

Jurnal

PENJASKESREK

Volume 10, Nomor 1, April 2023



Diterbitkan Oleh:

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



Jurnal

PENJASKESREK

JURNAL PENJASKESREK

Volume 10, Nomor 1, APRIL 2023

Penanggung Jawab

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
Lili Kasmini

Penasehat

Ketua LPPM Universitas Bina Bangsa Getsempena
Syarfuni

Ketua Penyunting

Ferdi Riansyah

Desain Sampul

Eka Rizwan

Web Designer

Achyar Munandar

Editorial Assistant

Fitra Rahmadani

Alamat Redaksi

Kampus Universitas Bina Bangsa Getsempen
Jalan Tanggul Krueng Aceh No. 34, Desa Rukoh – Banda AcehLaman:

<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>

Surel: lppm@bbg.ac.id

Diterbitkan Oleh:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Editorial Team

CHIEF IN EDITOR

Ferdi Riansyah (Sinta ID: 6815166), FSTIK 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

EDITORIAL OFFICER

Yusrawati JR Simatupang, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Achyar Munandar, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Yuni Afridzal, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Fitra Rahmadani, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

PENGANTAR PENYUNTING

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya maka Jurnal PENJASKESREK, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Volume 10 Nomor 1, April 2023 dapat diterbitkan. Dalam volume kali ini, Jurnal Penjaskesrek menyajikan 5 tulisan yaitu:

1. Meningkatkan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 On 4, merupakan hasil penelitian Doby Putro Parlindungan, Galang Pakarti Mahardika, Ika Yulianingsih, Firdah Ukhti Ningrum (Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta).
2. Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Kepramukaan Untuk Menumbuhkan Minat Siswa SD Negeri Unggul Keude Bieng Aceh Besar, merupakan hasil penelitian Ahadin, Intan Safiah, Said Darnius, Nurmasiyah, Afdal Haini (Universitas Syiah Kuala).
3. Peran Kecerdasan Emosional Dan Hasil Capaian Prestasi Olahraga Atlet Muaythai Binaan Pelatda PON Aceh Tahun 2021, merupakan hasil penelitian dari Fitriah, Eri Syahputra, Muhajjir Syahputra (Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra)
4. Korelasi Antara Power Otot Lengan Dengan Efektivitas Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Atlet Renang Kota Baubau, merupakan hasil penelitian Asmuddin, Muhtar Assagab, Sariul, Jud, Salwiah (Universitas Halu Oleo)
5. Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung merupakan hasil penelitian Ziko Fajar Ramadhan, Felinda Sari, Fadlu Rachman (Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu).

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

Banda Aceh, April 2023

Penyunting

DAFTAR ISI

	Hlm.
Susunan Pengurus	i
Editorial Team	ii
Pengantar Penunting	iii
Daftar Isi	iv
Meningkatkan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 On 4	1
Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Kepramukaan Untuk Menumbuhkan Minat Siswa SD Negeri Unggul Keude Bieng Aceh Besar	7
Peran Kecerdasan Emosional Dan Hasil Capaian Prestasi Olahraga Atlet Muaythai Binaan Pelatda PON Aceh Tahun 2021	18
Korelasi Antara Power Otot Lengan Dengan Efektivitas Renang Gaya Bebas 25 Meter Pada Atlet Renang Kota Baubau	31
Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung	38

MENINGKATKAN KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI MELALUI PERMAINAN TIM 4 ON 4

Doby Putro Parlindungan^{*1}, Galang Pakarti Mahardika², Ika Yulianingsih³,
Firdah Ukhti Ningrum⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta

* Corresponding Author: Dobyparlindungan@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Dec 16, 2022

Revised : May 10, 2023

Accepted : May 25, 2023

Available online : May 31, 2023

Kata Kunci:

Bola Voli, *Smash*, 4 on 4

Keywords:

Volleyball, *Smash*, 4 on 4

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan smash bola voli melalui pembelajaran permainan tim 4 on 4. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa pendidikan olahraga yang mengikuti kuliah bola voli. jumlah siswa sebanyak 12 orang anak, serta dilaksanakan pada bulan september sampai oktober 2022. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) dari Kemmis dan Taggart. Penelitian ini terdiri 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri 8 kali tindakan/pertemuan. Pada analisis data menggunakan data kuantitatif dan kualitatif, data kuantitatif dengan statistik deskriptif yakni dengan perbandingan hasil dari tiap siklus yang dilakukan. Sedangkan data kualitatif dengan analisis data

catatan lapangan serta wawancara selama penelitian dengan langkah reduksi data display serta verifikasi. Dari data prasiklus didapatkan 47,53%, pada siklus I meningkat menjadi 63,76% dan pada siklus II menjadi 81,96%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan smash bola voli melalui permainan tim 4 on 4.

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in volleyball smash through 4 on 4 team game learning. This research was conducted on sports education students who attended volleyball lectures. the number of students is 12 children, and it will be held from September to October 2022. In this study, action research was used from Kemmis and Taggart. This study consisted of 2 cycles, where each cycle consisted of 8 actions/meetings. In data analysis using quantitative and qualitative data, quantitative data with descriptive statistics, namely by comparing the results of each cycle that was carried out. Meanwhile, the qualitative data was analyzed using field notes and interviews during the research using the data display reduction and verification steps. From the pre-cycle data it was found that 47.53%, in the first cycle it increased to 63.76% and in the second cycle it became 81.96%. The results of this study indicate that there is an increase in volleyball smashes through 4 on 4 team play.

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

Kegiatan aktifitas fisik merupakan bagian dari kemampuan dan keterampilan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan manusia hal ini berhubungan dengan afektif, kognitif dan psikomotorik yang merupakan bekal sebagai fitrah manusia. Pendidikan Jasmai di sekolah sangatlah penting dan pelajaran yang sangat tepat guna menyampaikan aktifitas gerak yang menajuhkan mahasiswa dari masalah kesehatan yang ada. Selain itu guru harus mampu mengembangkan kemampuan mahasiswa yang ada guna mencapai pembelajaran yang efektif dan guru harus memerhatikan karakteristik dan kebutuhan mahasiswa. Salahsatu aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan dasar adalah permainan bola besar salahsatunya permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia saat ini (Ahmadi, 2008).

Lebih lanjut lagi dikemukakan Bergeles Nikos dkk (Nikos, Karolina, & Grigoris, 2010), bahwa: *Volleyball is an interactive game and can be divided into the two main phases of attack and defense, each having three or four sequential skill events that are expected to occur sequentially in a hierarchical order.* Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan.

Dari segi perorangan, seorang pemain bola voli harusnya memiliki dasar bermain bola voli yang baik dan didukung oleh kemampuan fisik yang baik. *The modern volleyball game is characterized by speed and variety of actions, continuous improvement of technique, and an ever higher spiking point, creativity in attack combinations and flexibility in choosing the defence system* (REITMAYER & GRĂDINARU, 2014). Agar dapat melakukan gerakan teknik dasar bola voli yang baik dan mumpuni. Bahwa syarat-syarat bibit pemain bola voli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, *power*) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Variasi dalam menerapkan permainan bola voli dalam pembelajaran di sekolah

Mahasiswa sekolah menengah pertama merupakan masa dimana mahasiswa

sangat senang dengan aktifitas fisik oleh karena itu guru harus memerhatikan aspek aspek perkembangan mahasiswa dalam mengajarkan kemampuan gerak dasar mahasiswa, yang merupakan tujuan dari proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani itu sendiri. Dalam pembelajaran jasmani yang sangat disukai ialah permainan karena dapat meningkatkan kapasitas fisik serta dapat melatih mahasiswa menjadi lebih kreatif dalam melakukan suatu tindakan, mengembangkan daya tangkap dan imajinasi, bekerja sama serta meningkatkan kejujuran dan jiwa sosial. Pembelajaran hendaknya dirancang dalam bentuk permainan guna merangsang mahasiswa belajar sambil bermain karena merasa menyenangkan sehingga mahasiswa memiliki semangat dalam kehidupannya.

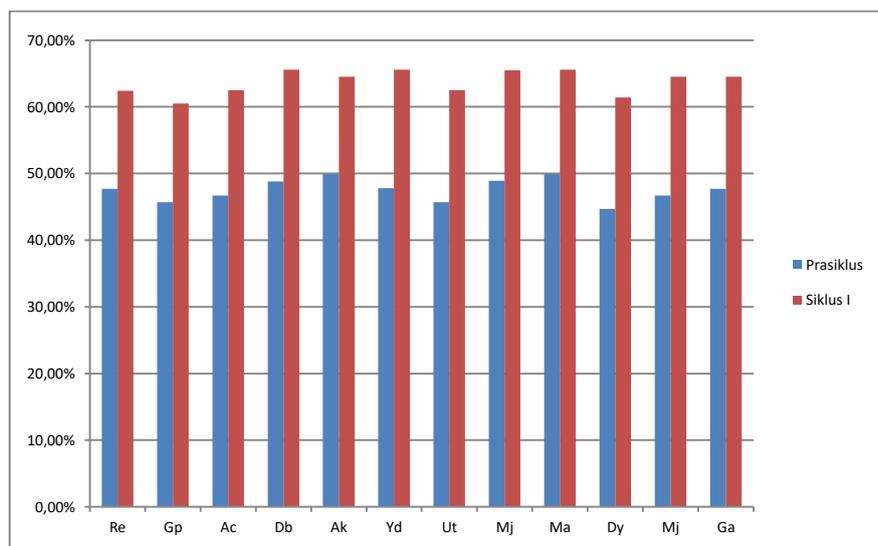
Salah satu pendidikan jasmani disekolah menengah pertama yang dapat disajikan dalam bentuk permainan ialah permainan bolavoli . Aspek yang sangat penting dan dominan permainan bolavoli ialah melalui aktifitas penguasaan bermain sangatlah tepat guna mengembangkan keterampilan gerak mahasiswa sekolah pertama, sehingga dapat menarik serta dapat langsung diaplikasikan langsung dilapangan. Hal ini sangat baik yang salah satu permainan yang dapat diaplikasikannya ialah permainan bolavoli 4 on 4 merupakan permainan bolavoli yang dimodifikasi sedemikina rupa untuk dapat melakukan smash bolavoli dengan baik sehingga dalam permainan ini dapat menjadi solusi yang tepat untuk permasalahan pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pelaksanaan PTK dilaksmahasiswaan melalui tiga siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar passing bawah bolavoli dan aktivitas mahasiswa dalam mengikuti mata pelajaran penjasorkes melalui permainan 4 on 4. Pelaksanaan PTK terdapat 4(empat) komponen pokok yang menunjukkan langkah-langkah (1) Perencanaan; (2) Tindakan; (3)Pengamatan; (4) Refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

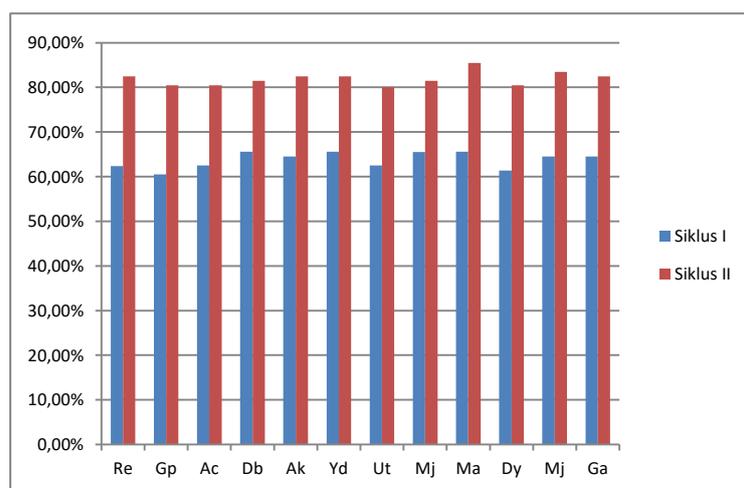
Berdasar dari penelitian yang dilaksmahasiswaan dengan permainan 4 on 4 mulai dari siklus I dan siklus II terdapat peningkatan dari tiap siklusnya. Untuk lebih jelasnya peningkatan tersebut terdapat pada grafik berikut ini:



Grafik 1. Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 on 4 Siklus I

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan smash bola voli mahasiswa sebelum mendapat permainan 4 on 4 dengan rata-rata presentasi 47,53% pada tindakan prasiklus, selanjutnya setelah perlakuan permainan 4 on 4 pada siklus I maka rata-rata peningkatan yaitu 63,76%. Pada siklus I ini, dari awal pertemuan mahasiswa masih terlihat kaku dan masih malu dalam melakukan gerakan, namun dalam pertemuan-pertemuan berikutnya mahasiswa mulai berani dalam melakukan gerak yang telah mereka amati. Hal ini membuktikan bahwa permainan 4 on 4 dapat meningkatkan smash bola voli, meski belum sesuai indikator yang telah ditetapkan.

