasa menggunakan IPTEK sebagai landasan mencapai tujuan. Pada akhirnya akan selalu bermunculan ide-ide baru, kreativitas baru, dan inovasi baru sehingga tercipta karya baru. Hal tersebut akan berlaku pula pada penelitian ini yaitu pengembangan model pembelajaran senam berbasis

multimedia interaktif yang multifungsi. Berikut diuraikan perbandingan model pembaharuan pengembangan media pembelajaran senam lantai.

Tabel 1.1. Perbandingan model pengembangan media pembelajaran senam lantai yang digunakan sebelumnya dengan yang akan dikembangkan.

| Lama   | Baru   |
|--|--|
| Buku teks  | Multimedia interaktif  |
| Variasi model latihan monoton.                     | Variasi penanganan disajikan lebih lengkap dan tersampaikan. |
| Materi disajikan dengan gambar dan teks.           | Materi berupa (teks, video, audio, animasi, dan gambar).     |
| Akses ketergantungan                               | Akses tidak tergantung                                       |
| Tidak dilengkapi model variasi pembelajaran senam. | Dilengkapi model variasi pembelajaran senam.                 |

Penelitian ini, dalam pengembangannya peneliti memilih media pembelajaran senam lantai sebagai media pembelajaran maupun latihan. Manfaat dari multimedia interaktif sebagai media pembelajaran dan latihan yakni, media ini dapat memahami kecepatan belajar masing-masing pebelajar, mampu menjadi fatner yang sabar karena media interaktif, dikemas dalam bentuk VCD multimedia interaktif dan dilengkapi buku teks yang dapat digunakan oleh pelatih/ guru/ dosen saat melatih, mengajar, dan memberikan perkuliahan maupun dapat digunakan secara mandiri dimanapun siswa/mahasiswa/atlet ingin menggunakan sebagai sumber belajar.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dikemukakan di atas didapati kesamaan dimana penelitian tersebut sama-sama pengembangan media pembelajaran senam lantai, yang membedakan adalah dari tingkat kesesuaian materi yang disajikan, interaktif dalam media yang disajikan. Minimnya media pembelajaran relevan yang digunakan dalam pembelajara senam lantai menjadi faktor kesulitan mahasiwa dalam memahami topic dan penguasaan keterampilan senam lantai. Kebaharuan penelitian dan pengembangan ini dapat ditinjau dari perspektif ruang dan perspektif substantif, dari perspektif ruang, penelitian seperti ini belum pernah dilakukan sebelumnya lingkup Provinsi Kalimantan Barat. Sementara dari perspektif substansi, penelitian dengan memadukan beberapa media dengan spesifikasi pruduk sebagai berikut: (1) Hasil produk penelitian berupa bentuk-bentuk latihan senam lanta; (2) Terdapat buku teks, gambar, animasi, video dan audio dalam satu kemasan multimedia interaktif senam lantai. Terintegrasi dengan komponen pembelajaran secara komprehensif, sistematis, prosedural dan telah melalui uji empirik khususnya pada materi senam lantai.

Kebaharuan (*state of the art*) dari penelitian ini adalah tersedianya media pembelajaran senam lantai yang dilengkapi dengan video, audio, gambar dan teks untuk mahasiswa, atlet lingkup Provinsi Kalimantan Barat dilengkapi buku panduan variasi latihan senam lantai. Dengan menyajikan berbagai macam variasi dan kombinasi dalam upaya meningkatkan keterampilan senam lantai..

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan atau biasa disebut Research and Development. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang digunakan untuk menghasilkan, menguji produk yang sudah ada untuk melihat keefektifan sebuah produk (Sukmadinata, 2005). Penelitian pengembangan merupakan sebuah pendekatan untuk menghasilkan produk baru, menyempurnakan produk yang sudah ada (Sugiono, 2015). Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang menghasilkan produk, desain dan proses dimana dalam olahraga penelitian pengembangan fokus pada peningkatan kemampuan peserta didik (Mansur; et al., 2022). Pendapat beberapa ahli sebelumnya terkait pengembangan dapat diambil sebuah pengertian penelitian pengembangan merupakan metode untuk menghasilkan sebuah produk atau menyempurnakan produk yang sudah ada serta mengujikeefektifan produk tersebut sebelum dimassalkan.

Produk yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai pada mata kuliah pembelajaran senam, khususnya materi senam lantai pada mahasiswa Pendidikan Jasmani FPOK IKIP PGRI Pontianak menggunakan model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif, dengan tahapan: (1) menganalisis produk; (2) produk awal; (3) validasi ahli; (4) uji coba; (5) revisi produk; (6) hasil akhir; dan (7) uji efektifitas produk yang dihasilkan. Rangkain tersebut di atas mengadopsi dari pendekatan pengembangan Borg and Gall yang telah dimodifikasi. Data tersebut digunakan untuk memberikan gambaran mengenai sebuah produk yang dihasilkan. Adapun hal yang dikembangkan dari antara lain: (1) tampilan; (2) isi dari materi pembelajaran; dan (3) kualitas materi pembelajaran berupa video yang disajikan. Subjek uji coba tahap pertama adalah mahasiswa semester 3 kelas A Pagi yang berjumlah 20 orang. Uji coba kelompok besar mahasiswa berjumlah 40 mahasiswa yang semuanya dari Program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak yang pernah mengikuti mata kuliah Senam lantai.

Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian berupa angket. Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba dikalsifikasikan menjadi dua bagian, yaitu data kualitatif berupa saran dan perbaikan yang diperoleh dari ahli media dan ahli materi senam untuk perbaikan media yang dikembangkan, dan data kuantitatif yang diperoleh dari data angket yang diperoleh dari lembar angket ahli media, yang berfokus pada tampilan visual dan pemrograman, dan ahli materi dalam hal ini dosen mata kuliah senam yang berfokus pada aspek isi materi ajar yang dikembangkan. Sedangkan lembar angket untuk mahasiswa terdiri dari aspek tampilan, aspek materi dan aspek pembelajaran. Angket penelitian yang disusun menggunakan skala Likert dengan alternatif dan skor jawaban: sangat baik = 5, baik = 4, cukup = 3 kurang = 2 dan sangat kurang = 1. Adapun langkah-langkah analisis data, antara lain: (1) pengumpulan data awal; (2) pemberian skor; dan (3) skor yang diperoleh dikonversikan menjadi nilai dengan skala 5.