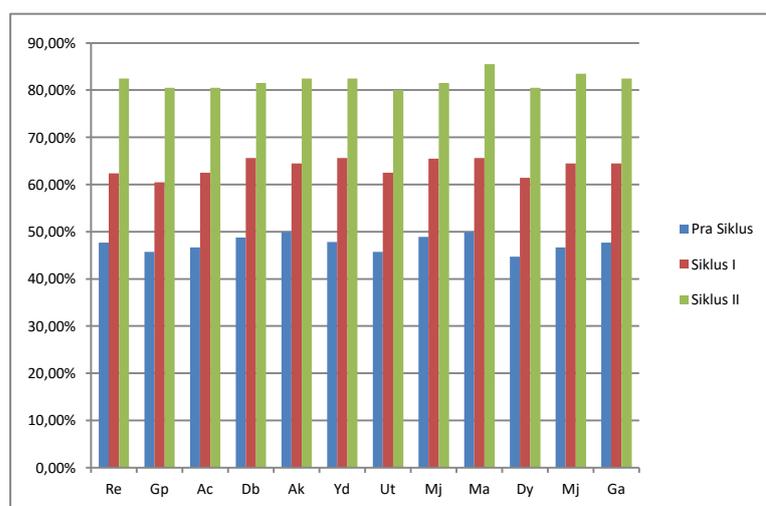
Pada hasil penilaian siklus II disajikan sebagai berikut :



Grafik 2. Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 on 4 Siklus II

Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa pencapaian indikator hasil bermain *creative dance* mengalami peningkatan. Grafik tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan kinestetik mahasiswa setelah perlakuan bermain *creative dance* dengan rata-rata 81, 96%. Pada siklus II ini mahasiswa sudah menunjukkan penampilan gerak yang aktif, keluesan dan mampu mengatur posisi tubuh dalam kegiatan bermain. Peningkatan ini sesuai dengan harapan peneliti, dimana pada siklus ke II ini sudah sesuai dengan indikator kecerdasan kinestetik.

Berikut ini adalah grafik rata-rata hasil penilaian proses kecerdasan kinestetik mahasiswa melalui bermain *creative dance* pada prasiklus, siklus I dan siklus II.



Grafik 3. Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Melalui Permainan Tim 4 on 4 Siklus I dan II

Berdasarkan data grafik diatas, hasil proses kecerdasan kinestetik mahasiswa usia dini melalui *creative dance* dari prasiklus ke siklus I mendapatkan rata-rata 16,24%. Selanjutnya pada siklus I ke siklus II mendapatkan rata-rata 18,20%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksmanasiswaan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah bola voli di prodi Pendidikan Olahraga yang dilakukan sebanyak 2 siklus, maka dapat disimpulkan bahwa permainan 4 on 4 yang telah dilakukan peneliti efektif untuk meningkatkan smash bola voli pada tiap siklusnya. Jenis permainan 4 on 4 yang dilakukan mahasiswa tersebut yakni melakukan gerakan smash berpasangan dengan variasi permainan 4 on 4 mahasiswa belajar percaya diri, keaktifan gerak dan aktifitas tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Internalisasi Nilai Sportivitas Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Sosioreligi*, 15(2), 20-29.
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 60-68. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2018-04-07/pdf>.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100-113. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 1(2), 8-15. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2216/3884>

IMPLEMENTASI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER KEPRAMUKAAN UNTUK MENUMBUHKAN MINAT SISWA SD NEGERI UNGGUL KEUDE BIENG ACEH BESAR

Ahadin*¹, Intan Safiah², Said Darnius³, Nurmasiyah⁴, Afdal Haini⁵

^{1,2,3,4,5}Department of Elementary School Teacher Education, Universitas Syiah Kuala,
Indonesia

* Corresponding Author: ahadin_selian@unsyiah.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Jan 22, 2023

Revised : May 09, 2023

Accepted : May 12, 2023

Available online : May 15, 2023

Kata Kunci:

Ekstrakurikuler, pramuka, minat.

Keywords:

Extracurriculars, scouts, interests.

ABSTRAK

Ekstrakurikuler pramuka adalah ekstrakurikuler wajib yang harus dilaksanakan di tingkat sekolah dasar (SD). Kegiatan pramuka selain dapat membentuk sikap tanggung jawab dan disiplin juga dapat meningkatkan minat belajar siswa SD. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan dalam meningkatkan minat siswa SD Negeri Unggul Keude Bieng Aceh Besar. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan jenis penelitian deskriptif. Tehnik pengumpulan data adalah observasi dan wawancara. Data dianalisis dalam tiga tahap yaitu data reduction, data display dan conclusion drawing/verification. Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa bahwa implementasi ekstrakurikuler kepramukaan dalam meningkatkan minat siswa di SD Aceh Besar sudah dilakukan secara maksimal. Dalam hal ini kegiatan pramuka difokuskan pada pengembangan bakat, minat siswa, dan membentuk sikap disiplin. Kegiatan pramuka meliputi, kegiatan sosialisasi, perlombaan, perkemahan serta kegiatan menarik lainnya.

ABSTRACT

Scout extracurricular is a mandatory extracurricular that must be implemented at the elementary school (SD) level. Scout activities besides being able to form an attitude of responsibility and discipline can also increase the interest in learning of elementary school students. This study aims to describe the implementation of scouting extracurricular activities in increasing the interest of elementary school students in Aceh Besar. This research approach is a qualitative approach and descriptive research type. Data collection techniques are observation and interviews. Data were analyzed in three stages, namely data reduction, data display and conclusion drawing/verification. Based on data analysis, it was found that the implementation of scouting extracurriculars in increasing students' interest in SD Negeri Unggul Keude Bieng Aceh Besar had been carried out optimally. In this case scout activities are focused on developing talents, student interests, and forming a disciplined attitude. Scout activities include outreach activities, competitions, camps and other interesting activities.

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 bertujuan untuk meningkatkan keiman dan ketaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki budi pekerti yang luhur, berkepribadian yang baik, mandiri, tangguh, cerdas, kreatif, terampil, disiplin, beretos kerja, profesional, bertanggung jawab dan produktif serta sehat jasmani dan rohani. Tujuan pendidikan bangsa Indonesia tertera dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 sebagai berikut: mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Untuk ketercapaian tujuan pendidikan tersebut, selain melalui pembelajaran juga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan di sekolah adalah ekstrakurikuler pramuka (Amri, 2018).

Ekstrakurikuler pramuka merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam belajar. Kegiatan ini dapat membantu mengembangkan bakat, dan minat siswa. (Ariani & Dewi, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler pramuka dapat memfasilitasi perkembangan siswa, seperti perkembangan nilai-nilai karakter baik sikap disiplin dan bertanggung jawab. Selain itu melalui kegiatan ekstrakurikuler pramuka juga dapat mengembangkan kemampuan komunikasi dan kerjasama siswa.

Kegiatan kepramukaan merupakan proses pembelajaran yang teraplikasikan pada kegiatan yang menyenangkan dan menarik bagi siswa (Juwantara, 2019). Nilai yang terkandung dalam kegiatan pramuka berasal dari Tri Satya Pramuka dan Dharma Pramuka. Tri Satya Pramuka tingkat Penggalang yaitu, "Demi kehormatanku Aku berjanji akan bersungguh-sungguh: (1) Menjalankan kewajibanku terhadap Tuhan, Negara Kesatuan Republik Indonesia, dan mengamalkan Pancasila, (2) Menolong sesama hidup dan mempersiapkan diri membangun masyarakat, dan (3) Menepati Dasa Dharma (Sunardi, 2016).

Kegiatan pramuka berfungsi sebagai wadah dalam mencapai tujuan pramuka melalui, 1) pendidikan dan pelatihan pramuka, 2) pengembangan pramuka, 3) pengabdian masyarakat dan orang tua, dan 3) permainan yang berorientasi pada pendidikan. Kegiatan pramuka bertujuan untuk membina siswa dalam mencapai potensi spiritual, sosial, intelektual dan fisiknya (Laksono Febi, 2018). Hal ini bertujuan supaya siswa mampu membentuk kepribadian berakhlak mulia, memiliki semangat kebangsaan, cinta tanah air, dan semangat bela negara.

Kegiatan Pramuka adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat meningkatkan prestasi non akademik siswa (Sundari, 2021). Non akademik dapat

menumbuhkan minat dan bakat siswa. Dengan adanya minat dan bakat siswa, maka mereka akan termotivasi untuk memperdalam pengetahuan sehingga dapat menunjang proses pembelajaran baik akademik maupun non akademik (Pratiwi, 2020).

Dalam menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler pramuka, tentunya harus diimplementasikan dengan baik. Ekstrakurikuler pramuka perlu dukungan segala aktivitasnya dalam rangka menumbuhkan minat belajar siswa. Hal ini akan berjalan dengan baik apabila didukung oleh semua pihak, baik guru, kepala sekolah dan orang tua. Dengan adanya implementasi yang baik maka kegiatan ekstrakurikuler akan dapat membentuk siswa yang memiliki karakter yang baik dan memiliki semangat belajar yang tinggi (Nurdin et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam menumbuhkan minat belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kualitatif dan jenis penelitian deskriptif. penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan pada objek alamiah, berkembang apa adanya tidak dimanipulasikan (Sugiyono, 2019). Lokasi penelitian dilakukan SD Negeri Unggul Keude Bieng Aceh Besar. Yang menjadi subjek penelitian adalah 1 orang kepala sekolah dan 1 orang pembina pramuka.

Teknik pengumpulan data menggunakan Observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik observasi dan wawancara dilakukan untuk mendapatkan data pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pramuka di sekolah, sedangkan dokumentasi untuk mendapatkan data tentang program pelaksanaan ekstrakurikuler pramuka dan juga jadwal kegiatan pramuka. Data dianalisis dalam tiga tahap, yaitu: *data reduction, data display dan conclusion drawing/verification*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD berada di wilayah Aceh Besar, yaitu SD Negeri Unggul Keude Bieng. Untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan, dilakukan observasi saat kegiatan ekstrakurikuler pramuka berlangsung, mengumpulkan dokumen yang berhubungan dengan kegiatan ekstrakurikuler dan juga melakukan wawancara dengan kepala sekolah dan pembina pramuka. Berikut ini akan dideskripsikan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa SD Negeri Unggul Keude Bieng menyediakan jadwal kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Kegiatan pramuka dilaksanakan setelah kegiatan intrakurikuler di sekolah. Bapak yang berinisial TA yang merupakan pembina pramuka telah melaksanakan kegiatan sesuai jadwalnya yaitu hari sabtu pukul 14.00-16.00. Hal ini terbukti bahwa setiap sabtu sore beliau sudah berada ditempat kegiatan bersama siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SD Negeri Unggul memiliki jadwal yang jelas.

Kepala Sekolah SD Negeri Keude Bieng menyatakan bahwa,

“Perencanaan ekstrakurikuler pramuka diawali dengan RKS atau rencana kerja sekolah dan memilih beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang paling utama yaitu pramuka. Pramuka ini merupakan ekstrakurikuler wajib. Setelah membuat RKS, selanjutnya membuat rencana anggaran yang berhubungan dengan honor pembina dan penyediaan peralatan”.

Kepala Sekolah juga menyatakan bahwa kegiatan pramuka berfungsi untuk membentuk kemandirian siswa, karena di dalam kegiatan pramuka lebih banyak memberikan pelatihan-pelatihan. Hal ini bertujuan agar anak mempunyai mental yang kuat, mampu mandiri dalam hal mengurus diri sendiri atau pergaulan dan juga menyesuaikan diri dengan teman-teman. Di dalam kegiatan pramuka juga ada latihan fisik, yang bisa mendukung kesehatan dan mental siswa. Fungsi khusus kegiatan kepramukaan ini adalah untuk kemandirian. Pembina Pramuka menyampaikan fungsi ekstrakurikuler pramuka akan meningkatkan minat dan kecakapan siswa serta menguatkan karakter disiplin siswa.

Pembina pramuka menyatakan bahwa, kegiatan pramuka sebelum pelaksanaannya dilakukan sosialisasi terlebih dahulu dengan orang tua siswa. Pembina pramukan dan kepala sekolah memberikan pemahaman kepada orang tua siswa tentang fungsi dan manfaat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka. Hal ini merupakan salah satu pendukung keberhasilan kegiatan pramuka di sekolah.