Tabel 2. Kriteria Penilaian Produk

| Skor        | Nilai | Kategori      |
|-------------|-------|---------------|
| X>4,21      | A     | Sangat Baik   |
| 3,40<X≤4,21 | B     | Baik          |
| 2,60<X≤3,40 | C     | Cukup Baik    |
| 1,79<X≤2,60 | D     | Kurang        |
| X≤1,79      | E     | Sangat Kurang |

(Sumber: Suharyanto, 2007)

Teknik analisis uji efektivitas produk pengembangan multimedia interaktif senam lantai adalah persentase untuk menganalisis dan melakukan penilaian tingkat keefektifitasan terhadap produk pengembangan dengan menggunakan rumus (Hadi: 2004):

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

Keterangan:  $f$  = Frekuensi subjek

$N$  = Jumlah keseluruhan

Setelah menganalisis tingkat efektifitasan produk, untuk mengambil keputusan dalam penelitian ini menggunakan kriteria yang dikembangkan (Hadi: 2004) sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria untuk menguji Efektivitas pada penelitian pengembangan model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif.

| Nilai | Skala Penilaian (%) | Kualifikasi        |
|-------|---------------------|--------------------|
| 1     | 0 - 55              | Sangat Kurang Baik |
| 2     | 56 - 65             | Kurang Baik        |
| 3     | 66 - 80             | Baik               |
| 4     | 81 - 100            | Sangat Baik        |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah dilakukan diperoleh produk akhir dari hasil pengembangan model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif yang efektif digunakan sebagai bahan belajar mandiri bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPOK IKIP PGRI Pontianak. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah media pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif yang dapat digunakan secara offline pada computer. Indikator keberhasilan dari produk yang

dihasilkan berupa lembar penilaian dua orang ahli yakni: dari ahli materi dan ahli media terhadap produk pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interkatif.

Penialain dari ahli terdiri dari dua tahap; tahap I diberikan pada saat produk awal dan penilaian tahap II merupakan tindak lanjut saran dari hasil perbaikan sebelumnya. Pada pengembangan produk ini saran dari ahli media pada tahap I didapat hasil produk dengan kategori “Baik” dengan rerata 4,18 dan pada tahap II diperoleh hasil dengan kategori produk “Sangat Baik” dengan rerata 4,40. Sedangkan unutk hasil penialain dari ahli materi diperoleh hasil dengan kategori “Baik” dengan rerata 3,7 dan pada tahap II diperoleh hasil penilaain produk kategori “Sangat Baik” dengan rerata 4,46. Penilaian dari ahli media dan hali materi digunakan sebagai sumber untuk keefektifitasan media pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif yang dihasilkan unutk mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak.

Hasil penilaian mahasiswa Pendidikan Jasmani FPOK IKIP PGRI Pontianak berjumlah 20 mahasiswa diperoleh: (1) aspek tampilan diperoleh rerat skor 4,4 dengna kriteria “Sangat Baik”; (2) aspek materi yang disajikan diperoleh rerata skor 4,22 denga kriteria “Sangat Baik” dan (3) aspek pembelajaran dengan diperoleh rerata skor 4,18 dengna kriteria “Baik”. Sedangkan dari hasil penilaian dengan skala besar berjumlah 40 mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FPOK IKIP PGRI Pontianak diperoleh: (1) aspek tampilan dengan rerata skor 4,36 dengan kriteria “Sangat Baik”; (2) aspek materi yang di sajikan diperoleh rerata skor 4,19 denga kriteri “Baik”; dan (3) aspek pembelajaran denga rerata skor 4,37 denga kriteria “Sangat Baik”. Hasil penialaian mahasiswa menunjukkan bahwa model pengembangan pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif memiliki kualitas yang “Sangat Baik” dilihat dari rerata skor keseluruhan 4,31.

Tabel 4. Kualifikasi produk model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif untuk uji coba kelompok besar.

| Aspek Penilaian           | Jumlah Rerata Skor Uji Coba Kelompok Besar | Rerata | Kategori    |
|---------------------------|--|--------|-------------|
| Aspek Tampilan            | 38,84                                      | 4,36   | Sangat Baik |
| Aspek Mater yangdisajikan | 25,16                                      | 4,19   | Baik        |
| Aspek Pembelajaran        | 43,52                                      | 4,37   | Sangat Baik |
| Rerata                    |  | 4,31   | Sangat Baik |

(Sumber: Hasil Data Penelitian: 2021)

Setelah melalui uji ahli, uji kelompok kecil dan uji kelompok besar dengan kategori “Sangat Baik” yang di uraikan di atas. Peneliti kemudian melakukan analisis uji evektifitas produk yang dihasilkan dengan maksud agar produk pengembangan model pembelajarana

senam lantai berbasis multimedia interaktif benar-benar efektif untuk digunakan dalam perkuliahan senam khususnya materi senam lantai dalam di Prodi Pendidikan Jasmani FPOK IKIP PGRI Pontianak.