Selanjutnya bentuk partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan menunjukkan bahwa, para siswa aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan. Hal tersebut terlihat pada saat kegiatan berlangsung. Siswa menghadiri kegiatan yang dimulai pada jam 14.00 WIB. Siswa terlibat dalam kegiatan kepramukaan baik dalam penyampaian materi maupun dalam praktik. Salah satu cara menarik partisipasi siswa yaitu dengan mengadakan kegiatan di luar (*Outdoor*). Kepala Sekolah merencanakan ke depan akan diadakan kegiatan Persami.

Pembina pramuka mengatakan sangat kagum dengan partisipasi siswa dalam kegiatan pramuka. Siswa ikut memberi pendapat mengenai cara yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan, seperti untuk mengikuti suatu perlombaan maka kita harus rajin mengikuti kegiatan, datang tepat waktu dan harus serius dalam melaksanakan kegiatan agar bisa meraih hasil yang baik.

Siswa mengikuti berbagai latihan, seperti baris berbaris. Hal ini berfungsi untuk melatih kemampuan dan kedisiplinan siswa. Latihan menggunakan sandi untuk berkomunikasi antara kelompok satu dengan kelompok lainnya. Latihan mengikat simpul untuk mengikat tali pada tongkat atau tiang kayu, dan masih banyak latihan lainnya. Namun dalam pelaksanaannya, masih terdapat kendala. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah menyatakan bahwa kegiatan pramuka pernah tidak dilaksanakan, karena minat siswa kurang dalam kegiatan ini. Hal ini disebabkan karena tidak adanya sosialisasi baik kepada siswa maupun pada orang tua siswa.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pembinaan pelaksanaan kegiatan pramuka, pembina membuat perencanaan kegiatan pramuka dengan baik. Pembina memberikan materi terlebih dahulu kepada siswa kemudian dilanjutkan dengan mempraktikkan materi yang diberikan. Hal ini didukung oleh informasi dari kepala sekolah bahwa pembina pramuka sudah merencanakan, membimbing dan mengevaluasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan sesuai dengan program yang telah dibuat. Dalam proses pelaksanaan kegiatan pramuka, pembina membimbing dan melatih siswa dengan memberi contoh terlebih dahulu sebelum mempraktikkannya, dan memberi kesempatan untuk menanyakan berbagai pertanyaan apabila ada yang kurang dimengerti oleh siswa. Di akhir kegiatan pramuka pembina melakukan mengevaluasi Kegiatan dengan cara memberikan nilai diakhir kegiatan dan mengumumkan secara langsung.

Setiap pertemuan dalam kegiatan pramuka, pembina selalu melakukan presensi. Hal itu terlihat ketika kegiatan berlangsung, pembina melakukan pengecekan kehadiran pada awal kegiatan. Selain itu pembina pramuka juga memberikan penilaian dalam kerjasama, kerapian, kedisiplinan dan tanggung jawab.

Pembina pramuka memberikan penghargaan bagi siswa yang aktif. Pemberian penghargaan dengan berbagai cara, seperti memberikan pujian kepada siswa yang benar mengerjakan tugas, memberikan nilai tambahan kepada siswa yang aktif dalam kegiatan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan difasilitasi dengan alat-alat yang memadai. Hal tersebut terlihat ketika kegiatan berlangsung, para siswa menggunakan seragam kepramukaan yang berwarna

coklat dengan atributnya. Ada beberapa fasilitas lainnya yang juga disediakan untuk kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang merujuk pada standar sarana dan prasarana gugus depan sebagaimana dipersyaratkan dalam akreditasi gugus depan.

Setelah melakukan penelitian lebih lanjut, maka ada beberapa fasilitas yang belum tersedia untuk kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN Unggul Keude Bieng, seperti kompas, peta topografi, tenda regu dan tenda dapur tetapi disini bendera gugus depan sudah ada hanya saja belum ada nomor gudep. Terdapat juga beberapa fasilitas yang masih kurang dalam penyediaannya, seperti tongkat dan tali.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan, siswa mengikuti kegiatan tanpa adanya paksaan untuk mengikutinya. Hal itu terlihat ketika kegiatan sedang berlangsung, siswa terlihat senang mengikuti kegiatan yang dilaksanakan. Seperti halnya ketika pembina memberi materi tentang simpul pramuka, siswa mempelajarinya hingga bisa membuat simpul yang diajarkan. Jika tidak bisa membuat simpul, siswa meminta pembina atau temannya untuk mengajarnya. Begitupun ketika pembina memberikan materi tentang sandi pramuka, siswa terlihat memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh pembina. Setelah itu siswa bersama kelompoknya bekerjasama mengerjakan tugas yang diberikan oleh pembina. Sangat terlihat bahwa siswa antusias mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan dan mempelajari materi yang diberikan tanpa adanya perasaan terpaksa.

Dalam setiap kegiatan siswa ikut serta dan berperan aktif dalam kegiatan. Di awal kegiatan pembina memberi materi baris berbaris, tampak siswa antusias mengikutinya, namun siswa mulai terlihat bosan ketika di akhir kegiatan. Di mana terlihat siswa yang tidak mengikuti arahan dan gerakan dengan benar, siswa yang mengobrol dengan temannya dan beberapa siswa yang sering meminta izin dengan alasan ke toilet. Melihat kondisi yang seperti itu, pembina pun menarik perhatian siswa dengan mengajak siswa memperagakan yel-yel dan menjawab teka-teki.

Pembina memberikan kesempatan untuk siswa bertanya apabila ada yang kurang dimengerti. Setelah pemberian materi, pembina mempraktekkan sesuai materi yang diberikan. Setelah pemberian materi dan praktek, pembina juga memberikan tugas untuk siswa, baik tugas kelompok maupun tugas mandiri. Siswa mengerjakan tugas berdasarkan arahan yang diberikan pembina. Kemudian pada akhir kegiatan, pembina mengadakan penilaian dan memberikan tanda penghargaan kepada siswa yang aktif, disiplin dan mengerjakan tugas dengan benar ketika kegiatan berlangsung.

Siswa ikut terlibat dalam berbagai kegiatan kepramukaan, baik kegiatan individu maupun kelompok. Hal ini terlihat ketika kegiatan berlangsung, siswa ikut serta dalam kegiatan kelompok seperti membuat yel-yel dan kemudian menampilkannya, dalam kegiatan lain siswa juga bekerjasama dengan kelompoknya untuk mengikat tandu dengan menggunakan simpul yang telah diajarkan oleh pembina. Siswa juga mengerjakan tugas individu tentang mengartikan sandi pramuka dan bekerjasama dengan kelompoknya untuk membuat tandu. Setiap ada kesulitan siswa tidak segan untuk bertanya dan meminta bantuan teman atau pembina.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui wawancara dan observasi dapat diuraikan bahwa implementasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN Unggul Keude Bieng dilakukan berdasarkan program kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang berisikan tujuan, prinsip dan fungsi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan (Juwantara, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang dilakukan di sekolah menjadi salah satu kegiatan yang bermanfaat untuk diikuti oleh para siswa (Nurdin et al., 2021). Kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang dilaksanakan di SDN Unggul Keude Bieng memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan bakat dan minat siswa, selain itu untuk menjalankan program pemerintah yaitu pelaksanaan kurikulum 2013 yang dituntut agar siswa memiliki kecakapan dan budi pekerti luhur serta untuk mengikuti lomba dan mencapai kejuaraan yang dapat mendukung akreditasi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di mulai dengan berdoa terlebih dahulu, kemudian melakukan upacara diawal kegiatan, pembina melakukan presensi, setelah itu barulah pemberian materi oleh pembina serta memberikan contoh seperti mencontohkan bagaimana gerak maju jalan, membuat simpul tertentu, dan kemudian siswa mengikuti arahan dari pembina. Diakhir kegiatan pembina mengadakan evaluasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan.

Kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN Unggul Keude Bieng berfungsi untuk membentuk kemandirian siswa, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mendukung dari segi kesehatan dan mental, menambah kecakapannya sesuai minat, membentuk karakter dan kedisiplinan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan ini memiliki jadwal khusus yang biasanya dilaksanakan seminggu sekali pada hari Jum'at jam 14.00 WIB sampai jam 16.00 WIB yang diikuti oleh siswa kelas 4,5 dan 6. Jika ada kegiatan kepramukaan yang akan diadakan di luar sekolah, maka jadwalnya bisa berubah sesuai kesepakatan.

Siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SDN Unggul Keude Bieng ini antusias menghadiri kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Siswa juga melaksanakan perintah dan arahan yang diberikan oleh pembina kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Untuk pembinaan kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan, pembina menyediakan materi yang telah dirancang dalam program kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan dan melakukan berbagai cara agar dalam penyampaian materinya dimengerti oleh siswa dan juga dapat menarik perhatian siswa yang mengikuti kegiatan. Pembina juga mengadakan sosialisasi dan promosi pada siswa dan orang tua siswa mengenai kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Alasan pembina melakukan sosialisasi dan promosi ini adalah sebagai salah satu cara agar menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan dan juga untuk mendapatkan dukungan dari orang tua terhadap kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang dimana sebagian orang tua lebih mengutamakan anaknya untuk mengikuti kegiatan di luar sekolah. Maka dengan adanya sosialisasi dan promosi ini, pembina dapat menjalin kerjasama dengan orang tua agar anaknya dapat mengikuti kegiatan di luar dan juga dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan.

Dalam hal merencanakan dan mengevaluasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan tidak terdapat kendala khusus, akan tetapi dalam hal melaksanakan bimbingan ada beberapa kendala, seperti halnya kekurangan pelatih dan juga siswa yang ribut dan kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan yang berlangsung. Solusi pembina yaitu dengan mengadakan kegiatan yang semenarik mungkin, seperti mengadakan perlombaan serta kegiatan diselingi dengan permainan dan memberikan ganjaran yang telah disepakati dengan siswa sebelumnya bagi siswa yang tidak disiplin. Mengadakan kegiatan yang menarik dapat memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pramuka (Woro & Marzuki, 2016) dan juga dapat melatih kedisiplinan (Adiputra & Hermaya, 2020). Selain itu kegiatan pramuka juga mempengaruhi integritas siswa.

Pembina juga mencari cara agar bisa menutupi kekurangan pelatih dengan cara menjalin kerjasama dengan pihak ABRI, Koramil, dan menyurati Kwardcab untuk meminta pelatih kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Jadi selama sebulan sekali pihak ABRI dan Koramil akan melatih siswa dalam hal kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan.

Siswa sangat senang dan tertarik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan. Semua itu bisa dilihat ketika kegiatan berlangsung siswa sangat antusias dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh pembina serta mengikuti arahan yang diberikan. Siswa ikut terlibat dalam semua kegiatan kepramukaan meskipun pada akhir

kegiatan terlihat ada beberapa siswa yang kelelahan dan mengantuk sehingga kurang memperhatikan apa yang disampaikan pembina. Dalam hal ini pembina mengambil tindakan dengan menegur siswa tersebut kemudian mengadakan kegiatan selingan seperti permainan dan membuat komedian. Pembina berusaha membuat agar kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan itu menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi siswa sehingga tidak merasa terbebani telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan tersebut.

Peran sarana dan prasarana sangat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan pramuka (Laksono Febi, 2018) Untuk sarana prasarana kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan sudah disediakan oleh pihak sekolah dan cukup memadai untuk menunjang proses pelaksanaan kegiatan kepramukaan. Namun ada juga terdapat beberapa sarana prasarana yang masih kurang dalam penyediaannya, seperti tali rami yang mengharuskan siswa untuk menyediakan dan memakai miliknya sendiri. Kemudian tongkat yang penyediaannya masih kurang, sehingga pembina mensiasatinya dengan menggunakan alat yang kegunaannya masih sama dengan tongkat. Beberapa sarana prasarana yang tidak tersedia seperti kompas, peta topografi, tenda regu dan tenda dapur tetapi disini bendera gugus depan sudah ada hanya saja belum ada nomor gudep yang kedepannya akan berusaha disediakan oleh pihak sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa, implementasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di SD Negeri Unggul Keude Bieng sebagian besar sudah terlaksana dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari jadwal kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang sudah ditentukan oleh sekolah yaitu pada hari Sabtu pukul 14.00 - 16.00 WIB. Bentuk partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yaitu siswa mendatangi pertemuan, melibatkan diri dalam kegiatan pramuka, mengambil bagian dalam proses keputusan dan ikut dalam latihan pramuka. Selanjutnya tugas mengajar yang dilaksanakan pembina dengan baik yaitu memberikan materi kepramukaan. Kemudian fasilitas pramuka yang sudah memadai seperti seragam dan atribut pramuka. Upaya yang dilakukan pembina untuk meningkatkan minat siswa yaitu membuat kegiatan kepramukaan menjadi tidak bosan dengan cara pembina lebih antusias dalam menjelaskan materi, sehingga perasaan senang pada siswa muncul. Kemudian menarik perhatian siswa dengan cara memperagakan yel-yel dan menjawab teka teki. Selanjutnya perhatian siswa yang tertuju kepada pembina saat memberikan materi, siswa mengikuti arahan yang diberikan pembina dan

mengerjakan tugas yang diberikan. Kemudian keterlibatan siswa saat mengikuti pramuka sangat baik. Hal tersebut dilihat dari kegiatan yang berlangsung yaitu siswa dapat bekerjasama dengan kelompoknya.

Untuk mencapai implementasi kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan yang efektif, hendaknya Pembina bisa lebih meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kepramukaan di sekolah. Dan juga perlu adanya kerjasama antara pembina, kepala sekolah dan orang tua untuk mendukung kegiatan pramuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. J., & Hermaya, V. (2020). Primary School Students' Discipline through Scouting. *Journal Of Teaching And Learning In Elementary Education (JTLEE)*, 3(1). <https://doi.org/10.33578/jtlee.v3i1.7819>
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-168.
- Ariani, & Dewi. (2015). Manajemen Ekstrakurikuler Pramuka. *Manajer Pendidikan*, 9(1), 65-74.
- Juwantara, R. A. (2019). Efektivitas ekstrakurikuler pramuka dalam menanamkan karakter jujur disiplin dan bertanggung jawab pada siswa madrasah ibtidaiyah. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 9(2), 160. <https://doi.org/10.25273/pe.v9i2.4994>
- Laksono Febi, W. A. (2018). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Kedisiplinan dan Kemandirian Siswa. *Joyful Learning Journal*, 7(1), 70-78.
- Nurdin, N., Jahada, J., & Anhusadar, L. (2021). Membentuk Karakter melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka pada Anak Usia 6-8 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 952-959. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1603>
- Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62-70. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research & Development)*.
- Sunardi, A. B. (2016). *Boyman Ragam Latih Pramuka*. Darma Utama.
- Sundari, A. (2021). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v2i1.45>
- Woro, S., & Marzuki, M. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Windusari

Magelang. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(1), 59-73.
<https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.10733>

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN HASIL CAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA ATLET MUAYTHAI BINAAN PELATDA PON ACEH TAHUN 2021

Fitria^{*1}, Eri Syahputra², Muhajir Syahputra³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Samudra

² Dinas Pendidikan Kabupaten Nagan Raya

* Corresponding Author: fitria1995@unsam.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Feb 08, 2023

Revised : May 09, 2023

Accepted : May 15, 2023

Available online : May 16, 2023

Kata Kunci:

Kecerdasan Emosional, Capaian Prestasi, Muaythai

Keywords:

Emotional Intelligence, Achievements, Muaythai

ABSTRAK

Olahraga *Muaythai* Aceh merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa menyumbangkan medali untuk Aceh dalam kompetisi PON mendatang. Atlet-atlet yang ikut serta merupakan atlet yang sudah terjaring melalui seleksi pra-Pora, PORA dan pra-PON sebelumnya. Untuk mewujudkan peningkatan dan capaian prestasi yang terbaik, maka seorang atlet harus memiliki kondisi jasmani dan psikologis yang baik pula. Sehingga atlet mampu menjalani latihan dengan penuh semangat, penuh dedikasi, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu dengan masalah pribadi. Dalam pencapaian prestasi, Atlet *Muaythai* Aceh dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu

faktor internal dan eksternal. tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui kecerdasan emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh tahun 2021, 2) Untuk mengetahui capaian prestasi Atlet PON *Muaythai* Aceh tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yaitu Pengambilan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan peneliti yaitu Atlet Pelatda PON Aceh cabang Olahraga *Muaythai* yang sedang mempersiapkan diri mengikuti PON 2021. Subjek Penelitian berjumlah 8 orang Atlet, Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh langsung dari objek penelitian yaitu Atlet PON *Muaythai* Aceh Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berpedoman pada pertanyaan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang berdasarkan Norma tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari rata-rata nilai pernyataan wawancara berada pada kategori **Rendah**. (2) Selanjutnya disimpulkan juga bahwa capaian Prestasi Olahraga *Muaythai* Atlet PON Aceh Tahun 2021 terdapat 2 orang Atlet *Muaythai* yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat Internasional, dan 6 orang lainnya pernah mengikuti kejuaraan tingkat Daerah hingga tingkat Nasional.

ABSTRACT

Muaythai Aceh sport is one of the sports that is expected to contribute medals to Aceh in the upcoming PON competition. The participating athletes are athletes who have been netted through pre-Pora, PORA and pre-PON selection before. To realize the best improvement and achievement, an athlete must have a good physical and psychological condition as well. So that athletes are able to undergo training with enthusiasm, dedication, never give up, and are not easily disturbed by personal problems. In achieving achievements, Aceh *Muaythai* Athletes can be influenced by two

factors, namely internal and external factors. The objectives in this study are: 1) To determine the emotional intelligence of Aceh Muaythai PON Athletes in 2021, 2) To find out the achievements of Aceh Muaythai PON Athletes in 2021. This study uses a qualitative descriptive research method, namely taking research subjects based on the consideration of researchers, namely Aceh PON Training Athletes in Muaythai Sports who are preparing to take part in PON 2021. The research subjects amounted to 8 athletes, The data collected in this study was data obtained directly from the object of research, namely PON Muaythai Aceh Athletes Based on the results of research and discussions guided by research questions, it can be concluded that: (1) The level of emotional intelligence of 8 Aceh Muaythai PON athletes based on the norm of emotional intelligence level obtained from the average value of interview statements is in the Low category. (2) Furthermore, it is also concluded that the achievements of the Aceh PON Athletes' Muaythai Sports Achievements in 2021 there are 2 Muaythai Athletes who have participated in international level championships, and 6 others have participated in regional to national level championships.

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

Olahraga prestasi merupakan suatu ajang untuk meningkatkan kualitas Bangsa dan Negara. Kegiatan olahraga prestasi ini diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Olahraga prestasi dilakukan dengan tujuan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan, selain itu olahraga prestasi juga untuk meningkatkan harkat dan martabat Bangsa. Sesuai dengan Undang-Undang yang mengatur bahwa olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (2005) Pasal 1 ayat 3 menyatakan bahwa Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan Nasional. Ford, et al (2011) juga berpendapat ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet yaitu faktor internal dan eksternal atlet, adapun faktor internal atlet meliputi kesehatan fisik dan mental yang baik yang berada pada diri atlet itu sendiri, kesehatan fisik meliputi: (1) Bentuk tubuh; (2) Kondisi fisik; (3) Penguasaan teknik. Sedangkan kondisi mental meliputi: (1) Aspek Kejiwaan; (2) Motivasi dan keinginan; (3) Semangat yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal meliputi: (1) Pelatih; (2) Organisasi; (3) Sarana dan prasarana; (4) Pembinaan prestasi; (5) Lingkungan, dan (6) Kompetisi.

Proses pencapaian prestasi dilakukan dengan persiapan latihan yang terprogram, tersusun dan terencana secara sistematis demi tercapainya target pencapaian prestasi yang optimal bagi atlet. Untuk mencapai prestasi yang optimal didukung dengan faktor kecerdasan emosional. Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan seseorang dalam mengontrol diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan dalam bekerja sama dengan individu lain (Thaib, 2013). Daniel Goleman (2000) juga berpendapat kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi pengaruh pikiran negatif sehingga dapat menyebabkan frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan mampu mengontrol suasana hati agar tidak berlebihan dalam kesenangan, dan menjaga agar tingkat stress tidak melemahkan kemampuan berfikir. Dalam olahraga Komarudin (2015) bahwa komponen dari olahraga itu 90-95 persen adalah mental. Dengan kata lain ketika seorang atlet memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang baik maka dapat dipastikan atlet tersebut memiliki ketangguhan mental yang baik.

Olahraga *Muaythai* merupakan olahraga beladiri yang sudah terkenal di seluruh dunia dan termasuk juga di Indonesia, olahraga beladiri ini juga sudah banyak peminatnya bahkan jika bicara di Indonesia saja tidak hanya di kota-kota besar tapi bahkan kota-kota kecil pun sudah banyak yang menggelutinya olahraga ini baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai pilihan olahraga kebugaran. Olahraga ini berasal dari Thailand dengan *Muay* berarti tinju beladiri dan *Thai* adalah suku Thai dari Thailand. Berawal dari gagasan beberapa praktisi *Muaythai* tanah air untuk membentuk sebuah komunitas yang bernama Komunitas *Muaythai* Indonesia (KaMI) pada 20 Oktober 2010. Para stakeholder *Muaythai* menyatakan untuk lebih sering bersilaturahmi dan membuat kegiatan bersama dari pada hanya bersaing tidak sehat. Akhirnya KaMI memulai upayanya tersebut dengan menerima tantangan dari *World Professional Muaythai Federation* (WPMF) yang kebetulan telah memberikan Lisensi Promotor pertama Indonesia kepada Frans Mohede, yang kebetulan juga ditunjuk oleh komunitas sebagai Ketua KaMI untuk menggelar Event International pertama di Indonesia yang bertajuk "*Bali Muaythai Grand Match 2011*" lalu lanjut dengan *Bali Muaythai Grand Match 2012*.

Pencapaian prestasi *Muaythai* ini memerlukan latihan dan pembinaan yang efektif dan efisien. Untuk mewujudkan peningkatan dan capaian prestasi yang terbaik, maka

seorang atlet harus memiliki kondisi jasmani dan psikologis yang baik pula. Sehingga atlet mampu menjalani latihan dengan penuh semangat, penuh dedikasi, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu dengan masalah pribadi. Effendi (2016) menyebutkan dalam olahraga prestasi, psikologi olahraga menjadi sangat penting karena melalui disiplin ilmu tersebut akan dipahami bagaimana gejala-gejala psikologik atlet (misalnya: gugup, tidak percaya diri, tidak fokus atau konsentrasi dan gejala emosi lainnya) yang ditunjukkan atlet. Guntoro, dkk (2020) juga menyatakan dari gejala negatif yang tampak itu, kemudian akan dicegah dan dikontrol, sehingga atlet dapat menunjukkan penampilan terbaiknya pada saat bertanding di area pertandingan.

Dalam pencapaian prestasi Atlet *Muaythai* Aceh ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal, yaitu pemahaman teknik atau strategi, keterampilan dan kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang atlet *Muaythai* merupakan faktor internal yang mempengaruhi capaian prestasi, sedangkan keadaan psikologis atlet dan kecerdasan emosional merupakan faktor internal. Pada olahraga prestasi, di Indonesia terutama di luar pulau Jawa faktor internal atlet masih sering kali terabaikan yaitu psikologis atau mental dan tingkat kecerdasan emosional atlet itu sendiri, hal ini bisa kita lihat melalui pembinaan mental atlet yang belum terjamah rata pada setiap daerah. Di dalam olahraga latihan mental memiliki peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin, 2015). Kuan & Roy (2007) juga menjelaskan bahwa suatu faktor yang sering dihubungkan dengan kesuksesan sebuah performa atlet dalam sebuah pertandingan adalah ketangguhan mental, sehingga hal ini benar-benar harus menjadi pertimbangan sebagai faktor penunjang prestasi.

Gejolak emosi biasanya ditandai dengan adanya ketegangan, takut, marah, gembira, muak kecewa dan raa cemas. Walaupun emosi masih menjadi momok yang besar bagi atlet, namaun kalau emosi tersebut mampu dikelola dengan baik maka akan menjadi emosi positif yang dapat meningkatkan motivasi, semangat dan daya juang yang tinggi bagi atlet dalam pertandingan. Gejolak emosi juga dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot, pucat sampai keringat dingin dan sebagainya, dengan terganggunya keseimbangan fisiologis maka konsentrasi pun ikut terganggu, hal ini dapat menyebabkan atlet tidak mampu tampil maksimal. Maka dari itu kecerdasan seorang atlet sangat diperlukan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang kompleks. Atlet yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi akan lebih mudah dan cepat tanggap menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam

latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan yang rendah.