Hasil beberapa revisi yang dilakukan mulai dari validasi ahli materi senam lantai, ahli media, uji kelompok kecil dan uji kelompok besar dihasilkan sebuah produk akhir sebuah media pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif berformat *exe* yang dibuat menggunakan *adobe flash*. Multimedia yang dihasilkan mudah untuk digunakan guru maupun mahasiswa pada perangkat laptop seara *onffline* (tidak tergantung sinyal internet). Pada multimedia interaktif yang dihasilkan terdapat lima menu utama yang terdiri dari: (1) sejarah senam lantai; (2) teknik senam lantai; (3) teknik latihan; (4) macam-macam teknik gerakan senam lantai; dan (5) latihan soal. Dari setiap menu yang disajikan terdapat sub menu, misalnya pada teknik dasar senam lantai terdiri dari: *teknik roll* dan *back roll*, teknik lompat harimau, teknik sikap lilin dan teknik kayang. Setiap teknik dilengkapi gerakan *slow motion* sehingga memudahkan pengajar maupun mahasiswa untuk mengamati secara detail teknik gerakan yang dipelajari (Suhairi & Dewi, 2021). Pemanfaatan multimedia merupakan cara yang fleksibel bagi pengajar kepada mahasiswa dalam memahami sebuah teknik gerakan untuk keterampilan yang diajarkan (Suhairi et al., 2020). Penggunaan media pembelajaran berbasis multimedia merupakan media yang dapat membuat pembelajaran menjadi menyenangkan, dapat meningkatkan tingkat pemahaman dan keterampilan peserta didik (Setiawan & Soekardi, 2015)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang produk hasil pengembangan model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan IKIP PGRI Pontianak, diperoleh kesimpulan bahwa produk yang dihasilkan berupa berupa model pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif berformat *exe*. memiliki ketertarikan tinggi untuk tenaga pengajar dalam hal ini dosen dan mahasiswa dalam mata kuliah senam lantai. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian produk tahap validasi ahli, dan dari mahasiswa pada saat uji produk baik sekala kecil maupun skala besar yaitu “sangan baik”. Produk pembelajaran senam lantai berbasis multimedia interaktif diguakan sebagai proses pembelajaran pada mata kuliah materi senam lantai di Prodi Pendidikan Jasmani FPOK IKIP PGRI Pontianak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). Exercise. *N Therapeutic Angiogenesis*.  
[https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4_15)
- Efendi, A. (2022). Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Renang Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Kudus. *Journal Penjaskesrek*, 9(1), 52-63. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*.
- M. Muhajir. (2011). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Erlangga.
- M.P. Mayer. (2010). Gymnastics of Molecular Chaperones. *Molecular Cel*, 39(3), 321-331.  
<https://doi.org/10.1016/j.molcel.2010.07.012>
- Mansur, Nusufo, M., & Sarwita, T. (2022). Pengembangan alat ukur keterampilan bermain futsal. *Journal Penjaskesrek*, 9(1), 1-10.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i1.1742>
- Nassar, L. (2017). *Gymnastics. In Foot and Ankle Sports Orthopaedics*.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1\\_55](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15735-1_55)
- Robin, & Linda; (2001). *Kitab Suci Komputer dan Multimedia*. Alberta.
- Rosch. (1996). *Easy Way To Understanding The Multimedia*. Bacom.
- Sadiman, A. (2003). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya* (P. Dikbud (ed.)).
- Setiawan, M. R., & Soekardi, R. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Kabupaten Ogan Komering Ulu (Oku) Selatan Provinsi Sumatera Selatan. *Jpes*, 4(2), 172-178.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sugiono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development* (Alfabeta (ed.)).
- Suhairi, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Hanif, A. S., & Dlis, F. (2020). Development of SMASH skills training model on volleyball based on interactive multimedia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(6), 53-66.  
<https://doi.org/10.3991/IJIM.V14I06.13405>
- Suhairi, M., & Dewi, U. (2021). *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bolavoli untuk Pegangan Guru dan Pelatih*. Putra Pabayo Perkasa. <https://doi.org/ISBN:9786239538187>
- Suharyanto. (2007). Pengembangan Animasi Komputer pada Pembelajaran Fisika SMA. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(1), 43-58.
- Sukmadinata, N. S. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan* (Remaja Roesdakarya (ed.)).
- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2016). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 4-18. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.1.4>
- Zamuri, M., Hardika, N., Qosim, A., & Salahuddin; (2022). Survei Sarana dan Prasarana Olahraga di Sekolah Dasar Negeri. *Journal Sport Academy*, 1(1), 1-9.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.5>

## PERANAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMBENTUK KEDISIPLINAN SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANDA ACEH

Safrizal

<sup>1</sup>Guru Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh

Email : [Safrizal\\_spd93@yahoo.com](mailto:Safrizal_spd93@yahoo.com)

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received October 30

Revised October 30

Accepted October 30

Available online November 03, 2022

##### Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani, Membentuk Kedisiplinan, Siswa Madrasah

##### Keywords:

Physical Education, Forming Discipline, Students of Madrasah Aliya

#### ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaa hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental , sosial, dan emosional yang serasi, selaras seimbang. Adapun yang harus diperhatikan dalam pendidikan jasmani yaitu tujuan pendidikan jasmani, fungsi pendidikan jasmani, dan manfaat pendidikan jasmani. Metode pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan mendeskripsikan gejala-gejala yang terjadi pada masa sekarang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Madrasah Aliya Negeri 2 Banda Aceh berjumlah 180

jumlah siswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara *Purposive sampling* dengan jumlah 27 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui kuesioner dan dokumentasi. Analisis data menggunakan kategori jenjang dengan tujuan untuk mendapatkan tingkat kedisiplinan Madrasah Aliya Negeri 2 Banda Aceh dan selanjutnya menghitung persentase. Hasil analisis data sebagai berikut: (1) sebanyak 0 responden berada pada kategori rendah dengan tingkat persentase 0%, (2) sebanyak 6 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 20,78% dan (3) sebanyak 21 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 79,23%. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa peranan pendidikan jasmani sangat dibutuhkan dalam membentuk kedisiplinan siswa di Madrasah Aliya Negeri 2 Banda Aceh.

#### ABSTRACT

*Physical education is a part of overall education that prioritizes physical activity and fostering a healthy life for physical, mental, social and emotional growth and development in harmony, in balance. As for what must be considered in physical education, namely the purpose of physical education, the function of physical education, and the benefits of physical education. The method in this study uses a descriptive method which aims to describe the symptoms that occur in the present. The population in this study were students of class X Madrasah Aliya Negeri 2 Banda Aceh totaling 180 students. The sampling technique was carried out by means of purposive sampling with a total of 27 people. Data collection techniques in this study through questionnaires and documentation. The data analysis used the level category with the aim of getting the level of discipline at Madrasah Aliya Negeri 2 Banda Aceh and then calculating the percentage. The results of data analysis are as follows: (1) as many as 0 respondents are in the low category with a percentage level of 0%, (2) as many as 6 respondents are in the medium category with a percentage level of 20.78% and (3) as many as 21 respondents are in the high category with a percentage rate of 79.23%. From the results of this study it can be concluded that the role of physical education is needed in shaping student discipline at Madrasah Aliya Negeri 2 Banda Aceh.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



#### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting untuk mempersiapkan kesuksesan masa depan pada zaman globalisasi. Pendidikan dapat diraih dengan berbagai macam cara, salah satunya pendidikan di sekolah. Dunia pendidikan di Indonesia memiliki landasan hukum atau Undang-undangnya sendiri yakni UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pasal 1 ayat 1 UU No 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS berbunyi “ Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara ”.

Pada era yang serba canggih ini, pendidikan telah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap individu. Bahkan pemerintah telah mewajibkan warga negaranya untuk memperoleh hak pendidikan selama 12 tahun dan disarankan lebih dari itu. Secara sederhana, pendidikan dapat menjadi sarana individu supaya dapat terhindarkan dari kebodohan. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin tinggi pula pengetahuan yang akan didapatkan. Menurut ahli pedagogik dari Belanda, Langeveld, mengemukakan bahwa pengertian pendidikan merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh orang dewasa kepada anak yang belum dewasa untuk mencapai tujuan, yaitu kedewasaan. Mendidik dan pendidikan adalah dua hal yang memiliki keterkaitan. Pengertian pendidikan sendiri bermakna melakukan suatu tindakan berupa memberikan pendidikan kepada pihak lain.