Firdaus (2012) mengungkapkan kecerdasan (*intelligence*) adalah kemampuan untuk bertindak dengan menetapkan suatu tujuan untuk berfikir secara rasional dan untuk terhubung dengan lingkungan di sekitarnya secara memuaskan. Dalam penelitian Rinanda dan Hayanto (2019) disebutkan semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi atlet maka akan semakin kecil peluang atlet tersebut melakukan tindakan yang akan merugikan dirinya sendiri seperti berperilaku agresif. Terkadang atlet mengalami kecemasan dengan tingkat ringan dan sedang sebelum bertanding, yang mana dapat mengganggu performa atlet saat di lapangan, salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan mendengarkan musik yang terbukti secara signifikan mengurangi rasa cemas sebelum bertanding (Larasati & Prihatanta, 2017). Kecemasan kerap kali muncul pada saat pertandingan dalam dua fase, yaitu fase sebelum bertanding dan pada saat bertanding. Amir (2013) mengatakan kecemasan yang muncul pada saat bertanding merupakan bentuk reaksi emosional negatif atlet. Cemas juga merupakan perasaan takut, yaitu takut menghadapi dan melakukan sesuatu yang membuat perasaan dalam kondisi tertekan (Effendi, 2016).

Orang-orang bahkan pelaku olahraga itu sendiri seringkali menarik kesimpulan bahwa persoalan mental dan kecerdasan emosional atlet acapkali menjadi faktor utama dalam kegagalan atlet, namun pada saat yang sama faktor mental tidak pernah ditangani secara serius. Padahal sudah banyak pernyataan dari para ahli dan tidak sedikit juga penelitian yang telah dilakukan bahwasanya faktor internal perlu ditangani dengan serius. Cerdas secara emosional dan tangguh secara mental secara bersama-sama memberi dampak positif bagi atlet dalam mencapai prestasi yang optimal (Az Zahra, 2020). Menurut Wall & Cote (2007) kinerja dan performa atlet merupakan hasil dan keterlibatan jangka panjang dalam bentuk aktivitas latihan seperti latihan yang terspesialisasi atau di sengaja. Keterlibatan penuh atlet merupakan energi yang paling penting menjadi faktor performa dan kinerja, sehingga mencapai *peak performance* atlet akan merasa percaya diri, tenang, memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, memiliki energi positif, antusias, berempati terhadap orang lain, tangguh secara mental dan cerdas secara emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, penelitian ini mendeskripsikan kecerdasan emosional dan capaian prestasi olahraga *Muaythai* Atlet PON Aceh Tahun 2021. Ali maksum, (2015:82) menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Tujuan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menilai sejauh mana variabel yang diteliti telah sesuai dengan tolak ukur yang sudah ditentukan.

Berdasarkan tujuan tersebut maka data yang diperoleh dari hasil wawancara dan angket yang diberikan akan dideskripsikan berupa kata-kata atau narasi yang mendeskripsikan kemampuan kecerdasan emosional dan capaian prestasi olahraga Atlet *Muaythai* Aceh dan keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan capaian prestasi olahraga *Muaythai*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional

Memaparkan dan mendeskripsikan hasil dari penelitian harus sesuai berdasarkan pada perolehan data dilapangan. Berdasarkan dari hasil penelitian Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh yang telah diteliti menggunakan angket, yang terdiri dari 30 butir pernyataan dan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Perolehan Hasil Wawancara Kecerdasan Emosional

NO	Nama	Jumlah Nilai	Rata-rata
1	IS	143	4,5
2	DS	132	4,1
3	DP	135	4
4	FL	123	4,1
5	KU	149	4,9
6	JMW	120	4
7	BC	137	4,3
8	YM	126	4
	Nilai Tertinggi	149	
	Nilai Terendah	120	
	Nilai Rata-rata	133,1	

Data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menentukan rentang kelas

Menentukan rentang kelas dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rentang Kelas} = \text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}$$

$$\text{Rentang kelas} = 149 - 120$$

$$= 29$$

b. Menentukan banyak kelas interval yang diperlukan.

Diketahui responden sebanyak 8 orang Atlet

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 8 \\ &= 1 + (3,3) 0,90 \\ &= 1 + 2,97 = 3,97 (4) \end{aligned}$$

c. Menentukan panjang kelas interval

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{banyak kelas}} \\ &= \frac{29}{4} = 7,25 = 7 \end{aligned}$$

d. Menentukan nilai tengah

$$\begin{aligned} \text{Nilai tengah} &= \frac{\text{nilai tertinggi} + \text{Nilai terendah}}{2} = \frac{149+120}{2} \\ &= 134,5 \end{aligned}$$

Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

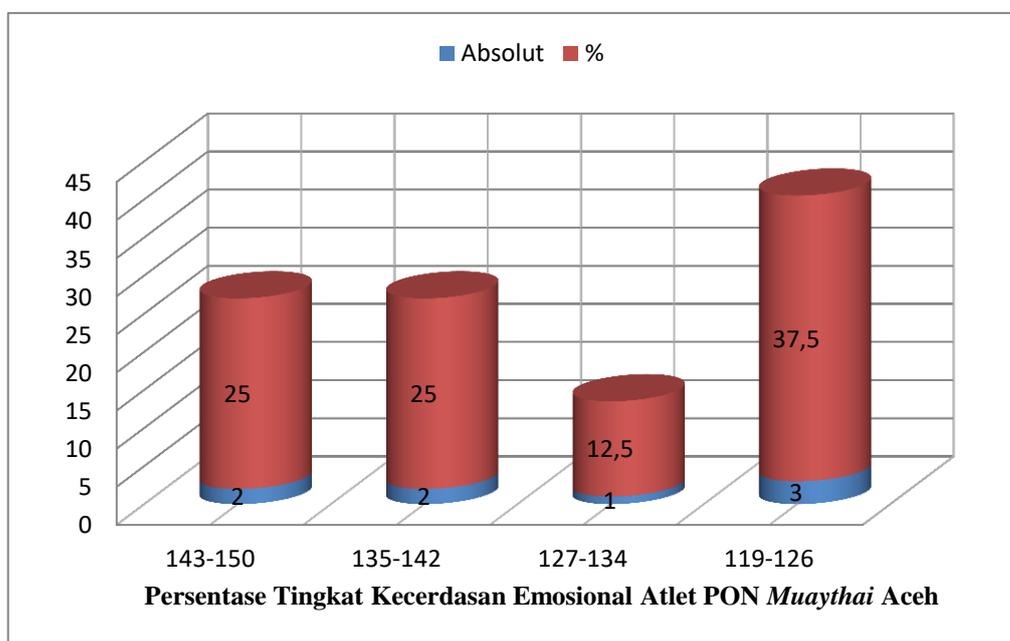
P : angka persentase

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan kepada 8 orang subjek. Berikut norma tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari hasil penilaian rata-rata jawaban atas pernyataan kecerdasan emosional Atlet *Muaythai* Aceh.

Tabel 2. Tabel Norma Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh

NO	Interval Kelas	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase (%)	
1	143-150	2	25	Sangat Tinggi
2	135-142	2	25	Tinggi
3	127-134	1	12,5	Rendah
4	119-126	3	37,5	Sangat Rendah
	Total	8	100%	

Untuk melihat gambaran lebih jelas mengenai persentase tingkat kecerdasan emosional atlet PON *muaythai* aceh tahun 2020, dapat dilihat melalui grafik berikut:



Gambar 1. Grafik Persentase Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh tahun 2021.

Grafik di atas merupakan data yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tingkat kecerdasan emosional Atlet PON *muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang. Dari grafik diatas menggambarkan bahwa berjumlah 2 Orang (25%) berada pada kategori Sangat Tinggi, 2 orang (25%) berada pada kategori Tinggi, 1 Orang (12,5%) berada pada kategori Rendah dan 3 orang (37,5%) berada pada kategori Sangat Rendah. Dengan skor rata-rata sebesar 133,1 yang terletak pada interval 127-134, pada kategori Rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kecerdasan emosional rata-rata atlet PON *muaythai* Aceh berada pada kategori Rendah.

2. Hasil Wawancara Capaian Prestasi Olahraga Atlet PON *Muaythai* Aceh Tahun 2021

Adapun hasil wawancara capaian prestasi Atlet PON *Muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang berdasarkan indikator faktor internal yaitu perekrutan atlet dan kondisi fisik atlet. Sedangkan faktor eksternal aspek pelatih, sarana dan prasarana, aspek pembinaan prestasi dan aspek lingkungan. Hasil wawancara tersebut yang kemudian dideskripsikan dalam sebuah narasi menjadi sebuah kesimpulan. Jenis wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur Sugiyono (2014: 233) menyatakan bahwa tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih

terbuka, dimana pihak yang diajak diminta pendapat, dan ide-idenya untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan.

Pencapaian Prestasi Berdasarkan Faktor Internal

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa hal yang didapatkan mengenai faktor internal pada atlet *muaythai* Aceh, sebagai berikut: (1) Perekrutan atlet, dalam hal perekrutan atlet oleh pengurus provinsi PBMI Aceh melakukan seleksi melalui Pra PORA dan dilanjutkan seleksi PORA untuk bergabung menjadi tim *muaythai* Aceh pada PON Papua 2021. Atlet yang mengikuti seleksi merupakan atlet pilihan dari tim dan jajarannya yang sebelumnya sudah dipantau oleh pengurus provinsi PBMI Aceh sendiri. (2) Kondisi fisik atlet, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih serta para atlet bahwasanya kondisi fisik atlet dapat dikatakan pada kondisi baik atau cukup mampu dalam menerima setiap program latihan yang diberikan.

Pencapaian Prestasi Berdasarkan Faktor Eksternal

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa hal yang didapatkan mengenai faktor internal pada atlet *muaythai* Aceh, sebagai berikut: (1) Aspek pelatih, pelatih cabang olahraga *muaythai* Aceh untuk ajang pada PON Papua 2021 dipilih berdasarkan seleksi yang dilakukan oleh pengurus provinsi PBMI Aceh menurut pengalamannya dan yang paling banyak berhasil membawa atletnya juara di kejuaraan-kejuaraan baik di tingkat Daerah maupun tingkat Nasional, serta memiliki loyalitas yang tinggi dan memiliki sertifikat pelatih di tingkat Nasional. (2) Aspek sarana dan prasarana, cabang *muaythai* sendiri berlatih di Muaythai Nanggroe club Aceh, sedangkan untuk prasarana atau perlengkapan latihan lainnya sudah cukup memadai. Hal ini sesuai dengan yang dituturkan oleh pelatih *muaythai*, sebagai berikut.

“...untuk sarana dan prasarana pada cabang *muaythai* Aceh Alhamdulillah belum ada terkendala apa-apa baik dari sarana dan prasarana lainnya sudah cukup memadai, hal ini dirasa penting untuk difasilitasi dengan baik mengingat olahraga beladiri satu ini memiliki tingkat resiko yang tinggi dan ditambah olahraga *muaythai* ini menjadi salah satu olahraga prioritas KONI Aceh pada ajang PON Papua 2021...” (Data wawancara)

Dikarenakan sudah difasilitasi dengan baik, jadi pengurus, pelatih dan atlet bersama-sama menjaga dan merawat sarana dan prasarana yang sudah ada sehingga program latihan dapat terus dijalankan dengan baik sebagaimana mestinya. (3) Aspek

pembinaan prestasi, pengurus provinsi PBMI Aceh menerapkan sistem yang sistematis dan terprogram, mulai dari permasalahan menjaring pelajar-pelajar yang memiliki bakat keterampilan dan keberanian yang memadai, melakukan pembibitan dari usia dini hingga dewasa, memberikan pemanduan bakat melalui pembinaan terstruktur dengan melibatkan beberapa peran, memberikan pelatihan yang baik beserta dukungan sebaik mungkin. Semua proses ini dapat berjalan dengan baik berkat kerjasama antar pihak Pengurus Provinsi maupun Pengurus Cabang Kabupaten/Kota yang ada di Aceh. Dari hasil wawancara ini juga dikatakan terdapat 2 orang Atlet *Muaythai* yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat Internasional, dan 6 orang lainnya pernah mengikuti kejuaraan tingkat Daerah hingga tingkat Nasional. (4) Aspek lingkungan, aspek lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun lingkungan masyarakat sekitar sudah sangat membantu dalam pencapaian prestasi atlet *muaythai* Aceh dalam mempersiapkan diri menghadapi ajang kejuaraan bergengsi PON. Hal ini sesuai dengan yang dituturkan oleh pelatih *muaythai* pelatda PON Aceh, sebagai berikut.

“...untuk dukungan dari keluarga terutama orang tua saya rasa sejauh ini sangat berperan untuk para atlet, semuanya memberi dukungan untuk para atlet. Dengan latar belakang atlet *muaythai* rata-rata ya anak daerah jadi semua orang tua nya jadi lebih mendukung, bahkan ada dari beberapa atlet yang dapat pekerjaan dengan hasil prestasi di cabang olahraga ini. Hal ini pasti akan lebih membangkitkan dorongan para orang tua yang menginginkan anaknya memiliki kegiatan positif dari pada hanya buang-buang waktu dengan bermain yang tidak bermanfaat di luar sana...” (Data wawancara)

Peran orang tua, tempat kerja dan sekolah yang memberikan izin kepada para atlet mengikuti latihan merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat meningkatkan motivasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Keseimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berpedoman pada pertanyaan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang berdasarkan Norma tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari rata-rata nilai pernyataan wawancara berada pada kategori **Rendah**. Hasil ini

dikhawatirkan atlet tidak mampu mencapai *peak performance* dengan baik yakni kemampuan seseorang dalam mengontrol diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan dalam bekerja sama dengan individu lain.

2. Capaian Prestasi Olahraga *Muaythai* Atlet PON Aceh Tahun 2021 berdasarkan hasil wawancara dengan pertanyaan, 8 orang Atlet *Muaythai* yang mengikuti PON Tahun 2021 pernah mengikuti Kejuaraan sebelumnya, baik tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Dari data yang diperoleh terdapat 2 orang Atlet *Muaythai* yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat Internasional, dan 6 orang lainnya pernah mengikuti kejuaraan tingkat Daerah hingga tingkat Nasional.

Saran

1. Pada Penelitian ini diharapkan bagi pelatih dan pembina pemusatan latihan cabang olahraga *muaythai* untuk dapat melibatkan kecerdasan emosional dalam upaya untuk pencapaian prestasi yang optimal. Fitria, dkk (2018) dalam penelitiannya menyatakan ada banyak bentuk latihan mental yang bisa diterapkan guna meningkatkan kecerdasan emosional atlet, salah satunya dengan latihan mental *imagery* dan *self-talk* diyakini dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi atlet. Ketika seorang atlet mampu menjaga konsentrasi dengan baik maka seorang atlet mampu mengontrol diri sendiri dan mengatur suasana hati pada saat berlatih maupun bertanding.
2. Pada penelitian ini ditemukan masih kurangnya atau rendahnya tingkat kecerdasan emosional rata-rata atlet *muaythai* yang mengikuti PON tahun 2021. Hal ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan evaluasi bagi pelatih dan atlet olahraga *muaythai* untuk dapat membina kecerdasan emosional dalam penerapan latihan. Untuk meningkatkan kecerdasan, ada beberapa teknik yang dapat dilakukan oleh pelatih antara lain (1) Setiap pelatih menerapkan strategi, baik dalam berlatih maupun dalam bertanding, atlet diminta untuk berpendapat terkait strategi tersebut. Dengan begitu atlet terbiasa menganalisis dan menyampaikan gagasannya berkaitan dengan strategi yang digunakan, ketika atlet aktif berpendapat maka disitulah akan terjadi integrasi antara kecerdasan kognitif dan psikomotor. (2) Pelatih juga dapat menyediakan bahan bacaan baik buku atau artikel yang relevan dan positif untuk pengembangan nalar atlet tersebut, misalnya tentang bagaimana atlet menjaga kondisi tubuh agar selalu bugar, buku-buku terkait motivasi dari para motivator olahraga, bahkan artikel-

artikel penelitian yang berkaitan langsung dengan cabang olahraga *muaythai* sendiri, dan lain sebagainya. Dengan kata lain pretasi yang sudah dicapai oleh cabang olahraga *muaythai* Aceh pada even-even Nasional bahkan Internasional akan lebih berkembang jika aspek Kecerdasan emosional mendapat perhatian lebih dalam proses pembinaan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1),325-347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Arikunto, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Az Zahra, A.B. (2021). *Hubungan Ketangguhan Mental dan Kecerdasan Emosional dengan Athlete Engagement Pada Atlet PON Jabar XX (20)*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung
- Bar-On, Reuven. (2005). *The Bar-On Model of Emotional Social Intelligence* (ESI.Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations Issues in Emotional Intelligence).
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial)*, 1 (1), 23-30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Firdaus Daud. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Negeri Malang* 19(2):243-55.
- Fitria., Priambodo, A., Jannah, M. (2018). *Pengaruh Latihan Imagery dan Self-Talk Terhadap Konsentrasi dan Ketepatan Tusukan dalam Permainan Anggar*. Vol. 3, No. 2.
- Ford, P., Croix, M. D. S., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application. *Journal of Sport Sciences*. 29(4). DOI: 10.1080/02640404.2010.536849
- Goleman, Daniel. (2000), *“Emotional Intelligence Kecerdasan emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ”*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Guntoro, T.S., Kurdi, K., & Putra, M.F.P (2020). Karakter kepribadian Atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnaln Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40-58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Ilham. (2006). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Para Atlet*, *Indonesian Scientific Jurnal Database* .70 (Nop), hlm. 53-56. [Online]. Tersedia: <http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>. Diakses pada 1 Juni 2019.

- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosdakarya
- Larasati, D. M., & Prihananta, H. (2017). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri*. *Medikora*, Vol. 16, No.1.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga: Teori dan aplikasi*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan-UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Maksum, A. (2015). *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga (ed. Kedua)*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Rinanda, H. Y., & Haryanto, H. (2019) Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Agresivitas pada Atlet Futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.15294/active.v8il.29310>
- Slee, P., Lawson, M., Russell, A., Askill-Williams, H., Dix, K., Owens, L., . . . Spears, B. (2009). *KidsMatter Primary Evaluation final report*. Melbourne, Australia: beyondblue. Retrieved from <https://www.kidsmatter.edu.au/sites/default/files/public/kidsmatter-full-report-web.pdf>
- Sutoro., Guntoro, T.S., & Putra, M.F.P. (2020). Mental Atlet Papua: Bagaimana Karakter Psikologis Atlet Atletik?. *Jurnal Keolahragaan*, 8 (1), 2020, 63-76
- Tella, A. (2007). *The impact of motivation on student's academic achievement and learning outcomes in mathematics among secondary school students in Nigeria*. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3, 149-156. doi:10.12973/eurasia.2007.00051a
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional.. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, XIII (2), 384-399.
- Thompson, G. (2013). NAPLAN, My School and Accountability: Teacher perceptions of the effects of testing. *The International Education Journal: Comparative Perspectives*, 12, 62-84.

KORELASI ANTARA POWER OTOT LENGAN DENGAN EFEKTIVITAS RENANG GAYA BEBAS 25 METER PADA ATLET RENANG KOTA BAUBAU

Asmuddin^{*1}, Muhtar Assagab², Sariul³, Jud⁴, Salwiah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Halu Oleo.

* Corresponding Author: asmuddin@uho.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Apr 16, 2023

Revised : May 23, 2023

Accepted : May 25, 2023

Available online : May 31, 2023

Kata Kunci:

renang, gaya bebas, power, otot

Keywords:

power, muscles, swimming, freestyle

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter pada atlet renang kota Baubau. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, diperoleh berjumlah 30 orang, Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot lengan adalah tes *medicine ball throw*, kemudian untuk mengukur kemampuan renang gaya bebas dengan melakukan tes kecepatan renang gaya bebas dengan jarak 25 meter. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* pada taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter pada atlet renang Kota Baubau, dimana $r_{xy} = 0,64 > r_{tabel} (0,05:30) = 0,361$, dengan koefisien determinasi = 0,41 atau 41%. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter pada atlet renang kota Baubau.

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the correlation of arm muscle power with the effectiveness of 25 meter freestyle swimming at the athletes of dolphin swimming club in baubau city. Sample was taken with a purposive sampling technique to obtain a sample of 30 people. The instrument used to measure of arm muscle power by medicine ball throw test, then to measure of freestyle swimming test ability by 25 meter speed of freestyle swimming. Data were analyzed by using product moment correlation statistical techniques with a significant level of 0,05. The results of the research showed that there was a significant correlation between arm muscle power with the effectiveness of 25 meter swimming freestyle at the athletes of dolphin swimming club in baubau city, where $r_{xy} = 0,64 > r_{tabel} (0,05:30) = 0.361$ with a coefficient of determination = 0,41 or 41%. The research can be concluded that there is a correlation between arm muscle power on effectiveness of 25 meter freestyle swimming at the athletes of dolphin swimming club in Baubau city.

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

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot tungkai dan otot lengan (Hendramartono, 2002:53). Renang juga banyak diminati masyarakat, khususnya remaja dan anak-anak. Renang merupakan olahraga yang eksklusif, sehingga tidak semua orang dapat melakukan gerakan renang seperti kebanyakan orang melakukan gerakan jalan, lari, lompat dan lain-lain (Soekarno, 2014/2015:78). Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian maksimal.

Kondisi fisik terdiri dari beberapa, yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, daya lentur, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharannya. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi seorang olahragawan (Sumosardjuno, 2008: 23). Dalam pembinaan prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus mendapatkan perhatian besar antara lain: (1) tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga; (2) keterampilan (teknik) dan taktik; (3) masalah lingkungan dalam arti yang luas; dan (4) keberuntungan.

Perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi modern seperti sekarang ini menuntut setiap individu untuk selalu berbuat yang terbaik. Seseorang berusaha berbuat yang terbaik untuk memenuhi tuntutan dari perkembangan, sebagai awal untuk mencapai kebahagiaan hidup. Olahraga telah mengalami perkembangan saat ini. Dunia olahraga bukan hanya sebagai sarana untuk pencapaian hidup sehat saja, tetapi olahraga berkembang menjadi sarana untuk bisnis. Olahraga dijadikan sarana untuk bisnis dengan cara investasi atau penanaman modal dalam bidang olahraga, contoh kecilnya ialah sebuah badan usaha atau semacamnya mempromosikan produknya melalui olahraga dengan menjadi sponsor, baik itu sponsor utama maupun sponsor pendukung (Jhonson, 2018:33).

Meningkatnya prestasi olahraga, tidak hanya bergantung pada lamanya seseorang melakukan latihan. Pendapat Kosasih menerangkan bahwa dalam pembinaan prestasi olahraga ada beberapa faktor yang mendapatkan perhatian besar. Faktor tingkat kesegaran jasmani mempunyai peranan yang penting dalam penampilan olahraga tanpa

mengesampingkan faktor lain. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat relatif lebih baik dalam pencapaian prestasi dibanding seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik. Menurut Sumosardjuno (2008:19), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan menbebaskan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang tidak dapat melakukannya. Kebugaran jasmani terdiri atas ketahanan, kekuatan, kelincahan, tenaga, keseimbangan, kecepatan, dan kelenturan (Kosasih, 2010: 27). Sedangkan Sumosardjuno (2008: 19) menyatakan, kebugaran jasmani mempunyai empat macam komponen yaitu ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), kekuatan (*strength*), ketahanan otot (*muscular endurance*), dan kelenturan (*flexibility*). Berbagai komponen kebugaran jasmani yang ada, kekuatan dalam hal ini kekuatan otot merupakan komponen yang penting dalam olahraga.

Clenaghan (2013: 30) menyatakan, kekuatan otot adalah penentu penampilan yang penting pada banyak kegiatan olahraga. Harsono (2018), menyatakan bahwa, perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Salah satu faktor komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam renang adalah *power*, yang dimaksud dalam hal ini adalah *power* otot lengan (Furqon, 2002:92). Untuk memiliki *power* otot lengan yang baik dapat dilakukan dengan latihan *medicane ball throw* dan *dumble* yang bertujuan meningkatkan *power* otot lengan. Berdasarkan hal tersebut, maka pemantauan bakat harus dimulai dari usia dini untuk dapat memperoleh bibit olahragawan yang berbakat dan berpotensi untuk dibina lebih lanjut (Garuda Mas, 2002:28).

Salah satu gaya yang selalu yang diperlombakan dalam kejuaraan renang adalah gaya bebas. Renang gaya bebas adalah gerakan berenang yang dilakukan dengan posisi menghadap permukaan air (Mikanda, Rahman, 2017:45). Kedua belah lengan secara bergantian diayunkan naik turun keatas dan ke bawah serta posisi wajah permukaan air. Dalam perkembangannya gaya bebas telah banyak mengalami perubahan baik itu dari segi teknik maupun *power* (Syamzani, Irawan, 2010:76). Hal ini dilakukan untuk mendapatkan koordinasi gerakan-gerakan yang efektif dan pastinya lebih cepat dari yang

sebelumnya. Untuk menghasilkan gerakan lengan yang maksimal seorang perenang harus menguasai teknik kayuhan lengan yang baik dan benar (Thoma, David, 2016:109).