Berdasarkan landasan tersebut sebagai pendidik/calon pendidik tentunya harus sangat memahami tentang sifat, watak, perilaku, bakat, keahlian anak-anak didiknya agar mampu mengarahkan anak didiknya menjadi anak didik yang sesuai dengan landasan pendidikan yang ada di Indonesia. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum 13 adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Muhajir (2007:5). “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Guru Penjas dalam melaksanakan pembelajaran harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan, dan internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan hidup sehat”. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai

pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak sehingga tercapailah hasil belajar yang baik. Selain hal itu seorang guru penjas dalam memberikan pembelajarannya haruslah diminati siswa sehingga dapat masuk pada memori jangka panjang yang akhirnya membuat anak menjadi minat dan menyukai olahraga. Dewasa ini, fakta yang terjadi di lapangan yang peneliti temui masih banyak guru penjas yang hanya sekedar memberikan pembelajaran penjas tanpa di tambah metode-metode khusus sehingga anak-anak dalam melakukannya tidak gembira, padahal usia sekolah dasar adalah usia bermain.

Dalam dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan biasanya dapat membentuk kedisiplinan siswa tetapi dalam pengamatan yang peneliti amati kurang begitu disiplin. Karakter siswa juga dapat tumbuh terbentuk dan berkembang ketika seorang guru penjas mampu dengan baik dalam penyampaian materi pembelajaran, sehingga mampu ditaati dan di sukai oleh siswa. Harapan peneliti dengan adanya hasil penelitian ini yaitu semoga dengan adanya penelitian ini menjadi sebuah hal untuk menginstropeksi diri seorang guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan materi pada saat pembelajaran penjas, semoga penelitian ini membantu peneliti sebagai calon pendidik agar dalam penyampaian tugas gerak dan sebagainya dapat disukai dan diminati siswa sehingga pembelajaran menjadi efektif.

Pendidikan pada dasarnya merupakan interaksi antara pendidik dengan siswa, untuk mencapai tujuan pendidikan yang berlangsung dalam lingkungan sekolah. Menurut Sukmadinata (2006:4) pendidikan berfungsi "membantu siswa dalam pengembangan semua potensi, baik bagi dirinya maupun lingkungannya. Pendidikan bukan hanya sekedar memberi pengetahuan kepada siswa". Namun juga melalui pendidikan siswa dibina nilai - nilai.

Lembaga pendidikan seperti madrasah sangat berfungsi untuk mengembangkan siswa baik itu pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pengembangan pengetahuan dapat dilakukan melalui kegiatan proses pembelajaran, pengembangan keterampilan dapat dilakukan dengan menerapkan peraturan-peraturan yang dapat membentuk watak siswa. Salah satu sikap yang harus dibentuk oleh madrasah terhadap siswa adalah kedisiplinan. Semua guru mempunyai tanggung jawab dalam membentuk sikap disiplin bagi siswa, tidak terkecuali guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui pendidikan jasmani diharapkan akan terbentuk disiplin siswa.

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan 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 pendidikan nasional. (Depdiknas 2006: 131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Sukintaka (2000: 2)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Menurut Engkos Kosasih (1992: 4) “mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan”.

Nassir Rosyidi (1983: 10-11) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. selanjutnya Nasir Rosyidi mengatakan bukan hanya pendidikan jasmani saja yang dipentingkan. Tetapi pendidikan menuju arah sportivitas harus dijaga dan ditanamkan pada anak. Dapat juga diuraikan bahwa arti pendidikan jasmani itu meliputi : 1. Gerak badan, gerak badan ialah menggerakkan anggota tubuh baik sengaja atau tidak, biasanya untuk menyegarkan badan. 2. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah pendidikan yang bertitik

tolak atau bertitik pangkal pada jasmani. Dan manusia keseluruhan menjadi tujuan. 3. Pendidikan Olahraga, pendidikan olahraga ialah mengolahragakan melalui cabang olahraga.

Menurut Nadisah (1992:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan. Menurut Rusli (1998: 13) pada awalnya olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau olahraga pada khususnya dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemikian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral maupun spiritual.

Menurut Husdarta (2009:3) hakikat pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”. Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani banyak yang dapat dilakukan dalam pembentukan disiplin misalnya disiplin waktu. Guru pendidikan jasmani harus mampu menerapkan disiplin kepada siswa, baik disiplin dalam berolahraga maupun disiplin dalam mematuhi peraturan-peraturan sekolah.

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat di simpulkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diarahkan untuk membina dan membimbing pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik terhadap siswa, sekaligus membentuk pola hidup yang sehat dan bugar sepanjang hidupnya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Untuk pencapaian semua itu maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial, faktor-faktor diatas antara yang satu dengan yang lain saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan.

Bila siswa tidak disiplin dalam kegiatan olahraga, maka akan berdampak pada keberhasilan siswa. Siswa yang disiplin akan mudah diarahkan dalam mengikuti pembelajaran dibandingkan dengan siswa yang tidak disiplin. Oleh karena itu, disekolah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dibebani tugas yang cukup berat yaitu:

melatih siswa untuk disiplin. Tugas ini, bukan berarti guru bidang studi lainya tidak bertanggung jawab, tetapi biasanya madrasah meletakkan tanggung jawab dalam pembinaan siswa pada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sehubungan dengan pembinaan disiplin, masih banyak guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang kurang menerapkannya baik dalam pembelajaran maupun dalam bertingkah laku. Hal ini dapat dilihat bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih belum maksimal seperti yang diharapkan untuk mencapai tujuan Pendidikan olahraga dan kesehatan tersebut. Jika guru pendidikan jasmani menerapkan secara ketat dan terarah bagaimana tentang disiplin, maka siswa akan terbawa kearah yang lebih baik.

Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh merupakan salah satu wadah tempat pendidikan yang berada diwilayah kota Banda Aceh yang memiliki banyak peminat untuk menjadi siswa setiap tahunnya , kita ketahui bersama dimana dapat kita lihat banyak siswa yang sangat antusias berkeinginan untuk melanjutkan pendidikannya di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh tersebut setiap tahun yang mendaftarkan dirinya untuk terpilih menjadi siswa di madrasah baik dari kota Banda Aceh bahkan seluruh Aceh bahkan diluar Aceh. Terlihat dimana setiap tahun ada pendaftar secara online yang mendaftar dari luar Aceh.

Berdasarkan pengamatan tersebut maka sebagai guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh, dapat digambarkan bahwa pada siswa Madrasah, merupakan Madrasah yang memiliki siswa dengan kedisiplinan yang cukup baik. Ini terlihat dari semua siswa yang masih ada kurang mematuhi peraturan Madrasah, seperti masih adanya siswa yang terlambat pada saat jam masuk kelas pagi, terlambat dalam mengikuti upacara bendera dan lain sebagainya. Ini menunjukkan pembentukan sikap disiplin pada diri siswa kurang berjalan maksimal. Untuk itu, peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kedisiplinan siswa tersebut. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus melakukan bimbingan dan pengawasan yang lebih ketat terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan oleh siswa baik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maupun pembelajaran di luar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pembentukan watak disiplin ini juga harus tertanam pada siswa melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mengapa harus melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada aturan-aturan yang harus dipenuhi oleh siswa sebelum mengikuti pembelajaran, misalnya memakai baju seragam olahraga, berbaris, dan mengikuti pemanasan sebelum berolahraga. Jika sikap disiplin dapat ditanamkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka bidang lainnya akan mudah dilakukan. Dikarenakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pembelajaran yang berorientasi di dalam lapangan yang sangat membutuhkan kedisiplinan agar proses pembelajarannya berjalan dengan baik.

Sehubungan dengan tujuan pembentukan disiplin siswa tersebut, maka penulis tertarik melakukan suatu penelitian, adapun judul yang di angkat untuk penelitian ini adalah **“Peranan Pendidikan Jasmani dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh”**. Adapun **Tujuan Penelitian** Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah Untuk mengetahui peranan guru pendidikan jasmani di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh dalam membentuk kedisiplinan siswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang ingin diteliti yaitu peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kaitannya dengan kedisiplinan siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif.

Menurut Sukardi (2003:162) mengatakan bahwa: “penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat”.

Menurut Sudjana dan Heriyanto (2006:10) mengatakan bahwa: “penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan gejala-gejala yang terjadi pada masa itu.” oleh sebab itu penulis menggunakan penelitian deskriptif karena yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan pendidikan jasmani dalam membentuk kedisiplinan siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh.

### **Hasil Penelitian**



Berdasarkan jumlah responden menurut jenis kelamin. Total responden pada penelitian ini adalah 27 responden dengan jumlah responden laki-laki sebesar 10 siswa dan perempuan 17 siswa. Penelitian menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswa/i di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. Dari 27 responden, terdapat 1 respondeng dengan umur 14 tahun, 17 responden umur 15 tahun, 8 responden umur 16 tahun, dan 1 responden umur 17 tahun. Berdasarkan hasil penelitian maka hasilnya sebagai berikut, sebesar 79% siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh menyatakan setuju bahwa peranan guru pendidikan jasmani di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh dalam membentuk kedisiplinan siswa. Sementara sisanya yaitu sebesar 21% responden menyatakan tidak setuju. Hasil ini diperoleh berdasarkan jawaban siswa/i pada kuesioner yang telah diberikan. Terdapat 23 pertanyaan terkait peranan guru pendidikan jasmani dalam membentuk kedisiplinan siswa.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebanyak 26 orang atau 96.30% siswa mengatakan setiap hari senin guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh siswa berbaris di lapangan upacara dan sebanyak 1 orang atau 3.70% siswa mengatakan setiap hari senin bukan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh siswa berbaris di lapangan upacara, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa setiap hari senin guru pendidikan jasmani menyuruh siswa berbaris di lapangan upacara.

Sebanyak 26 orang atau 96.30% siswa mengatakan setiap hari senin guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh kedisiplinan dalam mengikuti upacara setiap hari senin dan sebanyak 1 orang atau 3.70% siswa mengatakan setiap hari senin bukan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh kedisiplinan dalam mengikuti upacara setiap hari senin, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa setiap hari senin guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh kedisiplinan dalam mengikuti upacara setiap hari senin.

Sebanyak 27 orang atau 100% siswa mengatakan pembelajaran pendidikan jasmani guru menerapkan kedisiplinan dan sebanyak 0 orang atau 0% siswa mengatakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru tidak menerapkan kedisiplinan, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani guru menerapkan kedisiplinan.

Sebanyak 14 orang atau 51.85% siswa mengatakan setelah bel berbunyi siswa langsung masuk ke kelas, kebiasaan ini diperoleh lewat mata pelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan dan sebanyak 13 orang atau 48.15% siswa mengatakan setelah bel berbunyi siswa langsung masuk ke kelas, kebiasaan ini tidak hanya diperoleh lewat mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa setelah bel berbunyi siswa langsung masuk ke kelas, kebiasaan ini diperoleh lewat mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sebanyak 27 orang atau 100% siswa mengatakan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani mengajari nilai-nilai disiplin dan sebanyak 0 orang atau 0% siswa mengatakan guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak mengajari nilai-nilai disiplin, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengajari nilai-nilai disiplin.

Sebanyak 10 orang atau 37.04% siswa mengatakan saat praktek lapangan, siswa langsung baris-berbaris di lapangan tanpa di suruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan sebanyak 17 orang atau 62.96% siswa mengatakan saat praktek lapangan, siswa tidak langsung baris-berbaris di lapangan tanpa di suruh guru pendidikan jasmani, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa saat praktek lapangan, siswa tidak langsung baris-berbaris di lapangan tanpa di suruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sebanyak 27 orang atau 100% siswa mengatakan ada pembiasaan tertib dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan sebanyak 0 orang atau 0% siswa mengatakan tidak ada pembiasaan tertib dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa ada pembiasaan tertib dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sebanyak 27 orang atau 100% siswa mengatakan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru menyuruh memakai seragam olahraga lengkap dan sebanyak 0 orang atau 0% siswa mengatakan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani guru tidak menyuruh memakai seragam olahraga lengkap, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru menyuruh memakai seragam olahraga lengkap.

Sebanyak 19 orang atau 70.37% siswa mengatakan mata pelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan tepat waktu dan sebanyak 8 orang atau 29.63% siswa mengatakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dilaksanakan tepat

waktu, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan tepat waktu.

Sebanyak 14 orang atau 51.85% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tepat waktu dalam mengajar dan sebanyak 13 orang atau 48.15% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak tepat waktu dalam mengajar, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tepat waktu dalam mengajar.

Sebanyak 12 orang atau 44.44% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tepat waktu dalam mengajar dan sebanyak 19 orang atau 55.56% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak tepat waktu dalam mengajar, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak tepat waktu dalam mengajar.

Sebanyak 14 orang atau 51.85% siswa mengatakan nilai - nilai disiplin dimiliki siswa, banyak diperoleh dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan sebanyak 13 orang atau 48.15% siswa mengatakan nilai - nilai disiplin dimiliki siswa, sedikit diperoleh dari mata pelajaran pendidikan jasmani, dengan demikian sebagian besar nilai - nilai disiplin dimiliki siswa, banyak diperoleh dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sebanyak 24 orang atau 88.89% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering memberikan nilai - nilai kedisiplinan dan sebanyak 3 orang atau 11.11% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani jarang memberikan nilai - nilai kedisiplinan, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering memberikan nilai - nilai kedisiplinan.

Sebanyak 23 orang atau 85.19% siswa mengatakan nilai - nilai kedisiplinan yang diberikan lewat mata pelajaran pendidikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada peningkatan sikap disiplin siswa dan sebanyak 4 orang atau 14.81% siswa mengatakan nilai - nilai kedisiplinan yang diberikan lewat mata pelajaran pendidikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak ada peningkatan sikap disiplin siswa, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa nilai - nilai kedisiplinan yang diberikan lewat mata pelajaran pendidikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada peningkatan sikap disiplin siswa.

Sebanyak 15 orang atau 55.56% siswa mengatakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu dilakukan tepat waktu dan sebanyak 12 orang atau 44.44% siswa mengatakan mata pelajaran pendidikan jasmani tidak selalu dilakukan tepat

waktu, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu dilakukan tepat waktu.

Sebanyak 22 orang atau 81.48% siswa mengatakan sikap disiplin yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terjadi kedisiplinan sekolah dan sebanyak 5 orang atau 18.52% siswa mengatakan sikap disiplin yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani tidak terjadi kedisiplinan sekolah, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa sikap disiplin yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terjadi kedisiplinan sekolah.

Sebanyak 20 orang atau 74.07% siswa mengatakan siswa tetap menerapkan nilai - nilai kedisiplinan dalam keseharian setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan sebanyak 7 orang atau 25.93% siswa mengatakan siswa jarang menerapkan nilai - nilai kedisiplinan dalam keseharian setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa siswa tetap menerapkan nilai - nilai kedisiplinan dalam keseharian setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sebanyak 23 orang atau 85.19% siswa mengatakan siswa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu menerapkan nilai kedisiplinan kepada siswa didalam kelas dan diluar kelas dan sebanyak 4 orang atau 14.81% siswa mengatakan siswa guru pendidikan jasmani jarang menerapkan nilai kedisiplinan kepada siswa didalam kelas dan diluar kelas, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa siswa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu menerapkan nilai kedisiplinan kepada siswa didalam kelas dan diluar kelas.

Sebanyak 25 orang atau 92.59% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh siswa masuk kedalam kelas tepat waktu dan sebanyak 2 orang atau 7.41% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani tidak menyuruh siswa masuk kedalam kelas tepat waktu, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyuruh siswa masuk kedalam kelas tepat waktu.

Sebanyak 27 orang atau 100% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani memberikan pemahaman tentang kedisiplinan dan sebanyak 0 orang atau 0% siswa mengatakan guru pendidikan jasmani tidak memberikan pemahaman tentang kedisiplinan, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan pemahaman tentang kedisiplinan.

Sebanyak 25 orang atau 92.59% siswa mengatakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengajarkan siswa untuk taat aturan dan sebanyak 2

orang atau 7.41% siswa mengatakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak mengajarkan siswa untuk taat aturan, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengajarkan siswa untuk taat aturan.

Sebanyak 21 orang atau 77.78% siswa mengatakan setelah siswa mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa bertambah kedisiplinan diri dan sebanyak 6 orang atau 22.22% siswa mengatakan setelah siswa tidak mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa bertambah kedisiplinan diri, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa setelah siswa mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani siswa bertambah kedisiplinan diri.

Sebanyak 24 orang atau 88.89% siswa mengatakan pelaksanaan jam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berlangsung sesuai waktu yang ditetapkan sekolah dan sebanyak 3 orang atau 11.11% siswa mengatakan pelaksanaan jam pendidikan jasmani berlangsung tidak sesuai waktu yang ditetapkan sekolah, dengan demikian sebagian besar siswa mengatakan bahwa pelaksanaan jam pendidikan jasmani berlangsung sesuai waktu yang ditetapkan sekolah. Secara umum, peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membentuk kedisiplinan siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh dapat dijelaskan dalam tabel berikut.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah pendidikan jasmani membentuk kedisiplinan siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh ditunjukkan dengan persepsi 27 orang siswa sebanyak 79,23 % menjawab bahwa guru penjas sangat berperan penting dalam membentuk kedisiplinan pada diri para siswa melalui berbagai kegiatan.

### **Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Dinas Kandepag agar dapat mempertimbangkan hasil penelitian ini dalam pengambilan kebijakan.
2. Untuk guru lebih mengembangkan Strategi pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif belajar dan mempraktikkan nilai-nilai disiplin yang dikembangkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.
3. Pendidikan disiplin harus didukung semua pihak yang berkepentingan terhadap pendidikan disiplin agar dapat mewujudkan generasi yang berkarakter dalam bermasyarakat.

4. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat meneruskan penelitian ini dengan memasukkan variabel lain sehingga hasil dapat lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir. 2006. *Jasmani Sebagai Pangkal Mendidik Anak*. Banda Aceh: FKIP UNSYIAH.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan. 2002. *Peran Pendidikan Jasmani Terhadap disiplin di Sekolah*. Jakarta: Depdikbud.
- Departemen Pendidikan. 2003. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Pendidikan Nasional*. Jakarta. Depdiknas.

## PENERAPAN METODE LATIHAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS MUHAMMADYAH JAKARTA

M Al Ghani<sup>1</sup>, Muhamad Aspar<sup>2</sup>, dan Ika Yulianingsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta

\* Corresponding Author: [m.alghani@umj.ac.id](mailto:m.alghani@umj.ac.id)

---

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received October 10, 2022

Revised October 11, 2022

Accepted October 30, 2022

Available online October 30, 2022

### Kata Kunci:

Small Side Games, Sepakbola, Menggiring Bola

### Keywords:

Small Side Games, Football, Dribbling

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh penelitian yang dilakukan oleh penulis sebelumnya dimana penulis melakukan observasi dan menganalisa keterampilan menggiring bola mahasiswa pendidikan olahraga universitas muhammadiyah jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepakbola, lalu dari hasil penelitian tersebut didapati bahwa hasil menggiring bola tersebut belum maksimal. Dalam penelitian kali ini penulis memberikan kesempatan untuk mencoba variasi latihan lain yaitu metode latihan *small side games* yang dimana bertujuan untuk meningkatkan hasil menggiring bola. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa yang berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Dribbling Test*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

## ABSTRACT

This research is motivated by research conducted by previous authors in which the authors observed and analyzed the dribbling skills of students of Sports Education University of Muhammadiyah Jakarta are incorporated in the Student Activity unit (UKM) football, then from the results of the study found that the results of the dribble has not been maximized. In this study the authors provide an opportunity to try other variations of exercise that is *small side games* exercise method which aims to improve the results of dribbling. Research is experimental research. This research method is a pseudo experiment, *one group pretest-posttest design*. The samples used were students of Sports Education Study Program of Muhammadiyah University of Jakarta who are members of the student activity unit amounting to 20 people with the sampling technique that is *purposive sampling*. Data collection techniques in this study using tests. The instrument used in this study is a *Short Dribbling Test*. Data analysis techniques using *T-test before-after* (before-after). The results of this study indicate that there is a significant effect of *small sided games* exercise on dribbling skills. When viewed from the average *pretest* of 14.60 and the average *posttest* of 13.83 then obtained the *Mean Difference* of 0.77, it shows that the practice of *small sided games* on dribbling skills provide a change that is better 5.27% compared to before given exercise.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## PENDAHULUAN

*Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), "*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola

karena semua pemain harus mampumenguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti :kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribbling* adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya (Komarudin, 2011). *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompas, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke arah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Melakukan teknik menggiring bola terlihat mudah, tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa saat menggiring bola tidak dapat menguasai laju bola. Ada bola yang terlalu jauh dari jangkauan, ada yang menggiringnya pelan, adapula yang diarahkan ke lawan sehingga bola mudah di ambil oleh lawan. Saat menggiring bola perkenaan bola sudah baik , ada yang menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan



menggunakan punggung kaki. Pandangan saat menggiring bola sebagian besar masih melihat ke arah bola, dan kurang melihat situasi disekitar sehingga saat ada musuh mendekat tidak sadar dan bola dapat diambil oleh lawan.

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisikteknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Ganesha Putera, 2004: 12). Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi. *Dribbling* merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah, dengan adanya *dribbling* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain

Dalam latihan *small sided games* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *dribbling* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola pada umumnya pemain dihadapkan dengan situasi bersentuhan dengan bola lebih banyak sehingga melakukan *dribbling* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara kontinyu maka akan meningkatkan *ballfeeling* dan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola

Dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya dan membawa bola secara cepat ke depan ke area pertahanan tim lawan. Pemain akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola pada saat menggiring bola dalam permainan. Jika pemain mampu mengendalikan bola dengan cara menggiring bola, maka

alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut, dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa menjumpai kesulitan yang berarti.

*Small sided games* (SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V, 2011: 115). Selama permainan *small sided games* berlangsung, setiap pemain dapat lebih sering kontak dengan bola dan terlibat dalam situasi permainan karena ukuran lapangan yang lebih kecil dan sedikitnya jumlah peserta dari permainan sepakbola yang sebenarnya.

Latihan *small side games* dapat meningkatkan keterampilan pemain bola salah satunya teknik menggiring bola. Saat latihan *small side games* seseorang dihadapkan dengan situasi lebih banyak bersentuhan dengan bola dan keputusan yang tepat dalam permainan.

Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Adam Owen, 2004: 50).

## **METODE PENELITIAN**

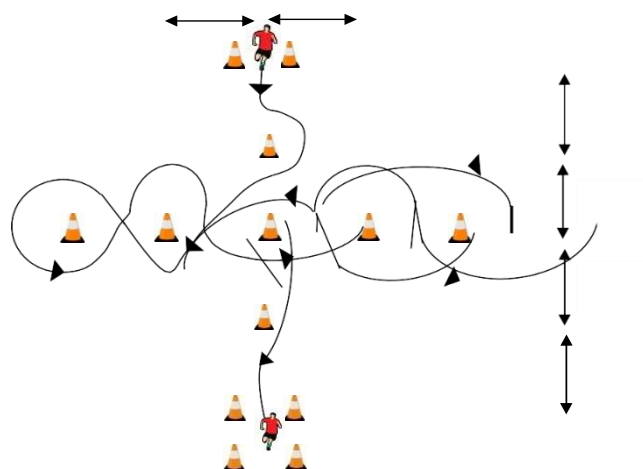
Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan kepada subjek dengan *small side games*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *dribbling* mahasiswa pendidikan olahraga universitas muhammadiyah angkatan 2022. Menurut Sugiyono (2009:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2009:101). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah "uji t" dengan syarat sampel harus homogen dan normal.

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta, Menurut Sugiyono (2013: 80) bahwa populasi adalah wilayah generalis yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu. Menurut Ali Maksum (2012: 53) Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepakbola di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang berjumlah 20 orang mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu. Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya mahasiswa yang mengikuti Unit kegiatan Mahasiswa (UKM). Sampel dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) sejumlah 20 orang.

Instrumen/tes dalam penelitian ini menggunakan tes “*Short Dribbling Test*” (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99-100). Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui keterampilan menggiring bola. Dengan rangkaian tes yang *simple* baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat yang digunakan. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.



**Gambar 1.** *Short Dribbling Test*  
Sumber : (Jens Bangsbo dan Magni Mohr, 2012:99)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu apakah ada pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel. Penelitian ini Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

### DESKRIPSI HASIL TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PRETEST

**tabel 1. deskripsi statistik tingkat keterampilan menggiring bola pretest**

| Statistik             | Skor               |
|-----------------------|--------------------|
| <i>Mean</i>           | 14.600             |
| <i>Median</i>         | 14.690             |
| <i>Mode</i>           | 12.56 <sup>a</sup> |
| <i>Std. Deviation</i> | 1.2392             |
| <i>Range</i>          | 1.536              |
| <i>Minimum</i>        | 12.56              |
| <i>Maximum</i>        | 16.84              |

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring *pretest* dengan rerata sebesar 14,60, nilai tengah 14,69, nilai sering muncul 12,56, dan simpangan baku 1,23. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,56 dan skor terendah sebesar 16,84. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan menggiring *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *pretest*.

**Tabel 2. distribusi frekuensi data kelompok pretest**

| Kelas Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase   |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| X < 12,75      | Baik sekali   | 1         | 5 %          |
| 12,76 - 13,98  | Baik          | 5         | 25 %         |
| 13,99 - 15,21  | Cukup         | 8         | 40 %         |
| 15,22 - 16,44  | Kurang        | 4         | 20 %         |
| X > 16,45      | Kurang sekali | 2         | 10%          |
| <b>Jumlah</b>  |               | <b>20</b> | <b>100 %</b> |

### DESKRIPSI HASIL TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA *POSTTEST*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. deskripsi statistik tingkat keterampilan menggiring bola *posttest***

| Statistik             | Skor    |
|-----------------------|---------|
| <i>Mean</i>           | 13.8300 |
| <i>Median</i>         | 13.4450 |
| <i>Mode</i>           | 13.40   |
| <i>Std. Deviation</i> | 1.07286 |
| <i>Range</i>          | 1.151   |
| <i>Minimum</i>        | 12.23   |
| <i>Maximum</i>        | 16.19   |

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring *posttest* dengan rerata sebesar 13,83, median 13,44, modus 13,40, dan simpangan baku 1,07. Sedangkan skor tertinggi sebesar 12,23 dan skor terendah sebesar 16,19. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan menggiring *posttest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *posttest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *posttest*.

**Tabel 4. distribusi frekuensi data kelompok *post test***

| Kelas Interval | Kategori      | Frekuensi | Persentase   |
|----------------|---------------|-----------|--------------|
| $X < 12,23$    | Baik sekali   | 1         | 5 %          |
| 12,24 - 13,30  | Baik          | 5         | 25 %         |
| 13,31 - 14,36  | Cukup         | 7         | 35 %         |
| 14,37 - 15,43  | Kurang        | 6         | 30 %         |
| $X > 15,44$    | Kurang sekali | 1         | 5%           |
| <b>Jumlah</b>  |               | <b>20</b> | <b>100 %</b> |

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan Data *Posttest***

| No           | Kelas interval | Kategori      | Hasil     |           | Kenaikan | Persentase Kenaikan |
|--------------|----------------|---------------|-----------|-----------|----------|---------------------|
|              |                |               | Pretest   | Posttest  |          |                     |
| 1.           | X < 12,23      | Baik sekali   | 1         | 1         | 0        | 0%                  |
| 2.           | 12,24 - 13,30  | Baik          | 5         | 5         | 0        | 0%                  |
| 3.           | 13,31 - 14,36  | Cukup         | 8         | 7         | 0        | 0%                  |
| 4.           | 14,37 - 15,43  | Kurang        | 4         | 6         | 2        | 10%                 |
| 5.           | X > 15,44      | Kurang sekali | 2         | 1         | 1        | 5%                  |
| <b>Total</b> |                |               | <b>20</b> | <b>20</b> |          |                     |

### HASIL UJI PRASYARAT UJI NORMALITAS

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 6. hasil perhitungan uji normalitas**

| No | Variabel                                 | <i>Asymp. Sig</i> | Kesimpulan |
|----|--|-------------------|------------|
| 1  | <i>Pre test</i> Keterampilan Menggiring  | 0,984             | Normal     |
| 2  | <i>Post test</i> Keterampilan Menggiring | 0,552             | Normal     |

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variable dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

### UJI HOMOGENITAS

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel- variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. hasil perhitungan uji homogenitas**

| Variabel                       | Nilai Signifikansi | Kesimpulan     |
|--------------------------------|--------------------|----------------|
| <b>Keterampilan Menggiring</b> | <b>0,622</b>       | <b>Homogen</b> |

Dari perhitungan diperoleh signifikansi  $> 0,05$ , berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen

### ANALISIS DATA

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola, maka dilakukan Uji t. Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut

**TABEL 8. TABEL HASIL UJI T**

| <i>t-test for equality of Means</i> |                 |                  |                        |                        |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|------------------------|------------------------|
|                                     | <b>T hitung</b> | <b>T-tabel</b>   | <b>Sig. (2-tailed)</b> | <i>Mean Difference</i> |
| Keterampilan menggiring             | <b>5,694</b>    | <b>1,72</b><br>9 | <b>0,000</b>           | <b>0,77</b>            |

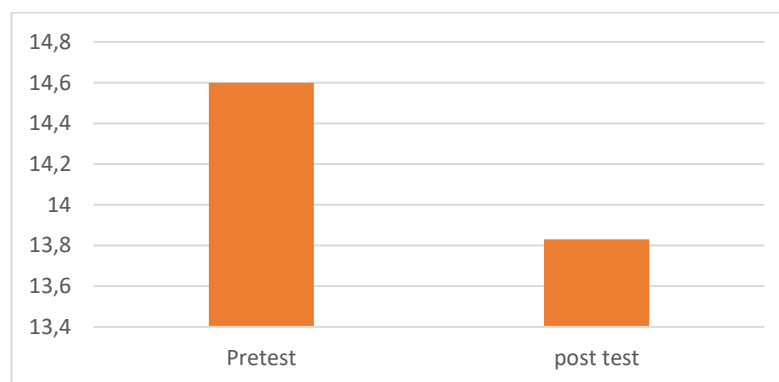
Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,694 > 2,093$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola POR FIP UMJ tahun 2022. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola. Dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,694 > 2,093$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan. Kenaikan keterampilan *dribbling* dikarenakan latihan *small sided games* dapat

memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *dribbling*.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



**Gambar 2. Grafik rata-rata pretest dan post test**

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *small sided game* memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada yang keterampilan *dribbling*nya meningkat, bahkan ada yang tetap. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan di luar jadwal latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* dapat dipengaruhi dari berbagai aspek

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Dari data yang telah diperoleh berdasarkan analisis data di lapangan serta uji hipotesis yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM)”. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,60 dan rerata *posttest* sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided game* terhadap keterampilan menggiring bola



mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

## SARAN

1. Bagi pelatih, harus lebih mampu dalam mencermati setiap keterbatasan yang dimiliki oleh pemainnya serta dapat memberikan lebih banyak alternatif metode latihan agar dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara keseluruhan
2. Bagi Kampus, harus memberikan dukungan dalam proses latihan serta lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan agar setiap pemain dapat meningkatkan keterampilan dan pola permainan sepakbola
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan pertimbangan atau tambahan variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Mielke, Danny.(2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Bangsbo,J,& Mohr, Magni (2012). *Fitness Testing in Football- Fitness Training in Soccer II*. Bompas, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing company
- Bondarev, D.V. (2011). "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Ganesha Putera. (2014). *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Kasiram, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta : FIK UNY
- Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight* (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 - 53.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola taktik dan kerjasama*. Yogyakarta: PT. Penerbit Kedaulatan Rakyat
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.