Selain itu, kemampuan *power* otot lengan juga sangat mempengaruhi hasil kecepatan berenang gaya bebas. Oleh karena itu, kemampuan gerakan lengan yang harus dilatih dan ditingkatkan. Menurut Soejoko (2009), menyatakan renang gaya bebas itu pada dasarnya dapat ditinjau dari: posisi tubuh, gerakan kaki, pernapasan, koordinasi gerakan kaki dan pernapasan, rotasi tangan dan seterusnya. Untuk mendapat pembuktian secara ilmiah tentang hubungan antara *power* otot lengan dengan kemampuan renang gaya bebas 25 meter tentunya perlu dilakukan sebuah penelitian.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan rancangan korelasional yaitu untuk mengetahui korelasi *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter pada atlet renang Kota Baubau.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes (Sutrisno Hadi, 2002/2007). Teknik untuk mendapatkan data *power* otot lengan dengan *medicine ball throw* yang diberikan kesempatan sebanyak 3 kali percobaan dan skor diambil jarak tolakan yang terjauh dari 3 kali percobaan. Sedangkan pengambilan data untuk mengukur kemampuan renang gaya bebas 25 meter dan skor dihitung berdasarkan waktu tempuh yang tercepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesis

Data uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dan hasil uji korelasi tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinan (r^2)	r-Tabel (5%)
X dan Y	0,64	0,41	0,361

Koefisien korelasi antara *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter (r_{hitung}) adalah sebesar 0,64. Koefisien korelasi *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter, maka (r_{hitung}) yang diperoleh akan dibandingkan

dengan nilai r_{tabel} korelasi *product moment* pada taraf signifikan 0,05% dengan jumlah sampel 30 diperoleh $r_{tabel} = 0,361$, nilai r_{hitung} (0,64) > nilai r_{tabel} (0,361). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter.

Koefisien determinasi antar *variabel* (r^2) sebesar 0,41. Dengan kata lain, 41% efektivitas renang gaya bebas 25 meter ditentukan oleh *power* otot lengan. Sesuai dengan judul penelitian yaitu korelasi *power* otot lengan dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter. Untuk itu perlu diketahui bahwa untuk mengetahui dan mendapatkan data tentang *power* otot lengan dan efektivitas renang gaya bebas 25 meter digunakan instrumen *power* otot lengan dengan melakukan *medicine ball throw* dengan 3 kali percobaan dan instrumen kemampuan renang gaya bebas berenang secara langsung sejauh 25 meter dengan teknik yang ada dan di hitung menggunakan *stopwatch* (kecepatan waktu yang ditempuh).

Pada latar belakang dan kerangka pikir, telah digambarkan bahwa efektifitas setiap kegiatan cabang olahraga ditujukan oleh komponen kondisi fisik. Diantara sekian banyak komponen kondisi fisik dalam cabang olahraga renang khususnya renang gaya bebas, perlu adanya dukungan dari komponen kondisi fisik yaitu *power* otot lengan dimana untuk mengetahui sejauh mana peran *power* otot lengan dalam melakukan renang gaya bebas 25 meter (Counsilman, James, 2019:55). Secara teori, penelitian ini didukung oleh beberapa pakar. Harsono (2018), menyatakan bahwa, *power* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang singkat.

Menurut Soekarman (2009), menyatakan bahwa *power* adalah pemanfaatan atau pengarahannya tenaga otot maksimal dalam kurun waktu yang singkat. Menurut Costil (2019), menyatakan bahwa, *power* dapat diartikan sebagai penerapan kekuatan. *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktivitas. Juga sering diartikan daya ledak yang mempunyai makna kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang relatif singkat. Jhonson (2018), menyatakan bahwa *power* adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu, yang dilakukan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada suatu ruang atau jarak tertentu.

Berdasarkan teori yang dikemukakan di atas, perlu dikaji secara ilmiah melalui prosedur penelitian berdasarkan analisis *statistik*. Dengan menggunakan uji korelasi *product moment*, ditemukan bahwa ada korelasi atau hubungan antara *power* otot lengan

dengan efektivitas renang gaya bebas 25 meter. Hal ini terlihat dari r hitung yang diperoleh 0,64, dimana hasil ini dirumuskan dalam peta korelasi maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi tinggi.

Selain itu, ada hubungan yang signifikan dilihat dari perolehan $r_{hitung} = 0,64 > r_{tabel} (0,05:30 = 0,361)$. Koefisien determinasi (r^2) = 0,41 atau sebesar 41% ini berarti bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan renang gaya bebas 25 meter. Namun masih ada faktor lain yang besarnya 59%, yang menentukan efektivitas renang gaya bebas 25 meter, misalnya kekatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *power* otot lengan memiliki korelasi yang bermakna terhadap efektivitas renang gaya bebas 25 meter pada atlet *renang* Kota Baubau, dimana koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,64 yaitu berada pada peta korelasi tinggi dengan koefisien determinan (r^2) = 0,41 = atau 41% $\geq r_{tabel}$ pada taraf signifikan (0,05:30 = 0,361). Ini berarti bahwa *power* otot lengan memberikan kontribusi terhadap efektivitas renang gaya bebas 25 meter.

Saran

Saran yang pertama adalah bagi atlet yang mengikuti latihan renang, agar lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam meningkatkan kemampuan berenangnya. Saran yang kedua adalah bagi guru/pelatih renang, baik pada latihan maupun pada perlombaan, agar selalu belajar dan mengembangkan ilmu renangnya sehingga dapat menghasilkan menemukan suatu bentuk latihan yang semakin baik dan mampu meningkatkan prestasi atletnya secara maksimal. Saran yang terakhir adalah bagi para peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan berbagai variabel dan instrumen yang digunakan untuk dapat menghasilkan prestasi melalui kajian-kajian dan teori-teori kepelatihan serta bentuk latihan yang diperoleh dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Castil, D. L. (2019). *Swimming*. London: Blackwel Scientific Pubication
- Clenaghan, Don R, Kirkendall. Gruber, Josep J. and Jhonson, Robert E. (2013). *Measurement and Evaluation for Physical Eductors*. USA: Wm. C. Brown Company Publishers
- Counsilman, James. (2019). *The Sciensci of Swimming*. New Jersay: Englandwood.
- Furqon. (2002). *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- FX, Sugiyanto. (2006). *Beberapa Pola Teknik dan Kesalahan Umum didalam Renang Gaya Crawl*, Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Garuda Mas. (2002). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*, Jakarta: KONI
- Hadi, Sutrisno. (2002). *Statistik Jilid II Cetakan-17*. Andi Offset: Yogyakarta
- Hadi, Sutrisno. (2007). *Mempersiapkan Perenang Berprestasi*. Jakarta: PT. Musi Perkasa Utama
- Harsono. (2018). *Coaching and Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud
- Hendramartono, Soejoko. (2002). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Depdikbud.
<http://aadensanjaya.blogspot.com/2012/02/latihan-kekuatan-otot-lengan.html>
- Jhonson, and Fox. (2018). *Sport Physiology 3^d Edicion*, Publisher, Dubukue, Unites States of America.
- Kosasih, Engkos. (2010). *Olahraga dan Program Latihan*. Jakarta: Akademik Presindo
- Rahmani, Mikanda. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Penerbit Anugrah
- Sadoso, Sumosardjuno. (2008). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Gramedia. Jakarta
- Soejoko, Hendromartono, (2009). *Olahraga Pilihan Renang*, Semarang: Depdikbud
- Soekarman. (2009). *Dasar Olahraga untuk Pembinaan dan Atlet*, Jakarta CV Haji Massagung
- Soekarno. (2014/2015). *Renang Dasar*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Syamzani, Irwan. (2010). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang 50 m Gaya Bebas. (online). tersedia: <http://irwansyamzani.blogspot.com/2010/05/hubungan-daya-ledak-otot-tungkai.html> diunduh 30 Agustus 2015
- Thomas, David G. (2016). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
www.sarjanaku.com/2012/02/fisiologi-kinestika.com.html

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN LATIHAN BEBAN (BARBEL 1KG) TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA ATLET TAEKWONDO PESAWARAN PROVINSI LAMPUNG

Ziko Fajar Ramadhan^{*1}, Felinda Sari², Fadlu Rachman³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

* Corresponding Author: Zikofajar83@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Apr 03, 2023

Revised : Apr 20, 2023

Accepted : May 30, 2023

Available online : May 30, 2023

Kata Kunci:

Pengaruh,
Resistance Bance Latihan Beban,
Power Otot Lengan

Keywords:

Effect, Weight Training, Arm Muscle
Power

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan resistance band dan latihan beban (barbell 1kg) terhadap power otot lengan pada atlet taekwondo pesawaran lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*true experiment*), sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre test-post test group design*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet dojo raja Bandar Lampung dengan sampel yang digunakan keseluruhan jumlah populasi sebanyak 24 atlet dari total sampel sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengambilan data untuk hasil power otot lengan menggunakan *medicine band*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari

latihan resistance bance mendapatkan hasil sebesar $16.58 > 1.782$ sedangkan Latihan beban mendapatkan nilai *t* hitung sebesar $20.76 > 1.782$ memiliki pengaruh yang signifikan di lihat dari perhitungan yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resistance band training and weight training (1kg barbell) on arm muscle power in karate athletes at the dojo raja bandar Lampung. The method used in this study is an experimental (*true experiment*), while the research design used is *pre-test-post-test group design*. The population in this study was the athletes of the Pesawaran Lampung with the sample used as a total population of 24 athletes from the total sample so that this study was called a population study which was divided into 2 groups. Data collection techniques for arm muscle power results using a *medicine ball*. The results showed that there was a significant effect of resistance bance training to get a result of $16.58 > 1.782$ while weight training got a *t* count value of $20.76 > 1.782$ which had a significant effect in terms of calculations which showed $t_{count} > t_{table}$.

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 Getsempepa



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Secara khusus, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 Sistem Keolahragaan Nasional berbunyi Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Power merupakan salah satu unsur dalam fisik. Power adalah kemampuan dari reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju *frekuensi maksimal*". Memukul dalam karate harus memiliki Power yang bagus, karena dengan pukulan yang semakin cepat merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan *point*/nilai. Termasuk pukulan *Yeop Jirugi*, Power pukulan ini akan dibantu dengan eksplosif (meledak dalam suatu gerakan) otot lengan. Hal ini tampak jelas terlihat pada saat karateka tersebut melakukan *poomse* dari beberapa pukulan yang dilakukan taekwondo masih menunjukkan hal-hal seperti;

- 1) Pukulan *yeop jirugi* selalu diantar (tidak ada sentakan),
- 2) Pukulan *momtong jirugi* tidak tepat mengenai sasaran,
- 3) Pukulan *elgol jirugi* tidak cepat ditarik ,
- 4) Pukulan *yeop jirugi* selalu dikepal keras dan memukul dengan kaku (tidak rileks).

Dari penjelasan di atas tentu seorang pelatih bersama atlet harus mengetahui tingkat efektivitas metode latihan power otot lengan , Dengan mengetahui suatu tingkat efektivitas teknik terhadap poin yang dihasilkan tentu pelatih akan dapat melatih power otot lengan yang dianggap mampu lebih baik dan efektif. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama melatih, dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih bapak Wahyu Hidayat, beliau mengatakan bahwa "kendala yang dihadapi atlet saat melakukan pukulan masih lambat dan tidak tepat sasaran", Penyebab hasil pukulan atlet taekwondo masih lambat dikarenakan

kemampuan teknik pukulan mereka masih kurang serta belum ada progam latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pukulan, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlet tersebut.

Menurut Ria lumintuarso (Lumintuarso, 2013), menjelaskan: Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Sukadiyanto (Sukadiyanto, 2011) , “Pengertian latihan yang berasal dari kata *Training*, adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya”.

Menurut Sugiarto (Sugiarto, 2022) Latihan sebanyak 16 minggu dan 3 kali dalam seminggu secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap. Berdasarkan pendapat diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan secara fisiologis, teratur dan berkelanjutan sehingga latihan menimbulkan perubahan yang menetap. sehingga dalam penelitian ini latihan atau perlakuan akan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan.

Menurut (Suharno, 1993)latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan selalu berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Masalah prinsip latihan sangat penting demi mempercepat tercapainya tujuanSebagai dasar/landasan prinsip-prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi istimewa terhadap lingkungannya, atlet akan beradaptasi terhadap beban latihan yang diterima saat latihan maupun dalam pertandingan.

Resistance Band adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan di rumah ataupun dibawa saat *traveling*. Layaknya *dumbbell*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis dari *resistance band* pun beragam, tinggal menyesuaikan dengan jenis apa yang paling nyaman digunakan.

(Romadhon, 2017) menyatakan *resistance band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet yang dapat meningkatkan power atau

daya ledak pada otot.. *Resistance band* terdapat *handle* (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band*.

Ada beberapa macam bentuk *resistance band* yaitu: (a) Bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi disertai dengan *handle* atau pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki. (b) Bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *resistance band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. (c) Bentuk sliкон yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari sliкон dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitasi setelah cedera. Sebagian besar *resistance band* memiliki kode warna sesuai tingkat resistansinya. Namun, tidak semua *resistance band* memiliki kode warna. Tingkat resistansi disusun menjadi 4 kategori: ringan, sedang, berat, dan ekstra berat. Tiap tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pengguna selama latihan.

Menurut Ismayawati (Ismayawati, 2016) dimana kombinasi darilatihan *resistance band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *resistance band* juga dapat meningkatkan kekuatan persendian dan dapat digunakan untuk latihan aerobik. Dari pedapat para ahli diatas peneliti menyimpulkan latihan *resistance band* adalah alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet yang dapat meningkatkan power atau daya ledak pada otot yang diamana tingkat resistansnya berbeda-beda dari yang ringan, sedang, berat, dan ekstra berat.

Latihan beban merupakan salah satu cara dalam meningkatkan kesehatan, selain itu latihan beban merupakan olahraga untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut (Irianto, 2002) Latihan beban merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pegencangan otot, hipertropi otot, rehabilitasi, menaikkan berat badan, dan penurunan berat badan. Latihan beban adalah latihan yang sistimatis menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memeperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera, atau untuk tujuan kesehatan (Suharjana, 2013).

Latihan beban (*weight training*) sangat cocok di gunakan untuk peningkatan kekuatan eksplosif. Untuk meningkatkan kekuatan, beban yang kita gunakan harus cukup berat, sedangkan jumlah pengulangannya disesuaikan dengan program latihan. Pelatihan yang dilakukan dengan menggunakan beban latihan akan dapat merangsang

otot untuk berkontraksi secara maksimal dan akan menumbuhkan kekuatan eksplosif (Merta, 2013). Latihan berbeban adalah suatu cara untuk menerapkan prosedur pengkondisian secara sistematis pada berbagai otot tubuh. Cara pengkondisian tersebut akan meningkatkan *power* (Sholeh, 2013).

Diingat bahwa kekuatan, kecepatan dan daya ledak serta keterampilan merupakan kualitas fisik yang tidak dapat dipisahkan satu persatu. Latihan berbeban merupakan latihan fisik dengan bantuan beban berupa *barbell* atau dapat pula dengan menggunakan beban berat badan sendiri. (Hidayatullah, 1995) mengemukakan bahwa "Latihan berbeban adalah suatu cara menerapkan prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh". Pada program latihan berbeban dalam penelitian ini pelaksanaannya menggunakan alat-alat berupa *barbell* atau beban yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*weight training*).

Pada program latihan berbeban dalam penelitian ini pelaksanaannya menggunakan alat-alat berupa *barbell* atau beban yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*weight training*). (Lozovina, 2011) menyatakan bahwa:

Several studies have shown that strength (resistance) training can counteract age related impairments (3, 5, e1). The crucial factor in maintaining strength capacity is an increase in muscle mass. Additionally, an increase in muscle activity and frequency during isometric and dynamic muscle work have been observed. The extent of adaptation in elderly people is comparable to that in younger people. Sarcopenic muscle fibers thus do not per se have reduced mechanical muscle function but have a confirmed potential for adapting to strength (resistance) training. However, the validity of this observation is limited by the fact that the proportion of elderly people who do strength (resistance) training is currently low (about 10% to 15%).

Maksud kutipan di atas bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan kekuatan (resistensi) dapat menetralkan kerusakan terkait usia (3, 5, e1). Faktor penting dalam mempertahankan kapasitas kekuatan adalah peningkatan massa otot. Selain itu, peningkatan aktivitas otot dan frekuensi selama kerja otot isometrik dan dinamis telah diamati. Tingkat adaptasi pada orang tua sebanding dengan pada orang yang lebih muda. Serat otot sarcopenic dengan demikian tidak memiliki fungsi otot mekanis yang berkurang tetapi memiliki potensi yang dikonfirmasi untuk beradaptasi dengan latihan kekuatan (resistensi). Namun, validitas pengamatan ini dibatasi oleh fakta bahwa proporsi orang lanjut usia yang melakukan latihan kekuatan (resistensi) saat ini rendah (sekitar 10% hingga 15%).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri, (Sukardi, 2015). Menurut (Sugiono, 2007) metodologi penelitian adalah prosedur atau langkah-langkah Yang Tersusun Secara Sistematis untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah atau ilmu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai khas tersendiri terutama dengan adanya kelompok kontrol.

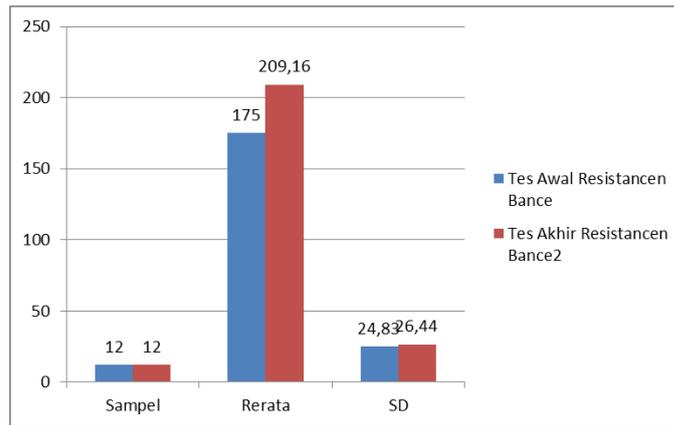
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah hasil dari tes power otot lengan yang dilakukan sebanyak tiga kali percobaan. Data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel tersebut kemudian dikelompokkan dan dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman deskripsi data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Power lengan dengan Latihan *Resistance Bance*

No	Hasil	Variabel	
		Tes Awal Resistance Bance	Tes Akhir Resisannce Bance
1	Sampel	12	12
2	Rerata	175	209.16
3	SD	24.83	26.44

Berdasarkan tabel di atas hasil pengukuran hasil power lengan dengan jumlah sampel 12 orang, menunjukkan bahwa rata-rata tes awal resistance bance sebesar 175, standar deviasi 24.83 kemudian hasil dari tes akhir kelompok latihan resistance bance mendapatkan nilai rata rata sebesar 209.16 dan nilai standar deviasi sebesar 26.44 kemudian diperjelas dengan diagram dibawah ini

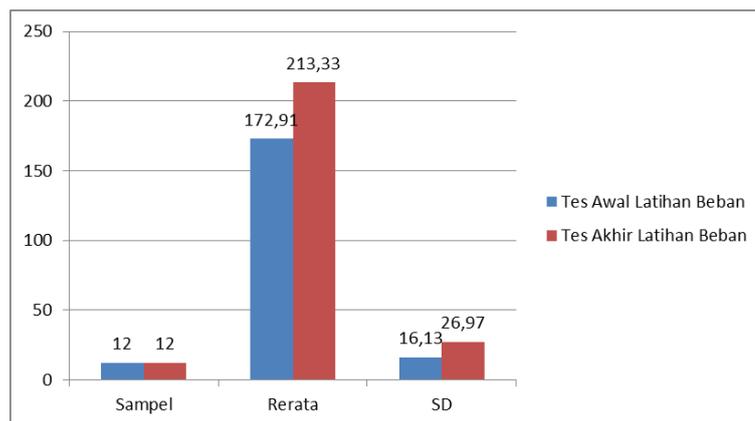


Gambar 1. Diagram Batang Hasil Pengukuran Power Lengan Kelompok Resistance Band

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Power Lengan dengan Latihan Beban

No	Hasil	Variabel	
		Tes Awal Latihan Beban	Tes Akhir Latihan Beban
1	Sampel	12	12
2	Rerata	172.91	213.33
3	SD	16.13	26.97

Berdasarkan tabel di atas hasil pengukuran hasil power lengan dengan jumlah sampel 12 orang, menunjukkan bahwa rata-rata tes awal latihan beban sebesar 172.91, standar deviasi 16.13 kemudian hasil dari tes akhir kelompok latihan beban mendapatkan nilai rata-rata sebesar 213.33 dan nilai standar deviasi sebesar 26.97 kemudian dapat diperjelas dengan diagram dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Pengukuran Power Lengan Kelompok Latihan Beban

Sebelum mencari pengaruh (X1), *Resistance band* dan (X2) Latihan Beban di Club Taekwondo Pesawaran Lampung. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan

pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan di olah secara statistik. Pengujian hipotesis tersebut menggunakan statistik uji t atau t hitung..

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002). Rangkuman hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas Power Lengan

Variabel	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
(X1)	12	0.134	0,300	Normal
(X2)	12	0.116	0,285	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa:Hasil uji normalitas tes awal power lengan menggunakan latihan resistance bance mendapatkan nilai L_{hitung} 0,134 < L_{tabel} 1,300 dan latihan beban mendapatkan nilai L_{hitung} 0,116 < L_{tabel} 0,285 artinya data tersebut berdistribusi normal. artinya data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

No	Kelompok	F hitung	F tabel	Kesimpulan
1	Resistance Bance	0.125 <	3.490	Homogeny
2	Latihan Beban	2,369 <	3.490	Homogeny

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai F hitung lebih kecil dari nilai F tabel maka dapat penulis simpulkan bahwa data tersebut homogeny atau sama.

Uji Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji t antara tes awal dan tes akhir setiap variabel.

a. Uji Hipotesis Satu

Uji hipotesis yang Satu adalah “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap Power otot lengan pada atlet taekwondo pesawaran lampung”. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan uji pengaruh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil Analisis Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Power Otot Lengan

Variabel	t hitung	t tabel	Keterangan
Resistance Bance	16.58	1.782	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis di atas diperoleh pengaruh latihan *resistance bance* dengan nilai t hitung $16.58 > 1.782$ dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh latihan karet ban memiliki pengaruh yang signifikan maka hipotesis di terima.

b. Uji Hipotesis Dua

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban terhadap Power otot lengan pada atlet taekwondo pesawaran lampung”. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan uji pengaruh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Hasil Analisis Pengaruh Latihan latihan Beban (Barbel 1 Kg) terhadap Power Otot Lengan

Variabel	t hitung	t tabel	Keterangan
Latihan Beban	20.76	1.782	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh pengaruh latihan latihan beban dengan nilai t hitung $20.76 > 1.782$ dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh model latihan karet ban memiliki pengaruh yang signifikan maka hipotesis di terima.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis yang ketiga adalah Latihan beban lebih berpengaruh dibandingkan latihan *resistance band* terhadap Power otot lengan di dojang taekwondo pesawaran lampung”. Untuk memperjelas pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan uji pengaruh dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Hasil Perbandingan Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan Beban terhadap Power Otot Lengan

Variabel	t hitung	t tabel
Latihan Resistance Bance	16.58	1.782
Latihan Beban	20.76	1.782

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh pengaruh latihan *resistance bance* lebih berpengaruh dibandingkan latihan beban terhadap Power lengan didojang pesawaran lampung dengan nilai t hitung $16.58 < 20.76$ dari t tabel maka dapat di simpulkan bahwa pengaruh latihan *resistance bance* tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan beban dalam meningkatkan power lengan maka hipotesis tiga di tolak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan resistance band terhadap Power Otot Lengan pada atlet taekwondo Pesawaran Lampung. (t hitung 16.58, t tabel 1.782)
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban (barbel 1kg) terhadap Power Otot Lengan pada atlet taekwondo Pesawaran Lampung. (t hitung 20.76, t tabel 1.782)
3. Latihan Resistance Band lebih berpengaruh dibandingkan latihan Beban (Barbel 1kg) terhadap Power Otot Lengan pada atlet taekwondo Pesawaran Lampung.

Saran

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

1. Peneliti
Sebagai bahan analisis untuk mengetahui resistance bance dan latihan beban terhadap hasil power lengan.
2. Pelatih
Untuk meningkatkan Power Otot Lengan atlet sebaiknya pelatih memberikan latihan menggunakan resistance band.
3. Atlet
Atlet harus latihan menggunakan resistance band untuk meningkatkan Power Otot Lengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayatullah. (1995). *Teori umum latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ismayawati. (2016). Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan. *Artikel Tesis, Program Pascasarjana, 7*.
- Lozovina. (2011). Paradigm of methodology teori and mathematical. *Sport Science, 4*.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta : UNY Press.
- Merta, I. W. (2013). Pengaruh pelatihan lari kijang dengan beban terhadap prestasi lompat jangkit ditinjau dari power otot tungkai. *Universitas Pendidikan Ganesha, 6*.
- Romadhon. (2017). Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap. *Skripsi sarjana, 63*.

- Sholeh. (2013). Perbedaan pengaruh metode latihan plyometric dan berbeban terhadap peningkatan smash forehand bulutangkis ditinjau dari motor ability. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 5.
- Sugiarto, T. (2022). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksar