

ISSN 2549-2780



SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA TAHUN 2016
PROCEEDING

MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL



PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

PROCEEDING

SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA TAHUN 2016

“Meningkatkan Kualitas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
di Era Digital”

Dewan Redaksi :

Universitas Negeri Malang

Dr. Wasis Djoko Dwiyoogo, M. Pd

Universitas Negeri Jakarta

Prof. Dr. Ach. Sofyan Hanif, M. Pd

Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M. Pd

Diterbitkan Oleh :

Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
Di Jakarta

Alamat Penerbit :

Kampus A Universitas Negeri Jakarta Gedung M Program Pascasarjana

Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220

Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047 Website : <http://pps.unj.ac.id>

email : tu.pps@unj.ac.id/porpascasarjanaunj2016@gmail.com



ISSN 2549-2780

SAMBUTAN WAKIL REKTOR III

Strategi pembangunan olahraga nasional ditempuh melalui pola pembinaan yang secara garis besar dibagi menjadi tiga kelompok/jalur, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga masyarakat. Dalam kaitannya dengan tumbuh kembangnya berbagai interdisipliner ilmu keolahragaan, model pembinaan yang berbasis pada sekolah sangat strategis sifatnya untuk menyangga perkembangan interdisipliner ilmu keolahragaan, dengan jumlah sekolah, jenis sekolah, jenis budaya dan luas wilayah Indonesia yang demikian besar, akan dapat memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kemajuan interdisipliner ilmu keolahragaan di Indonesia.

Adalah logis/sah untuk melihat masa depan dengan mana perspektif dimensi futuristik ilmu keolahragaan dikembangkan berkenaan dengan persoalan relevansi dasar perkembangan ke depan Ilmu Keolahragaan seperti fenomena olahraga, etika ilmu, teori keilmuan dan peran pendidikan jasmani. Lebih jauh, proyeksi-proyeksi dibuat melalui tingkat dasar bangun keolahragaan nasional, yakni pemasyarakatan olahraga melalui pendidikan di sekolah atau yang sering disebut dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Lembaga pendidikan tinggi keolahragaan, baik pada aras pendidikan sarjana maupun pascasarjana merupakan lembaga yang memiliki visi, misi, dan tujuan menyangkut pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran serta menyumbangannya kepada masyarakat. Perkembangan IPTEKS sangat mempengaruhi peningkatan kualitas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Demikian pula perkembangan IPTEKS, merambah ke berbagai aspek kehidupan, oleh karena itu Program Studi S3 POR UNJ dalam rangka mengidentifikasi pemikiran berkaitan dengan tingkat perkembangan IPTEKS khususnya dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan pengembangan pembelajaran PJOK akan menyelenggarakan seminar nasional dengan tema **“Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Digital”**. Oleh karena itu, kami mengundang para peneliti, dosen, guru, mahasiswa, birokrat, dan pemerhati pengembangan bidang keolahragaan untuk berpartisipasi sebagai penyaji makalah maupun peserta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga buku proceeding Seminar Nasional Olahraga yang diselenggarakan oleh Program Studi S3 Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Tahun 2016 ini dapat terselesaikan dengan baik dan semoga hasil karya ini dapat bermanfaat bagi semua akademisi pendidikan jasmani serta dunia keolahragaan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan proceeding ini.

Sesuai dengan tema seminar “Meningkatkan Kualitas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Era Digital” diharapkan dapat menjadi pemicu dan pemacu tumbuh berkembangnya kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia.

Untuk mencapai tujuan tersebut, kami sangat berharap kepada seluruh lapisan masyarakat baik dari kalangan akademisi, praktisi, maupun pemerhati olahraga untuk saling bahu-membahu untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia.

Pada kesempatan kali ini, kami mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor, Wakil Rektor III, Direktur Program Pascasarjana, Koorprodi S3 Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Jakarta, beserta seluruh jajaran pimpinan dan staf administrasi di Universitas Negeri Jakarta.
2. Rekan-rekan Dosen, Mahasiswa, Guru dan Praktisi Olahraga, baik yang berasal dari dalam UNJ maupu yang dari luar UNJ, yang telah memberikan sesuatu yang berbeda dalam proceeding ini.
3. Seluruh teman-teman panitia dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dorongan dalam menyelesaikan proceeding ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, kami berharap semoga proceeding ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pendidikan dan ilmu keolahragaan pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya, serta diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk insan akademisi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. Semoga langkah awal melalui Seminar Nasional Olahraga ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ketua Panitia

Dedeh Erawati, M.Pd.





9 772549 278004
ISSN: 2549-2780

DAFTAR ISI

Halaman Redaksi	i
Sambutan Wakil Rektor III	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Pemakalah Pendamping	
1. Pengembangan Bahan Ajar TP. Sepak Takraw Dilengkapi Bahan Audiovisual untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Jurusan Penjasokesrek FOK UNDIKSHA <i>I Wayan Artanayasa, I Made Satyawan</i>	1
2. Pengaruh Gaya Latihan Dan Gaya Penemuan Terpimpin Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket SMA Negeri 1 Sawahlunto <i>Helvi Darsi</i>	15
3. Peningkatan Jumlah Anggota Klub Renang di Kabupaten Semarang Tahun 2016 di Era Gadget <i>Kaswarganti Rahayu</i>	30
4. Hubungan Tingkat <i>Emosional Quotient</i> (EQ) Terhadap Prestasi Olahraga <i>M. M. Endang Sri Retno</i>	33
5. Pengaruh Kekuatan, Kelentukan, Kecepatan Reaksi dan Efikasi Diri Terhadap Bantingan Seoi Nage Atlet Judo <i>Memet Muhamad</i>	37
6. Peranan Modifikasi Olahraga Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat <i>Muhammad Supriyadi</i>	46
7. Pengembangan <i>Dribble</i> Bola Basket Dengan Mata Tertutup <i>Priyanto</i>	54
8. Pengaruh Metode Latihan <i>Block Practice</i>, <i>Serial Practice</i> dan <i>Random Practice</i> Terhadap Peningkatan Akurasi Tembakan Dua Angka Pada Permainan Bola Basket <i>Riyan Pratama, Adi Wahyu Syahudi</i>	59
9. Hubungan Antara Ketebalan Lemak Tubuh dengan Kondisi Fisik Atlet Karate Pelajar Putra <i>Institute Karate-do Indonesia Cabang Kabupaten Semarang Tahun 2015</i> <i>Rubianto Hadi</i>	76

10. Motivasi Pemain Masuk Klub Bulutangkis di Semarang <i>Suratman, Dimas Okky Wijanarko</i>	85
11. Pengaruh Latihan Tendangan Bebas Dengan Menggunakan Sasaran Ban dan Papan Terhadap Akurasi Tendangan Pada SSB Pioneer Kendalsari Usia 14 <i>Wahadi</i>	112
12. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan <i>Danang Aji Setyawan</i>	119
13. Multimedia Pembelajaran Pencak Silat Pada Bidang Studi PJKO Kurikulum 2013 <i>I Gede Suwiwa</i>	140
14. Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Negeri Sipil Esselon IV di Lingkungan Provinsi Jawa Barat Tahun 2016 <i>Akhmad Sobarna</i>	158
15. Pengaruh Indeks Massa Tubuh, Power Tungkai, Kapasitas Paru-Paru dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas <i>Dindin Abidin, Supeno</i>	175
16. Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Gaya Mengajar Eksplorasi Terhadap Keterampilan Teknik Lay Up Shoot Pada Permainan Bola Basket di SMKN 1 Cimahi <i>Dhani Agusni, Silvy Juditya, Sigit Heriyansyah</i>	194
17. Pengaruh Media Animasi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar <i>Passing</i> Dalam Permainan Futsal <i>Gugun Gunawan, Silvy Juditya</i>	201
18. Peregangan Dinamis dan PNF (<i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>) Terhadap Fleksibilitas Pada Cabang Olahraga Senam Lantai <i>Silvy Juditya, Etor Suwandar</i>	216
19. Analisis Teknik Dasar Jalan Cepat Atlet Pemula Palembang <i>Tri Agustin, I Bagus Endrawan, Martinus</i>	228
20. Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015 <i>Kriswantoro</i>	244

21. Membangun Kesiapan Mental Pada Atlit Sepak Takraw Jawa Tengah Dalam Pertandingan Tahun 2016 <i>Tri Aji</i>	259
22. Perbedaan Antara Hasil Latihan Senam Aerobik <i>Mix Impact</i> dan <i>Zumba Fitness</i> Terhadap Jumlah Pembakaran Kalori Pada Member Senam Aerobik <i>Mix</i> Putri Sanggar Senam Green Casa Studio <i>Arif Setiawan, Sukesi Widya Nataloka</i>	272
23. Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Renang Gaya Dada Pada Mahasiswa Putri Di IKIP PGRI Pontianak <i>Rusdi</i>	282
24. Peran Penjas Dan Audio Visual Dalam Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Berbasis <i>Blended Learning</i> <i>Asep Prima</i>	292
25. Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis <i>Rileksasi Dan Imagery</i> Untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola <i>Deni Mudian</i>	307
26. Perencanaan Olahraga Pariwisata <i>Gunawan</i>	337
27. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Berjenis Kelamin Laki-Laki Dengan Perempuan Di SMA Negeri 1 Minggir <i>Nurman Hasibuan</i>	366
28. Hubungan Antara Pengelolaan Konflik Dan Motivasi Dengan Komitmen Organisasi Guru SD Negeri Gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru <i>Sasmariato, Leni Apriani</i>	374
29. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Smp Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau <i>Novri Gazali, Alzaber, Romi Cendra</i>	386
30. Pengembangan Model Pembelajaran <i>Dribble</i> Bola Basket Fakhri Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas <i>Fakhri Fajrin Kurniawan</i>	391

31. Implementasi Model Pengajaran <i>Personalized System Instruction</i> (PSI) Terhadap Efektivitas Mengajar Penjas <i>Dedi Supriadi</i>	410
32. Pengaruh <i>Outdoor Education</i> Terhadap Motivasi <i>Vicki Ahmad Karisman</i>	423
33. Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN Tahun 2016 <i>Wiwik Yunitaningrum</i>	433
34. Evaluasi Program Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Sulawesi Selatan, Sumatera Barat dan Jawa Tengah <i>Muhammad Yunus</i>	447
35. Hubungan Kesadaran Berolahraga Dan Pola Makan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smkn 2 Cimahi <i>Henry Asmara</i>	464
36. Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani <i>Mashud</i>	473

PENGEMBANGAN BAHAN AJAR TP. SEPAK TAKRAW DILENGKAPI BAHAN AUDIOVISUAL UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI MAHASISWA JURUSAN PENJASKESREK FOK UNDIKSHA

I Wayan Artanayasa, I Made Satyawan

Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha
email: iwayan.artanayasa@yahoo.com; anduksatya@yahoo.com

ABSTRACT

This development research is a continuation of a previous study (2nd years of reseach) by following the model of Dick and Carrey. The subjects were students of IIIa Class Physical Education, Healsth and Recreation Departement totaling 28 people. Instruments used in the research are the development of questionnaires, observation sheets, and an interview guide. Data were analyzed descriptively by triangulation data. Based on the results to analysts and the discussion can be concluded that; (1) The need for teaching materials TP. Sepak Takraw is urgent; (2) There are six main subject matter in the course of TP. Sepak Takraw is the history, facilities, defensive techniques, ofensive techniques, services, and sepak takraw game rules; (3) There are two types of exercise developed is answered questions description and demonstration; (4) Audiovisual material that is the subject matter of the overall implementation of the knowledge, skills, and basic technical skills to play sepak takraw should be owned by the students as future teachers, coaches, and trainers are professionals; and (5) Exercise contained in audiovisual materials that feedback/ assessment of students to the results of the progress of the exercise itself and also other students who recorded both with a camcorder or HP.

Keywords : *teaching materials, techniques of sepak takraw, audiovisual*

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini merupakan lanjutan penelitian sebelumnya dengan mengikuti model Dick dan Carrey. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester IIIa Jurusan Penjaskesrek yang berjumlah 28 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah kuesioner, lembar observasi, dan panduan wawancara. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan dilakukan triangulasi data. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa; (1) Kebutuhan akan bahan ajar TP. Sepak Takraw sangat mendesak; (2) Terdapat enam materi pokok utama pada mata kuliah TP. Sepak Takraw yaitu sejarah, fasilitas, teknik bertahan, teknik menyerang, teknik servis, dan peraturan permainan sepak takraw; (3) Terdapat dua jenis latihan/tugas yang dikembangkan yaitu menjawab pertanyaan uraian dan demonstrasi (4) Materi pokok bahan audiovisual yaitu implementasi keseluruhan pengetahuan, skills, dan keterampilan teknik dasar bermain sepak takraw yang harus dimiliki oleh mahasiswa sebagai calon guru, pembina, dan pelatih yang profesional; dan (5) Latihan yang terdapat pada bahan audiovisual yaitu tanggapan/penilaian mahasiswa terhadap hasil kemajuan latihan sendiri dan juga mahasiswa lain yang direkam baik dengan *handycam* maupun HP.

Kata Kunci : bahan ajar, teknik sepak takraw, audiovisual



**Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ**

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

PENDAHULUAN

Bahan ajar merupakan bagian penting dalam pelaksanaan pendidikan disekolah. Melalui bahan ajar guru akan lebih mudah dalam melaksanakan pembelajaran dan siswa akan lebih terbantu dan mudah dalam belajar (Hutajulu,2013). Pemilihan bahan ajar secara langsung ikut menentukan ketercapaian tujuan pembelajaran. Tepat tidaknya atau sesuai tidaknya bahan ajar dengan tujuan dan kompetensi yang diharapkan akan menentukan tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran. Pengembangan bahan ajar berkaitan erat dengan perencanaan pembelajaran. Pengembangan bahan ajar perlu memperhatikan berbagai aspek seperti kondisi kesiapan siswa dalam menerima pelajaran, materi yang akan dipelajari, dan kesiapan guru terhadap materi yang akan diajarkan dalam proses pembelajaran (Primaindrayani, 2014).

Prasetya (2011) melakukan sebuah penelitian pengembangan yang dilaksanakan di SMP Kelas VII Semester 1 Di SMP Negeri 8 Malang dan juga menyatakan bahwa bahan pembelajaran merupakan faktor eksternal mahasiswa yang mampu memperkuat motivasi internal untuk belajar. Bahan pembelajaran yang didesain secara lengkap, dalam arti, ada media dan sumber belajar yang memadai akan mempengaruhi suasana pembelajaran. Penelitian-penelitian tersebut di atas mendukung pernyataan yang dikemukakan oleh Renandya (2013) dalam Hapsari (2013) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menentukan motivasi peserta didik dalam pembelajaran adalah bahan ajar. Bahan ajar baik yang berbentuk tertulis maupun lisan haruslah menarik dan relevan bagi bagi siswa. Bahan-bahan ajar tersebut haruslah bisa membangkitkan minat dan juga motivasi peserta didik untuk belajar aktif dalam proses belajar dan mengajar. Dimana, bahan ajar tersebut bisa memfasilitasi mereka untuk mengembangkan tidak hanya aspek *hardskills* mereka tetapi juga aspek *softskills*. Dengan demikian, bahan ajar seharusnya



didesain sesuai dengan kebutuhan peserta didik, kebermanfaatan, mencerminkan *real lifesituation* dan sesuai dengan level peserta didik.

Bahan ajar yang baik juga pastinya dibutuhkan bagi mahasiswa Jurusan Penjasokesrek untuk mata kuliah TP sepak takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw. Mata kuliah ini menjadi sangat penting mengingat TP sepak takraw merupakan mata kuliah keterampilan yang wajib dikuasai oleh calon guru penjasorkes untuk menjadi guru yang professional. Akan tetapi, kenyataan yang terjadi adalah bahan ajar dan buku-buku yang selama ini beredar dan digunakan dalam pembelajaran tidak menyediakan ruang yang banyak bagi mahasiswa untuk bisa melakukan dua hal itu. Kadang bahan ajar hanya berisi tentang pengetahuan saja, tanpa praktik keterampilan atau sebaliknya. Hal ini sudah barang tentu menjadi masalah bagi mahasiswa.

Penggunaan bahan ajar yang kurang efektif dibuktikan dari beberapa analisis. Analisis tersebut adalah buku teks yang digunakan tidak menampung semua kompetensi lulusan yang diharapkan. Salah satu kompetensi lulusan yang diharapkan adalah mahasiswa mampu memahami, menguasai, mendemonstrasikan dan nantinya mengajar siswa ketika nantinya menjadi seorang guru Penjasorkes. Akan tetapi, buku teks yang digunakan sebagai pegangan mahasiswa hanya parsial. Buku teks tersebut hanya berisi teknik dasar secara umum saja, untuk teknik yang khusus tidak dijelaskan. Disamping itu buku atau bahan ajar untuk TP. sepak takraw sulit sekali ditemukan. Buku teks tersebut hanya mengakomodasi kebutuhan mahasiswa secara visual, padahal hasil tes strategi belajar yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki strategi belajar audio juga, selain visual dan kinestetik.

Berdasarkan paparan diatas, penulis berkeinginan untuk membuat penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan bahan ajar, terutama bahan ajar untuk mata kuliah TP. Sepak Takraw terutama teknik dasar



permainan sepak takraw. Bahan ajar ini tidak hanya berisi tentang teori-teori tentang teknik dasar permainan sepak takraw tetapi juga berisi latihan-latihan dan tugas-tugas yang harus dikerjakan mahasiswa guna memberi keterampilan yang cukup kepada mereka yang pada akhirnya mampu meningkatkan kompetensi mereka di bidang teknik dasar permainan sepak takraw. Bahan ajar ini juga dilengkapi dengan CD audiovisual untuk mengakomodasi semua strategi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, ada beberapa permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu: (1) Bagaimanakah gambaran kebutuhan bahan ajar mata kuliah TP. Sepak Takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw bagi mahasiswa semester III Jurusan Penjasokesrek FOK Undiksha?; (2) Apa saja materi pokok bahan ajar mata kuliah TP. Sepak Takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka di mata kuliah TP. Sepak Takraw?; (3) Latihan dan tugas-tugas apa saja yang perlu dikembangkan untuk menunjang tercapainya pemahaman dan keterampilan mahasiswa di mata kuliah TP. Sepak Takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw?; (4) Apa saja materi pokok audiovisual bahan ajar teknik dasar permainan sepak takraw yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka di bidang mata kuliah TP. Sepak Takraw? dan (5) Latihan dan tugas-tugas apa saja yang perlu dikembangkan untuk menunjang tercapainya pemahaman dan keterampilan mahasiswa di mata kuliah TP. Sepak Takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw?

KAJIAN PUSTAKA

Bahan Ajar

Bahan Ajar merupakan materi ajar yang dikemas sebagai bahan untuk disajikan dalam proses pembelajaran. Bahan pembelajaran dalam



penyajianya berupa deskripsi yakni berisi tentang fakta-fakta dan prinsip-prinsip, norma yakni berkaitan dengan aturan, nilai dan sikap, serta seperangkat tindakan/keterampilan motorik. Menurut *National Center for Vocational Education Research Ltd/National Center for Competency Based Training*, bahan ajar adalah segala bentuk bahan yang digunakan untuk membantu guru/instruktur dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas (Nugraha dkk, 2013).

Bahan ajar dapat dibuat menjadi beberapa bentuk baik itu yang berbentuk printed materials, audio visual materials, audio materials, dan multimedia materials. Printed materials adalah bahan ajar yang dicetak secara fisik seperti buku, hand out, modul, lembar kerja siswa, brosur, leaflet, dan wallchart. Audio visual materials dapat berbentuk seperti video, film, dan VCD. Audio materials diantaranya berbentuk seperti kaset, radio, CD audio, dan PH. Sedangkan multimedia materials berbentuk seperti CD interaktif, computer based internet, dan lain-lain.

Peranan Bahan Ajar dalam Pembelajaran

Bahan pembelajaran dalam suatu proses pembelajaran menempati posisi yang sangat penting karena bahan ajar merupakan materi yang akan disampaikan. Tanpa bahan ajar mustahil pembelajaran akan terwujud. Tepat tidaknya bahan ajar dengan tujuan dan kompetensi yang diharapkan akan menentukan tercapai tidaknya tujuan pembelajaran. Pembuatan bahan ajar yang menarik dan inovatif adalah hal yang sangat penting dan merupakan tuntunan bagi setiap pendidik.

Peranan bahan ajar menurut Wassid dan Sunendar (2013), meliputi: 1) Mencerminkan suatu sudut pandang yang tajam dan inisiatif mengenai pengajaran serta mendemonstrasikan aplikasinya dalam bahan ajar yang disajikan. 2) Menyajikan suatu sumber pokok masalah yang kaya, mudah dibaca dan bervariasi, sesuai dengan minat dan kebutuhan para peserta didik. 3) Menyediakan suatu sumber yang tersusun rapi dan bertahap. 4) Menyajikan metode-metode dan sarana-sarana pengajaran



untuk memotivasi peserta didik.5) Menjadi penunjang bagi latihan-latihan dan tugas-tugas praktis.

Karakteristik Bahan Ajar yang Baik

Bahan ajar merupakan komponen isi pesan dalam kurikulum yang harus disampaikan kepada siswa (Hernawan, 2012). Menurut Sudrajat (2008) prinsip-prinsip dalam pemilihan bahan ajar yang baik meliputi: (a) prinsip relevansi, (b) konsistensi, dan (c) kecukupan. Prinsip relevansi artinya materi pembelajaran hendaknya relevan memiliki keterkaitan dengan pencapaian standar kompetensi dan kompetensi dasar. *Prinsip konsistensi* artinya adanya keajegan antara bahan ajar dengan kompetensi dasar yang harus dikuasai siswa. Misalnya, kompetensi dasar yang harus dikuasai mahasiswa ada empat macam, maka bahan ajar yang harus diajarkan juga harus meliputi empat macam. *Prinsip kecukupan* artinya materi yang diajarkan hendaknya cukup memadai dalam membantu siswa menguasai kompetensi dasar yang diajarkan. Materi tidak boleh terlalu sedikit, dan tidak boleh terlalu banyak. Jika terlalu sedikit akan kurang membantu mencapai standar kompetensi dan kompetensi dasar. Sebaliknya, jika terlalu banyak akan membuang-buang waktu dan tenaga yang tidak perlu untuk mempelajarinya.

Bahan ajar yang baik harus benar-benar dirancang dengan sebuah perencanaan dan pelaksanaan yang matang, terstruktur, sistematis dan terarah dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Kalau tidak, maka bahan ajar yang dirancang atau disusun itu hanya akan jadi kumpulan-kumpulan materi yang tidak berarti bagi para peserta didik dan tidak akan dapat mencapai tujuan dari pembelajaran yang telah ditetapkan.

Hakikat Mata Kuliah TP. Sepak Takraw

Mata kuliah TP. sepak takraw terutama pada teknik dasar permainan sepak takraw merupakan mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa Penjasokesrek dan merupakan mata kuliah keahlian yang mencirikan identitas dari jurusan Penjasokesrek FOK Undiksha. Mata kuliah



ini diberikan pada semester III yang bertujuan untuk membekali mahasiswa agar memiliki kompetensi lulusan yang mampu bersaing di dunia kerja nantinya.

a. Tujuan Mata Kuliah

Setelah menyelesaikan perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu memahami tentang TP sepak takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw, mampu mendemonstrasikan dengan baik dan benar serta mampu nantinya mengajarkan tentang TP sepak takraw dengan baik dan benar.

b. Deskripsi Mata Kuliah

Matakuliah TP sepak takraw terutama teknik dasar permainan sepak takraw adalah mata kuliah yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan oleh seorang guru penjasorkes dalam mengajar dan membimbing siswa dalam pembelajaran sepak takraw. Mata kuliah ini berisi mengenai pemahaman dan penguasaan tentang: teori dan praktek teknik bermain keterampilan sepak takraw (sepakan, menahan, service, blok, dan smes), sejarah dan metodik pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan. Model Pengembangan di adaptasi dari Dick dan Carey (1985, 2001 dalam Gagné dkk., 1992; in Gall dkk., 2003). Adapun tahapan penelitian: a) melakukan ujicoba terbatas, b) melakukan uji coba luas, c) melakukan revisi akhir, d) membuat laporan penelitian dan melakukan diseminasi kepada berbagai pihak. Objek penelitian adalah bahan ajar yang digunakan oleh mahasiswa jurusan Penjaskesrek. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester IIIa di Jurusan Penjaskesrek, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan



Ganesha yang dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang dengan setting penelitian adalah di Jurusan Penjaskesrek.

Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan empat teknik yaitu 1) teknik observasi partisipatif, 2) studi dokumentasi, 3) wawancara, dan 4) kuesioner. Setelah data dikumpulkan, maka dilakukan teknik analisis sebagai berikut. a) melakukan reduksi data, b) melakukan klasifikasi data, c) menyajikan data, d) melakukan *cross site analysis* dengan cara membandingkan dan menganalisis data secara lebih mendalam, e) menarik kesimpulan. Selain itu dilakukan pula teknik triangulasi data untuk menjaga keobjektifan temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang didapat dari praktisi, terlihat bahwa untuk menjadi seorang pemain, pembina dan pelatih sepak takraw yang professional, orang tersebut haruslah memiliki pemahaman seperti: a) memahami sejarah sepak takraw; b) memahami fasilitas sepak takraw; c) memahami dan mampu mendemonstrasikan teknik-teknik bertahan dalam sepak takraw; d) memahami dan mampu mendemonstrasikan teknik-teknik menyerang dalam sepak takraw; e) memahami dan mampu mendemonstrasikan teknik-teknik servis dalam sepak takraw; dan f) memahami dan mampu mendemonstrasikan teknik-teknik peraturan dan perwasitan dalam sepak takraw.

Dilain pihak, kondisi mahasiswa yang mengambil mata kuliah TP sepak takraw masih jauh dari kriteria tersebut. Hal ini bisa dilihat dari hasil kuesioner pada kelompok II diketahui bahwa hanya 7,14% (2 orang mahasiswa) yang menyatakan sudah memiliki pengetahuan dan bisa mendemonstrasikan tentang teknik teknik dasar sepak takraw. Melalui hasil wawancara diperoleh data bahwa mahasiswa tersebut merupakan lulusan SMA 1 Kubutambahan, dimana ia sudah mempelajari materi ini sebelumnya ketika masih di bangku sekolah dasar sampai menengah.



Akan tetapi, sebanyak 92,86% (26 orang mahasiswa) yang menyatakan belum memiliki pengetahuan tentang teknik dasar sepak takraw. Data ini menyimpulkan bahwa kebutuhan akan bahan ajar tentang teknik dasar sepak takraw menjadi sebuah kebutuhan mendasar bagi hampir seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah TP Sepak Takraw.

Secara garis besar, materi pokok tersebut terdiri dari 6 bagian yaitu a) sejarah sepak takraw; b) fasilitas sepak takraw; c) teknik-teknik bertahan dalam sepak takraw; d) teknik-teknik menyerang dalam sepak takraw; e) teknik-teknik servis dalam sepak takraw; dan f) peraturan dan perwasitan dalam sepak takraw.

Materi pokok pertama yang dimasukkan dalam bahan ajar ini adalah sejarah sepak takraw baik sejarah sepak takraw di Indonesia dan Dunia. Baik Perkembangan Permainan Sepak Takraw Periode 1945-1969, Periode tahun 1969 sampai 1999. Sejarah perkembangan sepak takraw sangat perlu diketahui oleh mahasiswa sebagai calon pemain, pembina dan pelatih yang profesional.

Materi pokok kedua yang dimasukkan dalam bahan ajar ini adalah fasilitas sepak takraw. Mahasiswa sebagai calon pemain, pembina dan juga pelatih harus memahami dan harus tahu pasti tentang fasilitas sepak takraw, meliputi bola standar yang harus digunakan, net standar, pakaian dan juga sepatu standar, gedung standar yang harus dipakai ketika melaksanakan pembelajaran atau pelatihan. Ini semua sangat penting dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

Materi pokok ketiga yang tidak kalah penting untuk dimasukkan dalam bahan ajar ini adalah teknik servis dalam sepak takraw. Servis dalam sepak takraw ada bermacam-macam meliputi: servis bawah, servis samping, servis telapak kaki, dan paling sulit adalah servis punggung kaki. Pada silabus sebelumnya, materi pokok servis punggung kaki ini tidak dimasukkan. Hal ini berdasarkan masukan dari praktisi yang menyatakan bahwa servis punggung kaki sangat dibutuhkan oleh seorang pemain



sepak takraw, terutama pemain yang berposisi tekong untuk bisa mendapatkan poin sebanyak-banyaknya.

Materi pokok empat yang tidak kalah penting untuk dimasukkan dalam bahan ajar ini adalah teknik block dalam sepak takraw. Block dalam sepak takraw ada bermacam-macam meliputi: block punggung kaki, block dengan lompat satu kaki. Hal ini juga berdasarkan masukan dari praktisi yang menyatakan bahwa block sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak takraw, terutama apit kiri dalam permainan sepak takraw.

Materi pokok lima yang tidak kalah penting untuk dimasukkan dalam bahan ajar ini adalah teknik menyerang atau smash dalam sepak takraw. Smash dalam sepak takraw ada bermacam-macam meliputi: smash kedeng, smash lurus, smash gunting, smash telapak kaki, smash gulung. Pada silabus sebelumnya, materi pokok smash gunting dan smash gulung tidak dimasukkan. Hal ini juga berdasarkan masukan dari praktisi yang menyatakan bahwa smash gulung dan smash gunting ini sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak takraw, baik yang berposisi apit kanan dan apit kiri dalam permainan sepak takraw.

Materi pokok enam yang dimasukkan dalam bahan ajar ini adalah peraturan permainan dan perwasitan sepak takraw. Dimana mahasiswa diwajibkan memahami baik itu peraturan permainan dan juga peraturan perwasitan. Dimana setelah itu mahasiswa diwajibkan untuk mempraktekan baik sebagai pemain dan juga praktek menjadi wasit dalam proses pembelajaran. Ini sangat penting harus dikuasai oleh mahasiswa sebagai calon guru yang nantinya bisa menjadi pemain, pembina, pelatih agar memahami peraturan permainan dan juga bisa diandalkan bisa memimpin suatu pertandingan dalam suatu kejuaraan.

Latihan-latihan dan tugas-tugas yang dikembangkan pada bahan ajar manual meliputi dua hal yaitu:



a. Menjawab pertanyaan uraian yang terdapat pada materi

Pada setiap akhir pokok bahasan, selalu diselipkan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk memberikan *feedback* sejauh mana mahasiswa menguasai isi materi yang telah di ajarkan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut pastinya berhubungan dengan materi ajar yang sedang dibahas. Contoh pada Unit 3, pokok bahasan servis sepak takraw. Dalam pokok bahasan ini, mahasiswa diharapkan mampu menyebutkan dan menjelaskan macam-macam servis dalam sepak takraw.

b. Demonstrasi

Dalam tugas ini, mahasiswa diminta untuk mempraktikkan seluruh pengetahuan, teknik, keterampilan teknik dasar sepak takraw baik secara individu maupun kelompok. Semakin sering dilatih teknik dasar ini secara berulang-ulang maka semakin cepat keterampilan ini dikuasai oleh mahasiswa.

Materi audiovisual ini ditambahkan sebagai pelengkap bahan ajar mata kuliah TP Sepak Takraw. Bahan ajar audiovisual dibuat dalam bentuk CD berisi tentang teknik dasar sepak takraw yang harus dimiliki oleh mahasiswa sebagai calon pemain, guru, pembina, pelatih sepak takraw yang profesional. Materi pokok yang terkandung mengacu pada materi bahan ajar. Materi audiovisual ini sangatlah penting untuk dibuat mengingat hasil angket menunjukkan bahwa sebanyak 25 dari 28 mahasiswa (kelompok II) menyatakan lebih suka belajar dengan cara mendengar dan melihat. Untuk mengakomodasi gaya belajar yang mereka miliki, maka bantuan bahan audiovisual ini sangat berguna untuk membantu mengoptimalkan pencapaian hasil belajar mereka.

Selain latihan-latihan pada bahan ajar manual, pengembangan latihan-latihan juga diberikan pada bahan audiovisual ini. Latihan-latihan yang terdapat dalam bahan ajar audiovisual yaitu demonstrasi latihan mandiri mahasiswa yang dibuat/direkam langsung baik dengan *handycam* atau HP yang menunjukkan peningkatan kemampuan dalam



belajar teknik dasar sepak takraw. Disini, mahasiswa bisa secara pribadi atau kelompok bisa menilai kemajuan diri sendiri dan juga kemajuan mahasiswa yang lain dalam belajar teknik dasar sepak takraw.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan paparan sebelumnya, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- a. Kebutuhan akan bahan ajar TP Sepak Takraw sangat mendesak. Hal ini dibuktikan dengan tingginya gap antara ekspektasi praktisi dan situasi nyata yang dimiliki oleh mahasiswa.
- b. Terdapat enam materi pokok utama pada mata kuliah TP Sepak Takraw : a)sejarah sepak takraw; b) fasilitas sepak takraw; c) teknik-teknik bertahan dalam sepak takraw; d) teknik-teknik menyerang dalam sepak takraw; e) teknik-teknik servis dalam sepak takraw; dan f) Peraturan dan perwasitan dalam sepak takraw.
- c. Terdapat dua jenis latihan-latihan/tugas-tugas yang dikembangkan yaitu menjawab pertanyaan uraian, dan demonstrasi.
- d. Materi pokok bahan audiovisual yaitu implementasi keseluruhan pengetahuan, skills, dan keterampilan teknik dasar bermain sepak takraw yang harus dimiliki oleh mahasiswa sebagai calon guru, pembina, dan pelatih yang profesional.
- e. Latihan-latihan yang terdapat pada bahan audiovisual yaitu tanggapan/penilaian mahasiswa terhadap hasil kemajuan latihan sendiri dan juga mahasiswa lain yang direkam baik dengan *handycam* maupun HP.

Saran

Merujuk pada latar belakang, kajian teori, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan; maka peneliti dapat menyarankan hal-hal sebagai berikut.



- a. Dosen dan para pengajar diharapkan memiliki kemampuan untuk selalu mengembangkan bahan ajar, sehingga bahan ajar yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.
- b. Sebelum mengembangkan bahan ajar, seyogyanya dilakukan analisis kurikulum sehingga bahan ajar yang dikembangkan tidak menyimpang jauh dari kurikulum.

DAFTAR PUSTAKA

- Gagné, Robert M., Leslie J. Briggs, and Walter W. Wager. (1992). *Principles of Instructional Design: Fourth Edition*. USA: Harcourt Brace Jovanovich Collage Publishers.
- Hutajulu, Risma. (2013). *Pentingnya Bahan Ajar dalam Kegiatan Pembelajaran*. [www. bintangpapua.com](http://www.bintangpapua.com). Diakses pada tanggal 2 September 2014.
- Maryani, Sri. (2009). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Multimedia Interaktif Mata Kuliah Komputerisasi Akutansi (Studi Kasus:MYOB Accounting 17 Pada Modul Banking)*. <http://www.gunadarma.ac.id>. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2013.
- Nugraha. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Reaksi Redoks Bervisi Sets, Berorientasi Konstruktivistik*. Tersedia pada [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jise](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jise). Diakses pada hari senin tanggal 5 september 2014.
- Prasetya, Wahyu Aji. (2011). *Pengembangan Buku Ajar Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII Semester 1 Di SMP Negeri 8 Malang*. Tersedia pada <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Penjaskes/article/view/16313>. Diakses tanggal 3 September 2014.
- Primaindriyani. (2014). *Pentingnya Bahan Ajar dalam Proses Pembelajaran*. Tersedia pada <http://primaindriyani.blogspot.com/2014/01/pentingnya-bahan-ajar-dalam-proses.html>. Diakses tanggal 4 september 2014.
- Semarayasa. (2013). *Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Tingkat Motorik Terhadap Keterampilan Smash Gunting pada permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek FOK Undiksha*.



Jurnal Pendidikan Indonesia. Volume 2. ISSN:2303-288X-volume 2, nomor 1, April 2013.

Syarifah. (2011). *Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah Belajar dan Pembelajaran bagi Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan Menerapkan Teori Elaborasi*. Tesis. Universitas Negeri Malang.

Tomlinson, Brian. (1998). *Materials Development in Language Teaching*. U. K: Cambridge University Press.



PENGARUH GAYA LATIHAN DAN GAYA PENEMUAN TERPIMPIN TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET SMA NEGERI 1 SAWAHLUNTO

Helvi Darsi

Dosen STKIP-PGRI Lubuklinggau
email: dr.helvidarsi.m.pd@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to explain the effect of Exercise and Guided styles towards the basic technical skill of basketball. The research method was quasi-experimental. The result of data analysis showed that (1) the significant effect of exercise style toward basic technical skill of basketball ($t_{count} 7.97 > t_{table} 2.98$); (2) Guided discovery style was significant improve ($t_{count} 4.49 > t_{table} 2.98$) toward basic technical skill of basketball; and (3) there were significant effect between exercise and guided discovery styles toward basic technical skill of basketball in SMAN 1 Sawahlunto.

Keywords: *Exercise Style, Guided Discovery Style and basic technical skill of Basketball*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan pengaruh dari gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin terhadap keterampilan teknik dasar bola basket. Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimental). Hasil penelitian data menunjukkan bahwa: (1) gaya latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket ($t_{hitung} 7,97 > t_{tabel} 2,98$). (2) gaya penemuan terpimpin di dapat $t_{hitung} 4,49 > t_{tabel} 2,98$ berarti signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolabasket. (3) gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan teknik dasar bola basket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Kata Kunci: Gaya latihan, gaya penemuan terpimpin, keterampilan teknik dasar bola basket

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan olahraga permainan dengan ide berupaya untuk mencetak angka sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan berupaya mencegah lawan mencetak angka ke keranjang sendiri. Pada prinsipnya, bolabasket adalah cabang olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama antara pemain dan keterampilan dari gerakan



individu pemain dan juga pemain bolabasket harus memiliki keterampilan gerakan individu (*individual skills*) yang baik seperti teknik dasar diantaranya *passing, dribbling* dan *shooting*.

Olahraga bola basket merupakan salah satu bagian yang sangat terpenting dalam pembentukan sumberdaya manusia yang berkualitas dalam segi nilai moral, ahlak mulia dan menjunjung sportivitas. Oleh karena itu, olahraga sesungguhnya menempati posisi penting dalam program pendidikan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Adapun tujuan khusus tersebut yaitu (1) rekreasi, (2) pendidikan, (3) kebugaran jasmani, (4) prestasi. (Sajoto, 1988:1-2).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sawahlunto, dalam pembelajaran bolabasket di sekolah yang terjadi pada saat ini, gaya yang digunakan guru lebih dominan kepada pendekatan pembelajaran, jadi gerakan anak dalam berolahraga kurang berkembang, Disamping itu, karena terkendala yang dihadapi guru di sekolah dalam mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah minimnya waktu yang tersedia, yaitu hanya satu kali pertemuan (2x45 menit) dalam satu minggu, karena keterbatasan jam pelajaran di sekolah maka perlu disusun suatu program terpadu yang dapat dilaksanakan di luar jam sekolah supaya tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai.

Berdasarkan pengamatan penelitian di SMA Negeri 1 Sawahlunto, terlihat bahwa siswa putra ketika melakukan keterampilan dasar bolabasket seperti *passing, dribble* dan *shooting*, siswa tersebut masih banyak yang salah melakukan gerakan. Salah satu upaya strategis agar pendidikan jasmani tercapai dengan baik yaitu dengan meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengelola proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama dalam memilih dan menggunakan metode pembelajaran. Menurut Trianto (2009:2) "gaya pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis



dalam pengorganisasian pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar”

Dalam proses belajar mengajar banyak gaya yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan pembelajaran, seperti gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin. Menurut Mosston (2008) pembelajaran gaya latihan adalah guru menjelaskan dan mendemonstrasikan suatu model gerakan dan kepada siswa dan diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan atau melakukan gerakan menurut kecepatannya sendiri-sendiri, sedangkan guru mendatangi siswa secara bergiliran dan memberikan umpan balik kepada semua siswa secara perseorangan atau sendiri-sendiri.

Apabila tugas praktik itu bersifat kompleks, maka guru mempersiapkan suatu kartu yang membuat urutan gerakan untuk membantu siswa mengingat apa yang harus dilakukan dan bagaimana cara melakukannya. (pendekatan pembelajaran yang menekankan pada gaya praktek individu), sedangkan gaya penemuan terpimpin, dalam gaya penemuan terpimpin peran guru adalah untuk membuat semua keputusan materi pembelajaran, termasuk target, konsep untuk ditemukan dan desain berurutan dari pertanyaan untuk siswa, dan peran siswa adalah menemukan jawaban.

Mengenai tentang keterampilan bermain bolabasket diperlukan gaya pembelajaran khusus dan berbeda dengan gaya lainnya. Penggunaan gaya dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Begitu juga siswa yang tidak mempunyai minat untuk melakukan keterampilan teknik bolabasket, dengan adanya dorongan atau minat yang bagus, serta didukung dengan gaya pembelajaran yang tepat, maka siswa akan mudah mencerna pembelajaran tersebut.

Permainan Bola basket diciptakan oleh James A. Naismith merupakan seorang guru pendidikan jasmani *Young Mens Christian Association* (YMCA) Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat pada



tahun 1891. Naismith menciptakan permainan bolabasket atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, bolabasket dimainkan 2 babak (2x20 menit) namun perubahan dilakukan oleh PERBASI pada tahun 2010 menjadi 4 babak (4x10 menit), ini dilakukan untuk mengefektifkan waktu yang digunakan dalam pertandingan sehingga pemain bisa istirahat dan selain itu bagi pelatih bisa memberi masukan, arahan serta koreksi terhadap situasi pertandingan agar bisa memberi taktik dan strategi pada pertandingan selanjutnya, permainan ini dimainkan oleh dua tim dalam setiap timnya berjumlah lima orang pemain. Tujuan dalam permainan ini adalah untuk mendapatkan nilai atau skor tertinggi dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa (Wissel, 1994:2).

Mengenai keterampilan teknik dasar bolabasket adalah kemampuan seorang pemain untuk dapat melakukan teknik bolabasket dengan baik dan benar sesuai dengan aturan-aturan yang ada pada teknik bolabasket. Apabila diperhatikan proses teknik permainan bolabasket, maka akan terlihat bermacam gerakan di dalam lapangan baik itu gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola seperti gerakan-gerakan kaki, berlari, berhenti, gerakan memantul bola ke lantai, mengoper bola ke teman, menangkap bola, dan memasukkan bola kekeranjang, Adapun teknik dasar bolabasket diantaranya seperti 1) *Passing* (Memberikan Bola ke Kawan). Menurut Wissel (1994:71) *Passing* adalah Operan dan tangkapan merupakan dua hal yang penting sebab membuat kesempatan mengolah bola sehingga terbuka kesempatan melakukan tembakan atau menjaga bola berada di pihak sendiri dan menjaga posisi bola sehingga bisa mengontrol permainan dengan demikian sebuah tim yang mengontrol permainan dengan passing dan penangkapan yang bagus mengecilkan kesempatan tim lawan untuk membentuk skor (mencetak angka). Ada beberapa elemen yang harus



diajarkan kepada atlet seperti kecepatan, target, lemparan, trik dan komunikasi melalui mata, suara maupun sinyal.

Menurut Scott (2001:116) *Passing* yang terbaik adalah *passing* yang dilempar ke lokasi yang tepat, kepada pemain yang tepat, dan di waktu yang tepat. Dari kutipan diatas, setiap pemain bisa mengembangkan kemampuan dan keahlian menjadi seorang pelempar dengan megembangkan tiga kemampuan yaitu mampu melihat keseluruhan lapangan dan semua yang sedang terjadi di lapangan, kemudian mengembangkan semua jenis keahlian *passing* yang sesuai dengan situasi permainan yang berbeda, dan harus bisa mengirim bola kepada orang yang tepat, di tempat yang tepat dan di waktu yang tepat. Selanjutnya, Jaynes (2007:77) “Seorang pelempar yang berbakat mengerti kapan dan dimana harus melakukan *passing* jadi hal ini akan memperbanyak kesempatan untuk mendapatkan skor”. Tim yang mengelakkan *passing* akan fokus pada kontak mata, komunikasi verbal dan waktu.

Operan dan penangkapan bola dikatakan suatu hal yang penting dalam permainan bolabasket karena setiap akan melakukan gerakan dengan bola selalu diawali dengan menangkap dan dilanjutkan dengan memberikan bola ke rekan yang siap untuk melakukan serangan atau rekan yang longgar penjagaannya dari pihak lawan. 2) *Dribble* adalah Memantulkan bola ke lantai. “*dribble* dilakukan dengan kekuatan dari siku, jari-jari, dan sedikit bantuan dari bahu”. (Madri, 2012:60). *Dribble* bertujuan untuk membawa bola atau memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain sebelum melakukan serangan atau memberikan bola ke kawan.

Sedangkan Menurut Wissel (1994:74) *Dribble* adalah bagian yang penting dalam permainan basket dan penting untuk permainan basket individu atau team. Kemampuan untuk mendribble dengan tangan anda yang tidak kuat adalah kunci untuk meningkatkan level permainan anda.



Mendribble menggunakan tangan anda yang lebih lemah digunakan untuk menjaga bola dengan tubuh anda. Dribble sangat penting karena dengan mendribbling anda bisa menguasai bola di lapangan dan menahan tekanan dari lawan. 3) *Shooting Shooting* adalah skill dasar bolabasket yang dikenal dan paling digemari, karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor. Satu hal yang penting diajarkan pada setiap pemain adalah bagaimana ia menjadi seseorang pencetak angka. Untuk memperoleh persentase yang baik, gerakan shooting harus dilakukan di beberapa titik dengan jumlah pengulangan yang banyak. Menurut Kosasih (2008:69), Ada istilah berkaitan dengan teknik shooting dalam bolabasket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu BEEF.

1 (Balance), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. 2 (Eyes), agar shooting menjadi akurat pemain harus segera mengambil fokus pada target (cepat mengkoordinasikan dengan letak ring). 3 (elbow), pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. 4 (Follow), kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Menembak atau *shooting* merupakan suatu teknik yang dapat dilatih sendiri dengan cara mengetahui mekanisme yang benar kemudian alat yang diperlukan adalah bola, ring dan keinginan untuk meningkatkan kemampuan menembak. Dalam latihan bolabasket untuk mendapatkan hasil tembakan yang baik kepada pemain dianjurkan untuk banyak latihan-latihan menembak. Semakin sering atau rutin siswa melakukan latihan memasukkan bola ke keranjang (*shooting*) maka semakin cepat siswa tersebut menemukan teknik memasukkan bola ke keranjang (*shooting*) yang benar maka pemain tersebut juga akan produktif dalam mencetak *point* dalam pertandingan. Dengan latihan yang rutin seorang siswa akan memperoleh gerakan yang otomatis dalam memasukan bola ke keranjang (*shooting*) dan tidak terfokus pada cara *shooting* mereka.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variable. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar bolabasket sebagai variabel terikat (Y) melalui gaya latihan sebagai variabel bebas (X1) dan gaya penemuan terpimpin sebagai variabel bebas (X2), sekaligus perbedaan dari kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 1 Sawahlunto, sesuai dengan surat dari diknas pendidikan Sawahlunto bahwa waktu penelitian di mulai dari tanggal 27 Januari s/d 27 Februari 2014, karena dalam satu bulan tidak sampai 16 kali perlakuan maka ditambah waktu perlakuan sampai tanggal 10 Maret 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti pengembangan diri khususnya basket di SMA Negeri 1 Sawahlunto sebanyak 56 orang (Sumber: Pelatih Basket SMA Negeri 1 Sawahlunto). Berdasarkan dengan pertimbangan tertentu yaitu maka siswa Putra SMA Negeri 1 Sawahlunto yang berjumlah sebanyak 30 orang yang akan diteliti. Selanjutnya siswa 30 orang tersebut dibagi atas 2 kelompok dengan teknik matching, sehingga kelompok A berjumlah 15 orang dan siswa kelompok B berjumlah 15 orang. Selanjutnya kepada dua kelompok dilakukan undian untuk menentukan kelompok A yang diberi perlakuan pengaruh gaya latihan dan kelompok B yang diberi perlakuan pengaruh gaya terpimpin selama eksperimen. Instrument penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria uji validasi dan reabilitas, Arikunto (2006:65). Instrumen dalam penelitian ini berupa butir-butir tes keterampilan teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto yang akan diteliti. Sebelum melakukan penelitian, maka akan dilakukan uji validitas dan reliabelitas instrumen yang digunakan, seperti pengujian persyaratan analisis sebagai persyaratan teknik analisis statistik (uji normalitas dan homogenitas). Selanjutnya baru dilakukan pengujian hipotesis.



HASIL PENELITIAN

1. Terdapatnya Pengaruh Gaya Latihan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket SMA 1 Sawahlunto

Berdasarkan Data hasil pengujian hipotesis 1 Gaya Latihan terlihat bahwa $t_{hitung} (7,79) > t_{tabel} (2,98)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa gaya latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto. hal ini tergambar dari selisih masing-masing gaya latihan yaitu dimana selisih antara *pretest* (130,14) dan *post test* (139,73) dengan perhitungan selisih menjadi (9,59) artinya disini bahwa gaya penemuan terpimpin memiliki pengaruh terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

2. Terdapatnya Pengaruh Gaya Penemuan Terpimpin Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket SMA 1 Sawahlunto

Berdasarkan data hasil pengujian hipotesis 2 Gaya Penemuan Terpimpin terlihat bahwa $t_{hitung} (4,49) > t_{tabel} (2,98)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa gaya penemuan terpimpin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto hal ini tergambar dari selisih masing-masing gaya latihan yaitu dimana selisih antara *pre test* (132,16) dan *post test* (136,91) dengan perhitungan selisih menjadi (4,75) artinya disini bahwa gaya latihan memiliki pengaruh terhadap teknik dasar bola basket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

3. Tidak Terdapatnya Perbedaan Gaya Latihan dengan Gaya Penemuan Terpimpin Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket SMA 1 Sawahlunto

Berdasarkan data hasil pengujian hipotesis 3 Gaya Latihan Dengan Gaya Penemuan Terpimpin terlihat bahwa $t_{hitung} (3,021) > t_{tabel} (2,98)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian



terdapat perbedaan yang signifikan dari gaya latihan dengan gaya penemuan terpimpin $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,021 > 2,98$).

Hal ini tergambar dari selisih masing-masing yaitu dimana selisih antara gaya latihan (0,31) dan gaya penemuan terpimpin (0,27) dengan perhitungan selisih menjadi (0,04) artinya disini bahwa gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin memiliki pengaruh terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Untuk meningkatkan teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan bentuk gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin. Dari penggunaan kedua gaya latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data, pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto dan mengelompokkan pemain bolabasket menjadi dua kelompok yang seimbang, yang nantinya di bagi untuk menentukan perlakuan dengan gaya latihan dan penemuan terpimpin.

PEMBAHASAN

Untuk meningkatkan teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto maka diberikan latihan. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan bentuk gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin. Dari penggunaan kedua gaya latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data, pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal ini bertujuan untuk melihat teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto dan mengelompokkan pemain



bolabasket menjadi dua kelompok yang seimbang, yang nantinya di bagi untuk menentukan perlakuan dengan gaya latihan dan penemuan terpimpin. Setiap pertemuan latihan, sebelum dipisahkan kedua kelompok melakukan pemanasan bersama, sehingga akhirnya diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya.

1. Pengaruh Gaya Latihan Terhadap Teknik Dasar Bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto

Pada hasil *post test* gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin terdapat peningkatan teknik dasar, yaitu dari skor rata-rata 8,68 pada *pre test* menjadi 9,32 pada *post test*. Terjadinya peningkatan teknik dasar ini kemungkinan disebabkan oleh gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin terhadap peningkatan teknik dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya latihan, memang dapat meningkatkan teknik dasar, Latihan bolabasket telah banyak memiliki arti dan tujuannya. Banyak sekali pendapat-pendapat dalam pengertian teknik dasar bolabasket diantaranya, oleh Mosston (2008:22-67), bahwa gaya mengajar latihan berbeda dengan gaya komando terutama perubahan tugas dalam pertemuan. Dimana siswa bergerak sesuai dengan petunjuk tugas-tugas yang disusun oleh guru dan pelaksanaannya, yaitu siswa harus mengenal atau mengetahui yang diharapkan, menerima pemberian tugas, membuat keputusan sambil menjelaskan tugas, dan menerima balikan (feedback). Untuk kelancaran tugas guru menyediakan waktu dalam mengatur : (1) kapan dimulai latihan, (2) kapan berhenti, (3) waktu sela antara tugas satu dengan lainnya.



Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa gaya latihan dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik dasar bagi peserta yang mengikuti latihan secara serius dan teratur.

2. Pengaruh Gaya Penemuan Terpimpin Terhadap Teknik dasar Bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto

Pada hasil *post test* kelompok gaya penemuan terpimpin terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto dimana terdapat skor rata-rata pada *pre test* menjadi 8,81 dan pada *post test* 9,13. Gaya penemuan terpimpin adalah suatu model pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek belajar, dimana situasi pembelajaran yang biasanya didominasi oleh guru atau pelatih berpindah menjadi situasi pembelajaran didominasi oleh siswa. Menurut Nur dalam Suprihatiningrum, (2013:241). Menjelaskan pembelajaran penemuan, siswa didorong untuk belajar aktif melalui keterlibatan aktif mereka sendiri dengan konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan guru mendorong siswa untuk memiliki pengalaman dan melakukan percobaan yang memungkinkan mereka menemukan prinsip-prinsip untuk diri mereka sendiri.

Selain itu, Mosston (2008:225) adalah “gaya yang melibatkan siswa dalam memberi alasan menggunakan logika, berpikir kritis, dan percobaan kegagalan dengan tujuan untuk menemukan jawaban yang benar dari pertanyaan masalah”. Hubungan siswa dengan materi latihan melalui respon dari perintah pelatih dengan mempraktekkan tugas-tugas tertentu dalam satu bentuk latihan yang sudah dirancang oleh pelatih. Selanjutnya, Prasetyo dkk dalam Suprihatiningrum, (2013:245) Model *guided discovery* dibedakan menjadi dua, yaitu penemuan bebas dan penemuan terpadu/terpimpin. Dalam pelaksanaannya, penemuan yang dipandu oleh guru lebih banyak dijumpai karena dengan petunjuk guru siswa akan bekerja lebih terarah dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Oleh karena itu siswa harus mampu mengingat dan merancang gerakan apa yang ditunjukkan dalam latihan tersebut. Gaya penemuan



terpimpin gaya yang penekanannya terpusat pada perkembangan pengetahuan, kemudian pelatih menyusun serangkaian pertanyaan yang disusun hanya satu jawaban yang dianggap benar. Pertanyaan harus menghasilkan jawaban yang mengarah pada penemuan konsep, prinsip, dan gagasan.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dengan gaya penemuan terpimpin dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik dasar bolabasket bagi siswa yang mengikuti latihan secara serius dan teratur.

3. Perbedaan Pengaruh Gaya Latihan dan Gaya Penemuan Terpimpin Terhadap Teknik Dasar Bola Basket SMA Negeri 1 Sawahlunto

Untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh gaya latihan dan gaya penemuan terpimpin terhadap teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto dapat dilihat dengan diperolehnya nilai t_{hitung} (3,021) $>$ t_{tabel} (2,98). Berdasarkan skor ini maka H_0 diterima, Dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan dari gaya latihan dengan gaya penemuan terpimpin $t_{hitung} < t_{tabel}$ (3,021 $>$ 2,98) teknik dasar bolabasket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Hasil dari analisis data yang di peroleh selisih dari rata-rata gaya latihan sebesar 0,64, sedangkan rata-rata dari gaya penemuan terpimpin sebesar 0,32, artinya diantara ke dua latihan ini yang paling mempunyai pengaruh terhadap peningkatan teknik dasar adalah gaya latihan. Gaya latihan dalam mengajar dijelaskan oleh Mosston (2008:22-67), bahwa gaya mengajar latihan berbeda dengan gaya komando terutama perubahan tugas dalam pertemuan. Dimana siswa bergerak sesuai dengan petunjuk tugas-tugas yang disusun oleh guru dan pelaksanaannya, yaitu siswa harus: mengenal atau mengetahui yang diharapkan dari kelas, menerima pemberian tugas, membuat keputusan sambil menjelaskan tugas, dan menerima balikan (*feedback*).



Selanjutnya, Mosston (2008:212) mengatakan bahwa dalam latihan siswa terdorong untuk berlatih aktif melalui keterlibatan mereka sendiri dengan konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan pelatih mendorong seorang siswa untuk memiliki pengalaman dan melakukan percobaan yang memungkinkan mereka menemukan prinsip-prinsip untuk mereka sendiri.

Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya latihan merupakan suatu gaya yang paling lazim dan relevan untuk pembelajaran dikelas pendidikan jasmani, dibidang inilah mempunyai satu kesempatan yang menonjol untuk mengajarkan keterampilan kepada siswa.

Dalam gaya latihan ini ada beberapa keputusan selama pertemuan berlangsung yang dipindahkan dari guru ke siswa sehingga memberi peranan dan perangkat dan tanggung jawab baru kepada siswa. Adapun Ciri-ciri, Penerapan, dan kelebihan dan menggunakan gaya latihan dalam memberikan bentuk latihan dijelaskan sebagai berikut:

Ciri-Ciri gaya latihan sebagai berikut, 1) Rumusan tujuan, pemilihan aktifitas belajar dan urutan kegiatan belajar ditentukan oleh guru, 2) Siswa hanya diberi kebebasan dalam menentukan tempo latihan, 3) Tugas diberikan secara lisan atau tulisan, 4) Tugas lisan atau tulisan dibuat secara jelas dan singkat, 5) Siswa melakukan tugas dengan kemampuannya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gaya latihan adalah memberikan kesempatan kepada siswa untuk menjadi pusat pembelajaran, karena guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa. Guru atau pelatih dapat mengembangkan pembelajaran sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh siswa, sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa lebih bermakna.



SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan Sebagai berikut:

1. Gaya latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolabasket $t_{hitung} 7,97 > t_{tabel} 2,98$.
2. Gaya penemuan terpimpin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolabasket $t_{hitung} 4,49 > t_{tabel} 2,98$.
3. Gaya latihan tidak terdapat perbedaan dengan gaya penemuan terpimpin terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolabasket $t_{hitung} > t_{tabel} = 3,021 > 2,98$. Sehingga kedua bentuk latihan ini bisa di gunakan untuk proses peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket SMA Negeri 1 Sawahlunto.

Tabel

Tabel 1. Data Hasil Pengujian Hipotesis Gaya Latihan

Gaya Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre Test</i>	8,81	0,94	7,97	0,05	2,98	Signifikan	Ho ditolak
<i>Pos Test</i>	9,32	0,76					Ha diterima

Tabel 2. Data Hasil Pengujian Hipotesis Gaya Penemuan Terpimpin

Gaya PT	Mean	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre Test</i>	8,71	7,97	4,49	0,05	2,98	Signifikan	Ho ditolak
<i>Pos Test</i>	9,13	0,82					Ha diterima



Tabel 3. Data Hasil Pengujian Hipotesis Gaya Latihan dengan Gaya Penemuan Terpimpin

Teknik Dasar Bolabasket	Mean	SD	t _{hitung}	A	t _{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
Gaya Latihan	0,41	0,33	3,021	0,05	2,98	Signifikan	Ho ditolak
Gaya Penemuan terpimpin	0,51	0,34					Ha diterima

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Renika Cipta.
- Jaynes, Betty. 2007. *The Women's Basketball Drill Book*. America: CEO.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball (First Step To Win)*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Madri, 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Mosston, M and Ashwort. 2008. *Teaching Physical Education*. New york: Macmillan College Publishing Education.
- Scott, John W. 2002. *The Basketball Book*. America: Printed in the United States of America.
- Sudjana, S.D. 2001. *Metode Dan Teknik Mengajar Dalam Pembelajaran Ips*. Jakarta: Depdikbud Dikti. P2lptk.
- Wissel, 1994. *Basketball Steps To Success*. Canada: Champaign.



PENINGKATAN JUMLAH ANGGOTA KLUB RENANG DI KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2016 DI ERA GADGET

Kaswarganti Rahayu
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan jumlah anggota klub renang di Kabupaten Semarang tahun 2016 di era gadget. Berdasarkan wawancara dengan ketua klub renang di Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa ada peningkatan pada jumlah anggota klub renang di tahun 2016 dibandingkan dengan tahun 2015. Pada tahun 2015 (sampai bln Desember 2015), jumlah anggota klub S2C 43 orang dan klub Oasis 98 orang. Tahun 2016 (sampai akhir Oktober 2016) tercatat jumlah anggota klub S2C 70 orang (meningkat 39 %), klub Oasis 127 orang (meningkat 23%) dan klub Mutiara 131 orang (tambahan klub baru di tahun 2016).

Kata Kunci : era gadget, anggota klub

PENDAHULUAN

Pada saat ini gadget sudah menjadi pegangan anak-anak sekolah. Mulai dari anak TK sampai usia dewasa. Peralatan tersebut biasa digunakan untuk bermain games atau men-download musik serta informasi yang dibutuhkan pada saat mengerjakan tugas sekolah. Pada saat memainkan gadget, mereka seringkali tidak mengenal tempat dan waktu. Tanpa disadari, mereka hanya mengembangkan kepintaran penalaran saja tanpa memperhatikan kepintaran motorik/tidak mempunyai ketrampilan di cabang olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang digemari anak-anak adalah renang. Olahraga air yang satu ini menjadi pilihan diantara cabang olahraga lainnya untuk mengisi waktu luang atau mengasah ketrampilan olahraga yang diminatinya. Selain itu juga sebagai kegiatan fisik yang positif karena jika olahraga tersebut ditekuni akan menghasilkan sesuatu yang dapat menjadi kebanggaan dirinya, misal mendapat piagam dari



hasil kejuaraan. Untuk menjadi juara diperlukan latihan yang terprogram (R. Soekarman, 1987:2). Dengan latihan terprogram akan lebih jelas sasaran dan tujuan latihan yang dilakukannya.

Latihan terprogram akan diperoleh jika anak-anak tersebut masuk menjadi anggota klub renang yang ada di wilayah dekat tempat tinggalnya. Di Kabupaten Semarang, saat ini terdapat 3 klub renang, yaitu 1) Serasi Swimming Club (S2C), 2) Oasis Swimming Club (OSC) dan 3) Mutiara swimming Club (MSC). Rata-rata untuk latihan setiap minggunya 3 hari per minggu. Hal itu sudah memenuhi syarat minimal latihan per minggunya untuk dapat berprestasi.

PERMASALAHAN

Seberapa besar peningkatan jumlah anggota klub renang di Kabupaten Semarang Tahun 2016 di era gadget?

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui peningkatan jumlah anggota klub renang di Kabupaten Semarang tahun 2016 di era gadget.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian survey yang menggunakan teknik wawancara. Subyek yang diwawancarai adalah ketua klub renang yang sudah terdaftar di Kabupaten Semarang. Sampai dengan akhir bulan Oktober 2016 terdapat 3 klub renang, yaitu 1) Serasi Swiimming Club (S2C), 2) Oasis Swimming Club (OSC) dan 3) Mutiara Swimming Club (MSC). Data yang diperoleh berupa data jumlah anggota klub renang yang aktif berlatih sampai dengan akhir bulan Oktober 2016.



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

No	Nama Klub	Jumlah Anggota 2015	Jumlah Anggota 2016	Keterangan
1	S2C	43	70	Meningkat 39%
2	OSC	98	127	Meningkat 23%%
3	MSC	-	131	Baru berdiri bulan Agustus 2016

Anggota klub renang berusia 4 sampai 15 tahun. Melihat hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan jumlah anggota klub dan jumlah klub di Kabupaten Semarang, diperkirakan di tahun yang akan datang jumlah anggota klub dan jumlah klub akan bertambah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan sebesar 39% di klub S2C (dari 43 orang menjadi 70 orang)
2. Terdapat peningkatan sebesar 23% di klub OSC (dari 98 orang menjadi 127 orang)
3. Terdapat klub baru yaitu MSC dengan anggota sebanyak 131 orang

Saran

Disarankan kepada ketua klub untuk menyebarluaskan atau mempromosikan klub nya ke sekolah-sekolah yang ada disekitarnya dalam upaya menjaring anak-anak atau pelajar yang memiliki potensi di cabang olahraga renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Pate, Russell R., McClenaghan, Bruce and Rotella, Robert. 1993, *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*, diterjemahkan oleh Kasiyo Dwijowinoto, Semarang : IKIP Semarang Press
- R. Soekarman, 1987, *Dasar Olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*, Jakarta : PT Inti Idayu Press



HUBUNGAN TINGKAT *EMOSIONAL QUOTIENT* (EQ) TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA

M.M.Endang Sri Retno
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Penelitian ini bermaksud membuktikan bahwa Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) atlet berhubungan dengan prestasi olahraga. Berdasarkan hasil penelitian dari 8 hasil penelitian, baik jenis cabang olahraga beregu maupun individual kesemuanya menunjukkan hubungan yang signifikan, adapun prestasi olahraga yang diteliti meliputi : karate, bolavoli, renang, bulutangkis, sepakbola.

Metode yang digunakan studi kepustakaan dan Ekspost facto. Instrumen test EQ dengan questioner validitas 0.893 reliabilitas 0.949. dan test ketrampilan sesuai dengan cabang olahraganya.

Hasil penelitian diperoleh bahwa Emotional Quotient (EQ) ada hubungan dengan prestasi olahraga dengan nilai rata signifikansi $0.000 < 0,005$.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah "Ada hubungan antara *Emosional Quotient* (EQ) dengan prestasi olahraga". Saran : hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan bahwa kemungkinan kegagalan prestasi selama ini EQ sebagai salah satu penyebabnya.

Kata Kunci : *Emotional Quotient*, prestasi olahraga.

PENDAHULUAN

Memasuki era global terutama dalam usaha mencapai tujuan pendidikan kepelatihan yang diharapkan untuk dapat meningkatkan prestasi, dengan meningkatkan seluruh potensi atlet maka pelatih harus memahami, mengerti terhadap berbagai hal dalam ilmu kepelatihan.

Seperti diungkapkan oleh Bompa bahwa :

Training is not a novelty or a recent discovery. Today through training, the athlete prepares himself/herself for a definite goal. Training is led, organized and planned by a coach, whose role among many others, is that of an educator, whose task is very complex since he/she deals with many physiological, psychological and sociological variables. Training, above everything, is a systematic athletic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and psychological functions to meet demanding tasks. (Bompa, 1994:3)



Lebih lanjut dijelaskan Bompa bahwa : *In order to achieve the main goal of training, namely the improvement of the athlete's level of skills performance, the athlete, led by the coach, needs to meet the general objectives of training. These objectives are :*

1. *Multilateral Physical Development*
2. *Sport Specific Physical Development*
3. *Technical Factors*
4. *Tactical Factors*
5. *Psychological Aspects*
6. *Team Capability*
7. *Health Factors*
8. *Injury Prevention*
9. *Theoretical Knowledge* (Bompa, 1994: 4-5).

Dari sembilan item diatas salah satunya adalah aspek psychological sangat penting dan menentukan, ialah emosi. Sekalipun secara tehnik baik sekali, fisik juga baik sekali tidak akan menjamin prestasi seorang atlet.

Perkembangan ilmu pengetahuan demikian cepat kecerdasan seseorang sekarang ini tidak terbatas hanya pada kecerdasan intelektual, namun ada perkembangan baru bahwa kecerdasan seseorang itu dapat berupa kecerdasan linguistik, matematik, kecerdasan gerak dan kecerdasan emosional, hal yang terakhir ini seorang pelatih sudah harus menjadi perhatian yang cukup besar. Mengapa karena menurut Goleman bahwa kesuksesan / prestasi seseorang 80% ditentukan oleh kecerdasan emosi (EQ). Berdasarkan pendapat tersebut dalam prestasi olahraga berarti penguasaan tehnik, fisik dan taktik hanya 20%. Bertolak dari berbagai pendapat inilah menarik untuk dibahas.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini bermaksud membuktikan bahwa Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) atlet berhubungan prestasi Olahraga. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dan Ekspos facto. Instrumen test EQ dengan questioner validitas 0,893 reliabilitas 0,949. dan test ketrampilan sesuai dengan cabang olahraganya. Instrumen test EQ ialah questioner dengan validitas 0,893 reliabilitas 0,949. dan test ketrampilan sesuai dengan cabang olahraganya.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pada Hasil penelitian para peneliti seperti berikut :

1. Reza Aprian Nur Fahmi dengan judul : “Hubungan EQ Terhadap Prestasi Kumite Atlet kelas pra pemula putra pada kejuaraan Nasional Karate”, hasilnya adalah nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$.
2. Anggi Ferri Dannis dengan Judul :” Hubungan EQ dan Efikasi Diri dengan Hasil Tendangan Ke Gawang” : dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
3. Rifqi Agil Syahrizal dengan Judul :” Hubungan IQ dan EQ dengan hasil Dropshot Pemain Bulutangkis Remaja Putra”, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.
4. Eko Dwi Purnomo dengan judul :” Hubungan Tingkat EQ dengan Hasil Tendangan Shooting Ke arah gawang dalam Sepakbola.” Hasilnya adalah nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$
5. Andri Setyawan dengan Judul : “Hubungan Tingkat EQ terhadap Hasil Akurasi Tendangan Ke Gawang”, hasilnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$
6. Galuh Satria Goju dengan Judul : “Hubungan Antara Tingkat EQ Terhadap Prestasi Atlet Kata Usia Dini 8-9 Tahun Putra”. Dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$.



7. Harris Arfan Setiadi, dengan Judul : “Hubungan Tingkat EQ Dengan Prestasi Kumite Atlet Karate”. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$.
8. M.Irfan Ariyanto dengan Judul : Hubungan pengalaman Bertanding Terhadap EQ Pada Atet Pencak Silat. Dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian diperoleh, kesemuanya menunjukkan rata-rata nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: Ada hubungan antara *Emotional Quotient* (EQ) dengan Prestasi Olahraga nilai rata signifikansi $0,000 < 0,005$.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah “Ada hubungan antara Emosional Quotient (EQ) dengan prestasi olahraga”.

Saran

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan bahwa kemungkinan kegagalan prestasi atlet kita selama ini EQ sebagai salah satu penyebabnya, dan semoga para pelatih mau membuka diri terhadap perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O, 1994, *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*, Third Edition, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company

Golman, Daniel. 2007 *Emosional Intelegence*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

P.Dwi Sunar 2010. *Tes IQ, EQ Plus* Yogyakarta. Buku Biru

Pate, Russell R. McClenaghan, Bruce and Rotella, Robert. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Saunders College Publishing



PENGARUH KEKUATAN, KELENTUKAN, KECEPATAN REAKSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP BANTINGAN SEOI NAGE ATLET JUDO

Memet Muhamad

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNISMA Bekasi
Jl. Cut Mutiah No. 83 Bekasi Timur
email: Memetm@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Pengaruh langsung Kekuatan (X_1) terhadap efikasi diri (X_4). (2) Pengaruh langsung Kelentukan (X_2) terhadap efikasi diri (X_4). (3) Pengaruh langsung Kecepatan reaksi (X_3) terhadap efikasi diri (X_4). (4) Pengaruh langsung Kekuatan (X_1) terhadap teknik bantingan seoi nage (Y). (5) Pengaruh langsung Kelentukan (X_2) terhadap teknik bantingan seoi nage (Y). (6) Pengaruh langsung Kecepatan reaksi (X_3) terhadap teknik bantingan seoi nage (Y). (7) Pengaruh langsung Efikasi diri (X_4) terhadap teknik bantingan seoi nage (Y). penelitian ini menggunakan metode survei dengan melihat kausalitas antar variabel. Teknik analisis data menggunakan analisis jalur model striming. Teknik analisis jalur ini dapat digunakan untuk menguji pengaruh langsung kekuatan, Kelentukan, Kecepatan reaksi, dan efikasi diri terhadap teknik bantingan seoi nage. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet judo perkumpulan judo JIB yang ikut dalam PORDA XII Jawa Barat Tahun 2014 di Kabupaten Bekasi yang menggunakan teknik bantingan seoi nage sebagai senjata andalannya yang berjumlah sebanyak 20 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Kekuatan berpengaruh langsung positif terhadap efikasi diri. (2) Kelentukan berpengaruh langsung positif terhadap efikasi diri. (3) Kecepatan reaksi berpengaruh langsung positif terhadap efikasi diri. (4) Kekuatan berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan soi nage. (5) Kelentukan berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan seoi nage. (6) Kecepatan reaksi berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan seoi nage. (7) Efikasi diri berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan seoi nage.

Kata Kunci : Pengaruh kekuatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan efikasi diri terhadap bantingan seoi nage.

PENDAHULUAN

Judo merupakan salah satu olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan kemampuan dan prestasinya secara maksimal. Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi yang tinggi tidak bisa dicapai begitu saja, akan tetapi harus melalui suatu proses yang dinamakan latihan, seperti yang dijelaskan oleh Harsono dalam Tangkudung bahwa, "Tujuan serta sasaran utama dari latihan



(training) adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Dalam olahraga judo dikenal berbagai macam teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik atau mengunci persendian lawan. Selain itu perlu juga dikuasai teknik-teknik jatuhan (ukemi) dan teknik menghilangkan keseimbangan lawan (kuzushi).

Dalam pertandingan judo, hasil bantingan yang dilakukan dengan sempurna oleh seorang pejudo terhadap lawannya akan memperoleh nilai ippon. Nilai ippon diperoleh jika hasil bantingan terhadap lawan diperoleh secara sempurna, yaitu keseimbangan lawan menjadi hilang, kedua kaki terangkat ke udara, lawan dibanting menggunakan salah satu teknik bantingan secara sempurna. Oleh karena itu dibutuhkan kekuatan, kelentukan dan kecepatan gerak membanting.

Teknik dasar membanting dalam olahraga judo melalui prosedur rangkaian gerak kuzushi, tsukuri dan kake. Setelah menghilangkan keseimbangan lawan (kuzushi), lalu pindahkan tubuh pada sikap/posisi yaitu teknik saat uke kehilangan keseimbangannya (tsukuri), kemudian dilanjutkan melakukan teknik bantingan (kake), pejudo harus berkonsentrasi dalam penguasaan tsukuri dan harus memperhalus kake, untuk itu maka perlu dilakukan latihan uchikomi (latihan pengulangan teknik) yang berulang-ulang (drill) untuk mempercepat dan memperhalus unsur kuzushi, Tsukuri, dan Kake.

Untuk dapat memiliki teknik bantingan tersebut, maka yang harus dilatih lebih dahulu adalah latihan fisiknya, sebelum aspek-aspek yang lainnya. Hanya dengan kondisi fisik yang baik, pejudo akan siap dalam melakukan latihan. Dari beberapa komponen kondisi fisik yang ada, dapat diklasifikasikan komponen-komponen kondisi fisik yang perlu diberikan dalam latihan membanting diantaranya adalah kekuatan, kelentukan dan kecepatan reaksi. Hal ini disebabkan karena membanting membutuhkan



komponen dasar kondisi fisik kekuatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan keyakinan diri.

Hakikat Bantingan

Bantingan Teknik Morote Seoi Nage (shoulder throw) yaitu teknik lemparan atau bantingan tangan dimana tangan kanan tori (orang yang membanting) menempel ke dada uke (orang yang dibanting), sedangkan sikutnya berada di ketiak kanan uke. Kemudian badan tori berputar 180 derajat, sehingga posisinya sejajar dengan badan uke. Dengan kekuatan otot kedua lengan, dan dengan lutut agak dibengkokkan tori menarik, mengangkat uke dengan kekuatan dan kecepatan tangan kemudian uke dilempar kedepan

Hakikat Kekuatan

Harsono (2008:20) menyatakan kekuatan sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Pendapat lain dikemukakan Setiawan yang melihat kekuatan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Iwan Setiawan, 1996:110).

Hakikat Kelentukan

Pate menjelaskan kelentukan sebagai rentang gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Pendapat lain dikemukakan oleh Harsono yang menyatakan kelentukan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, Selanjutnya Alter mengatakan kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

Hakikat Kecepatan Reaksi

Kecepatan mempunyai kata dasar cepat, yaitu gerakan atau perjalanan yang dengan waktu yang singkat dapat mencapai jarak yang panjang dan juga dipakai untuk gerak waktu (Purwadarmita, 1976: 199). Sedangkan menurut U. Jonath, E Haag, R. Krempel (198: 19) bahwa kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerak dalam proses



system syaraf dan perangkat otot untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu. Kecepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerakan–gerakan yang sejenis secara berturut–turut dalam waktu yang sesingkat–singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat–singkatnya (Harsono, 2008: 216)

Hakikat Efikasi Diri

Locke, dkk., mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Lebih lanjut dikatakan, dalam situasi-situasi yang sulit orang-orang yang memiliki efikasi diri rendah akan mengurangi upaya mereka untuk bekerja sama, dan ketika mereka dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha atau mencoba lebih keras menghadapi tantangan. Bandura berpendapat bahwa tingkat efikasi diri akan mempengaruhi pilihan individu mengenai suatu aktivitas. Tugas yang menuntut efikasi diri tinggi lebih disukai daripada yang menuntut efikasi diri rendah. Upaya keras yang dilakukan untuk melakukan aktivitas menunjukkan efikasi diri yang lebih besar akan menyebabkan usaha yang lebih besar pula.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang ingin dicapai, penelitian ini menggunakan metode survei dengan melihat kausalitas antar variabel. Teknik analisis data menggunakan analisis jalur model striming. Teknik analisis jalur ini dapat digunakan untuk menguji pengaruh langsung kekuatan, Kelentukan, Kecepatan reaksi, dan efikasi diri terhadap teknik bantingan seoi nage.

Menurut Riduwan (2008: 2) bahwa model *path analysis* digunakan untuk menganalisis pola hubungan kausal antar variable dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat varibel eksogen terhadap variable endogen.



Penelitian ini mengkaji empat variable yaitu tiga variabel eksogen dan satu variabel endogen. Variabel eksogen terdiri dari kekuatan (X_1), kelentukan (X_2), kecepatan reaksi (X_3), dan efikasi diri (X_4) sebagai variable interveningnya sedangkan variable endogen adalah teknik bantingan seoi nage (Y).

Populasi sasaran (*target population*) dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri kls menengah ke bawah yang ikut dalam PORDA XII Jawa Barat Tahun 2014 di Kabupaten Bekasi. Namun populasi yang terjangkau (*accessibility population*) adalah atlet judo perkumpulan judo JIB yang ikut dalam PORDA XII Jawa Barat Tahun 2014 di Kabupaten Bekasi yang menggunakan teknik bantingan seoi nage sebagai senjata andalannya yang berjumlah sebanyak 20 orang. Sampel penelitian diambil dari populasi dengan *total sampling* yang merupakan seluruh atlet judo perkumpulan judo JIB yang ikut dalam PORDA XII Jawa Barat Tahun 2014 di Kabupaten Bekasi dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet.

HASIL PENELITIAN

Tabel Hasil Rangkuman Pengaruh Langsung Antar Variabel.

No.	Pengaruh Langsung	Koefisien Jalur	dk	t_{hitung}	t_{tabel}	
					0,05	0,01
1	X_1 terhadap X_4	0,608	18	3,25	2,10	2,88
2	X_2 terhadap X_4	0,566	18	2,91	2,10	2,88
3	X_3 terhadap X_4	0,541	18	2,73	2,10	2,88
4	X_1 terhadap Y	0,834	18	6,42	2,10	2,88
5	X_2 terhadap Y	0,776	18	5,21	2,10	2,88
6	X_3 terhadap Y	0,790	18	5,46	2,10	2,88
7	X_4 terhadap Y	0,543	18	2,74	2,10	2,88

Dilihat dari table di atas dapat diketahui: bahwa terbukti terdapat pengaruh langsung positif jalur X_1 menuju X_4 , jalur X_2 menuju X_4 dan jalur



X_3 menuju X_4 . Hal ini juga terjadi pada jalur X_1 menuju Y , X_2 menuju Y , jalur X_3 menuju Y dan jalur X_4 menuju Y .

PEMBAHASAN

Secara rinci pembahasan hasil analisis dan pengujian hipotesis penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Pengaruh Langsung Kekuatan (X_1) terhadap Efikasi diri (X_4)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa kekuatan merupakan salah berpengaruh langsung positif terhadap variable efikasi diri atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai kekuatan yang baik secara langsung akan meningkatkan efikasi dirinya.

2. Pengaruh Langsung Kelentukan (X_2) terhadap Efikasi diri (X_4)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa kelentukan merupakan salah satu variable yang sangat penting dan berpengaruh langsung positif terhadap variable efikasi diri atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai kelentukan yang baik secara langsung akan meningkatkan efikasi dirinya.

3. Pengaruh Langsung Kecepatan reaksi (X_3) terhadap Efikasi diri (X_4)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa kecepatan reaksi merupakan salah satu variable yang sangat penting dan berpengaruh langsung positif terhadap variable efikasi diri atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai kecepatan reaksi yang baik secara langsung akan meningkatkan efikasi dirinya.

4. Pengaruh Langsung Kekuatan (X_1) terhadap Teknik Bantingan Seoi Nage (Y)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa kekuatan merupakan salah satu variable yang sangat penting dan berpengaruh langsung positif terhadap variable teknik bantingan seoi



nage atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai kekuatan yang baik secara langsung akan meningkatkan teknik bantingan seoi nagenya.

5. Pengaruh Langsung Kelentukan (X_2) terhadap Teknik Bantingan Seoi Nage (Y)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa kelentukan merupakan salah satu variable yang sangat penting dan berpengaruh langsung positif terhadap variable teknik bantingan seoi nage atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai kelentukan yang baik secara langsung akan meningkatkan teknik bantingan seoi nagenya.

6. Pengaruh Langsung Positif Kecepatan Reaksi (X_3) terhadap Teknik Bantingan Seoi Nage (Y)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa kecepatan reaksi merupakan salah satu variable yang sangat penting dan berpengaruh langsung positif terhadap variable teknik bantingan seoi nage atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai kecepatan reaksi yang baik secara langsung akan meningkatkan teknik bantingan seoi nagenya.

7. Pengaruh Langsung Positif Efikasi Diri (X_4) terhadap Teknik Bantingan Seoi Nage (Y)

Berdasarkan temuan penelitian ini dilapangan menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu variable yang sangat penting dan berpengaruh langsung positif terhadap variable teknik bantingan seoi nage atlet judo. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang pejudo yang mempunyai efikasi diri yang baik secara langsung akan meningkatkan teknik bantingan seoi nagenya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :



1. Kekuatan berpengaruh langsung positif terhadap efikasi diri.
2. Kelentukan berpengaruh langsung positif terhadap efikasi diri.
3. Kecepatan reaksi berpengaruh langsung positif terhadap efikasi diri.
4. Kekuatan berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan sei nage.
5. Kelentukan berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan sei nage.
6. Kecepatan reaksi berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan sei nage.
7. Efikasi diri berpengaruh langsung positif terhadap teknik bantingan sei nage.

Implikasi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian yang mempunyai permasalahan yang serupa dengan model penelitian ini. Selain itu juga hasil tersebut dapat digunakan sebagai dasar teoritis dalam mengambil tindakan untuk penelitian selanjutnya di PB PJSI.

Untuk meningkatkan teknik bantingan sei nage dibutuhkan kekuatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan efikasi diri yang baik, oleh sebab itu para pelatih harus mendesain program latihan dalam meningkatkan komponen-komponen tersebut sehingga teknik bantingan sei nage pada atlet judo bisa dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A, *Social Foundation of Thought and Action*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1986
- Harsono, *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tumbak Kusuma, 2008
- Kadir A., M. Sc., *Teori Judo* Bandung : Penataran Pelatihan dan Wasit Judo Pengda PJSI Jawa Barat, 1999



- M. Noors, Atang, *Dasar-dasar Judo*, Jakarta : PT. Dian Jaya, 2000.
- Riduwan, Engkos Achmad Kuncoro, *Cara Menggunakan dan memaknai Analisis Jalur Path Analysis Bandung*: Alfabeta, 2008.
- Tangkudung, James., Puspitorini, Wahyuningtyas, *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Penerbit Cerdas Jaya, Jakarta, 2012.
- WS. Purwadarmita, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 2008.



PERANAN MODIFIKASI OLAHRAGA DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SD NEGERI 08 SUNGAI AUR KECAMATAN SUNGAI AUR KABUPATEN PASAMAN BARAT

Muhammad Supriyadi

Dosen STKIP-PGRI Lubuklinggau

email: Muhammadsupriyadi.030190@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of the research was to describe the role of modification in learning penjasorkes. The method of the research was descriptiv. The results of the research were:(1) The role of sport modification in improving motivation and students enjoyment was in good category (76,52 %), (2) The role of sport modification in improving students learning activity was in good category (76,63 %) and (3) the role of sport modification in improving students learning result in penjasorkes in SDN 08 Aur River Subdistrict west Pasaman district was (83,23 %). It meant that the role of sport modification was in good category.

Keywords : *Learning Modification*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini tentang gambaran peranan modifikasi dalam pembelajaran Penjasorkes. Metode penelitiannya deskriptif. Hasil penelitian data diperoleh : 1).Tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa berada pada klasifikasi baik, dengan hasil sebesar 76,52 %, 2.). Tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa berada pada klasifikasi baik,dengan hasil sebesar 76,63 % dan 3.).tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes,pada di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat sebesar 83,23 %,artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga berada pada klasifikasi sangat baik.

Kata Kunci: *Modifikasi Pembelajaran*



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi merupakan salah satu bidang yang menjadi muatan dalam kurikulum sekolah dasar, hal ini sesuai dengan PP No.19/2005 tentang standar nasional pendidikan menjelaskan:

“Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran dan stabilitas emosional”.

Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester dari kelas I sampai kelas VI, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru penjasorkes untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan, diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam disediakan untuk setiap semester, dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat di dalam kurikulum disajikan di sekolah.

Untuk mencapai kurikulum KTSP, materi pokok dalam pembelajaran penjasorkes sesuai dengan kurikulum KTSP SD meliputi : atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan sedangkan materi pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tennis meja, tenis dan sepak takraw. Sesuai pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Namun pada kenyataan di lapangan permasalahan yang sering muncul dan menjadi kendala dalam pembelajaran Penjasorkes adalah tidak semua SD sarana dan prasarana yang memadai bahkan tersedia sangat kurang. Rendahnya sarana dan prasarana Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman



Barat menuntut guru Penjasorkes lebih kreatif untuk menciptakan suatu yang baru atau memodifikasi sesuatu yang sudah ada, untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik.

Atas realita yang terjadi dilapangan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Peranan Modifikasi Olahraga Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Sudjana (1986:64) mengemukakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskriptifkan suatu gejala dan kejadian di masa sekarang atau untuk meneliti masalah-masalah actual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini diadakan di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat dan Waktu pengambilan data dilakukan pada bulan Maret 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 145 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive sampling* yakni siswa kelas 4 dan 5, ini didasarkan kepada pertimbangan bahwa anak kelas 4 dan 5 dianggap sudah bisa memahami alat ukur yang akan diberikan yaitu berupa angket, sedangkan anak kelas 6 sibuk karena persiapan UAN. Jadi jumlah sampel berjumlah 46 orang.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil dari responden melalui penelitian dan data sekunder dari berbagai sumber data yang tidak langsung diperoleh pada objek penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat yang menjadi sampel penelitian. Teknik pengumpulan data adalah



kusioner atau angket tentang peranan modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes. angket dimulai dengan membuat kisi-kisi, mulai dari variable, sup variable dan butir soal yang berupa pernyataan, tentang peranan modifikasi pembelajaran penjasorkes. Jenis angket yang digunakan dalam angket tertutup, jawaban diminta untuk memilih jawaban yang telah tersedia. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *Guttman*, jawaban, "ya" dan "tidak " berdasarkan kutipan dari suwirman (2004:79) bahwa, " skala *Guttman* adalah dengan dua alternatif jawaban. Untuk jawaban "ya" diberi skor 1, sedangkan jawaban "tidak " mendapatkan skor 0.

HASIL PENELITIAN

1. Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa dan Kesenangan Siswa

Peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, penulis memberikan 10 butir pertanyaan terhadap 46 Orang siswa Adapun hasil dari jawaban responden hasilnya: yang menyatakan YA sebanyak 76,52 %. Sedangkan 23,48 % siswa menjawab TIDAK.

2. Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa

Untuk melihat peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, penulis memberikan 8 butir pertanyaan. terhadap 46 Orang siswa Adapun hasil dari jawaban adalah maka diperoleh hasilnya: yang menyatakan YA sebanyak 76,63 %. Sedangkan 23,37 % siswa menjawab TIDAK.

3. Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa

Untuk melihat peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat,



penulis memberikan 7 butir pertanyaan terhadap 46 Orang siswa Adapun hasil dari jawaban adalah maka diperoleh hasilnya: yang menyatakan YA sebanyak 83,23 %. Sedangkan 16,77 % siswa menjawab TIDAK.

PEMBAHASAN

1. Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa dan Kesenangan Siswa

Pada Tabel 1 dapat dilihat Secara keseluruhan tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, yang diperoleh dari 46 orang responden untuk 10 butir pernyataan adalah sebesar 76,52 %, itu artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, berada pada klasifikasi baik.

2. Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa

Pada tabel 2 dapat dilihat Secara keseluruhan tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, yang diperoleh dari 46 orang responden untuk 8 butir pernyataan adalah sebesar 76,63 %, itu artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, berada pada klasifikasi baik.

3. Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa

Pada Tabel 3 dapat dilihat Secara keseluruhan tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur



Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, yang diperoleh dari 46 orang responden untuk 7 butir pernyataan adalah sebesar 83,23 %, itu artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, berada pada klasifikasi sangat baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, adalah sebesar 76,52 %, itu artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa berada pada klasifikasi baik.
2. Tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, adalah sebesar 76,63 %, itu artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes, berada pada klasifikasi baik.
3. Tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes pada di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Aur Kecamatan Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat, adalah sebesar 83,23 %, itu artinya bahwa tingkat capaian peranan modifikasi olahraga dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes, berada pada klasifikasi sangat baik.



Tabel

Tabel 1. Hasil Penelitian tentang Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Motivasi dan Kesenangan Siswa

No Item	Motivasi dan Kesenangan Siswa			
	Alternatif Jawaban Ya		Alternatif Jawaban Tidak	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	39	84,8	7	15,2
2	44	95,7	2	4,3
3	34	73,9	12	26,1
4	36	78,3	10	21,7
5	36	78,3	10	21,7
6	33	71,7	13	28,3
7	41	89,1	5	10,9
8	16	34,8	30	65,2
9	39	84,8	7	15,2
10	34	73,9	12	26,1
Rata-rata		76,52		23,48

Tabel 2. Hasil Penelitian tentang Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa

No Item	Aktivitas Belajar Siswa			
	Alternatif Jawaban Ya		Alternatif Jawaban Tidak	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	39	84,8	7	15,2
2	39	84,8	7	15,2
3	36	78,3	10	21,7
4	35	76,1	11	23,9
5	34	73,9	12	26,1
6	36	78,3	10	21,7
7	35	76,1	11	23,9
8	28	60,9	18	39,1
Rata-rata		76,63		23,37



Tabel 3. Hasil Penelitian tentang Peranan Modifikasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa

No Item	Hasil Belajar Siswa			
	Alternatif Jawaban Ya		Alternatif Jawaban Tidak	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	33	71,7	13	28,3
2	40	87,0	6	13,0
3	37	80,4	9	19,6
4	37	80,4	9	19,6
5	40	87,0	6	13,0
6	39	84,8	7	15,2
7	42	91,3	4	8,7
Rata-rata		83,23		16,77

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (1999). *Manajemen Penelitian* Jakarta : P2IPTK.
- Sudjana. (1986:64). *Metode Statistik*. Bandung. Tarsito.
- Suwirman.(2004:79). *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : FIK UNP.



PENGEMBANGAN *DRIBBLE* BOLA BASKET DENGAN MATA TERTUTUP

Priyanto

PKLO FIK Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan suatu produk bentuk latihan *dribble* bola basket dengan menggunakan mata tertutup yang dapat digunakan dalam melatih *dribble* pada pemain bola basket.

Populasi sampel 22 pemain, untuk uji coba kelompok kecil 7 pemain (kelas XII) dan uji coba kelompok besar 15 pemain (kelas X dan XI). Data yang digunakan yaitu data kualitatif yang diperoleh dari hasil evaluasi dan saran ahli dan data kuantitatif diperoleh dari hasil *dribble* pemain.

Hasil reliabilitas uji coba kelompok kecil diperoleh r hitung 0.97 dan melalui uji ahli 1,2,3 yang dikorelasikan memiliki validitas sebesar 0.867 (0.88), 0.984 (0.98), dan 0.984 (0.98) lebih besar dari r tabel 0.754.

Berdasarkan analisis dari evaluasi dari tiga ahli yaitu didapat validitas 0.98 dan reliabilitas 0.97, termasuk dalam kategori sangat kuat, 4 pemain (26.67%) pada interval skor 34.73 – 41.18 dan 4 pemain atau 26.67% dalam kategori baik pada interval skor 41.19 – 47.64. Hal ini berarti secara penilaian ahli dan hasil *dribble* pemain valid dan reliable, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian.

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dari anak-anak hingga orang dewasa terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Baik laki-laki maupun perempuan dapat memainkan permainan bola basket di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup.

Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada mata pelajaran penjasorkes di sekolah. Hal inilah yang sebenarnya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah akan menarik para pelajar untuk menggemarinya.

kebanyakan pemain saat melakukan *dribble* masih terfokus pada bola baik *dribble* kanan maupun kiri, karena *dribble* yang baik adalah pandangan pemain dapat melihat sekeliling lapangan. Tujuan penelitian



ini adalah menghasilkan suatu *dribble* bola basket dengan mata tertutup yang dapat digunakan dalam melatih suatu tim bola basket.

METODE PENGEMBANGAN

Penelitian dan pengembangan (*research and development/R&D*), menurut Borg dan Gall dalam Sugiyono (2012:9), penelitian pengembangan adalah metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Menurut tim Puslitjaknov dalam Nusa Putra (2013:133), model pengembangan merupakan dasar untuk mengembangkan produk yang dihasilkan. Dalam penelitian ini model pengembangan yang digunakan adalah model prosedural karena model ini bersifat deskriptif, menunjukkan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk. Dan dalam setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam peneliti dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut: (1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. (2) Mengembangkan bentuk produk awal (berupa *dribble* bola basket dengan mata tertutup) (3) Uji coba kelompok kecil yang dilaksanakan selama 2 hari. Dan evaluasi para ahli yaitu satu ahli penjas dan dua ahli kepelatihan (pelatih), dengan menggunakan rubrik penilaian ahli dan evaluasi yang kemudian dianalisis. (4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil evaluasi ahli dari uji coba kelompok kecil. Revisi digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti. (5) Uji coba kelompok besar yang dilaksanakan selama 2 hari (6) Revisi produk akhir yang berdasarkan uji coba kelompok



besar yang telah direvisi (7) Hasil akhir *dribble* bola basket dengan mata tertutup.

Subjek uji coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut: evaluasi ahli dan dua ahli praktisi (pelatih) Populasi sampel berjumlah 22 siswa, dengan uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 7 siswa kelas XII anggota ekstrakurikuler bola basket putri. Dan uji coba kelompok besar berjumlah dengan sampel yang berjumlah 15 siswa dari kelas X dan kelas XI anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMA.

Jenis data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil evaluasi berupa data masukan dan saran dari ahli untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil *dribble* pemain.

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan latihan *dribble* dengan mata tertutup menggunakan alat ukur yang berupa tes. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah Tes Basket Koski.

Teknik analisis data produk yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif presentase untuk menganalisis dan menilai subjek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas, dan keterimaan suatu produk. Pada penelitian ini menggunakan perhitungan validitas dan reliabilitas.

HASIL PENGEMBANGAN

Hasil uji coba kelompok kecil merupakan langkah awal sebelum melakukan penelitian uji coba kelompok besar, untuk itu data yang dihasilkan uji coba kelompok kecil merupakan validasi dari satu ahli akademisi dan dua ahli praktisi (pelatih).

Hasil reliabilitas uji coba kelompok kecil diperoleh r hitung 0.97 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $N=7$ maka diperoleh r tabel 0.754, maka r hitung lebih besar daripada r tabel. Dengan demikian



dribble dengan mata tertutup yang dikembangkan melalui uji ahli 1,2,3 yang dikorelasikan memiliki validitas sebesar 0.867 (0.88), 0.984 (0.98), dan 0.984 (0.98) lebih besar dari r tabel 0.754. Sedangkan hasil reliabilitas diperoleh 0.97 lebih besar dari r tabel 0.754. Maka dapat disimpulkan bahwa penilaian ahli dan hasil tes *dribble* valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian.

Hasil *dribble* pada uji coba kelompok besar yang dikembangkan mempunyai nilai reliabilitas 0.96. berdasarkan analisis prosentase, diperoleh 4 pemain atau 26.67% masuk dalam kategori sangat baik pada interval skor 34.73 – 41.18, ada 4 pemain atau 26.67% dalam kategori baik pada interval skor 41.19 – 47.64, ada 2 pemain atau 13.33% dalam kategori sedang pada interval skor 47.65 – 54.10, ada 2 pemain atau 13.33% dalam kategori kurang pada interval skor 54.11 – 60.56, dan ada 3 pemain atau 20% dalam kategori sangat kurang pada interval skor 60.57 – 67.03.

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk *dribble* dengan mata tertutup dengan uji coba kelompok kecil 7 pemain dan uji coba kelompok besar 15 pemain. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pengembangan *dribble* dengan mata tertutup dapat diujikan pada subyek uji coba. Berdasarkan analisis dari evaluasi dari tiga ahli yaitu satu ahli akademisi dan dua ahli praktisi (pelatih) didapat validitas 0.98 dan reliabilitas 0.97, termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini berarti secara penilaian ahli dan hasil *dribble* pemain valid dan reliable, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: CV Elwas Offset
- FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Universitas Negeri Semarang
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Nusa Putra. 2013. *Research & Development*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Oliver, John. 2004. *Dasar-dasar Bola Basket*. Terjemahan Wawan Eko Yulianto. 2009. Bandung: PT Intan Sejati
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Saifuddin Azwar. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Strand, Bradford N, and Wilson R. 1993. *Assessing Sport Skills*. IL: Human Kinetics
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research (Jilid 4)*. Yogyakarta: Andi
- Wissel, Hal, 1994. *Bola Basket*. Terjemahan Bagus Pribadi. 2009. Jakarta: Fajar Interpratama Offset



PENGARUH METODE LATIHAN *BLOCK PRACTICE*, *SERIAL PRACTICE* DAN *RANDOM PRACTICE* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI TEMBAKAN DUA ANGKA PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Riyan Pratama, Adi Wahyu Syahudi

Universitas Bina Darma Palembang

email: riyan_pratama@binadarma.ac.id, adiwahyusyahudi@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to determine the difference in improvement of two points shot accuracy of basketball practice between of method block practice, serial practice, and random practice. This research method is experimental with three group pretest-posttests design. Population of this research is Binadarma men is UKM Basketball team amounting to 30 athletes. The samples were taken as many as these 30 with total sampling. All data were obtained through this study to test and measurement the motivation using speed spot shoot aahpred basketball skill test. The data analysis technique used is one ways ANOVA test followed by Tukey range test significance level $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate there is a no significant difference in the improvement of accuracy of basketball practice between block practice, serial practice and random practice ($p = 0.846 > 0.05$). To increase the accuracy of two point shoot in basketball accurately trained in block practice methods.

Keywords: *Practice method, block practice, serial practice, random practice, two points shot accuracy.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan metode *block practice*, *serial practice*, dan *random practice* terhadap akurasi tembakan 2 angka. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan *Three Group Pretest-Posttests Design*. Populasi penelitian ini adalah atlet putra UKM Bolabasket Universtias Binadarma yang berjumlah 30 atlet. Sampel penelitian ini 30 atlet yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen mengukur motivasi dengan menggunakan angket motivasi, untuk akurasi tembakan 2 angka menggunakan *speed spot shoot AAHPRED basketball skill test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA satu jalur yang dilanjutkan dengan uji rentang *Tukey* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh latihan dalam peningkatan akurasi tembakan 2 angka menggunakan metode latihan *block practice*, *serial practice*, dan *random practice* yang signifikan ($p = 0.846 > 0.05$). Untuk meningkatkan akurasi tembakan 2 angka dalam permainan bola basket lebih tepat jika dilatih dengan *block practice*.

Kata Kunci: *Metode latihan, block practice, serial practice, random practice motivasi, akurasi tembakan 2 angka*



PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu dan lima orang dari masing-masing tim atau regu dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang. Permainan ini dimainkan dengan cara memantul-mantulkan bola di lantai dengan satu tangan untuk menggerakkan bola ke segala arah (*dribbling*). Cara lain untuk menggerakkan bola adalah dengan mengoper kepada teman satu tim (*passing*) yang kemudian dimasukan ke dalam keranjang atau *basket* (*shooting*) selama 4 *quarter*, yang masing-masing *quarter* memiliki waktu 10 menit.

Permainan bola basket mengharuskan pemain agar lebih kuat, lebih cepat, dan lebih cerdas dalam mengolah bola untuk dapat memenangkan permainan. Selain itu pemain memerlukan kemampuan untuk dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang. Untuk dapat melakukan hal tersebut maka seorang pemain bola basket harus memiliki akurasi atau ketepatan dalam menembak, baik untuk tembakan tiga angka maupun dua angka.

Untuk memiliki kemampuan menembak, seorang pemain bola basket harus menguasai teknik dasar menembak. Untuk mendapatkan tembakan yang akurat Krause dkk., (2008: 76-77) mengemukakan dua prinsip dalam menembak, yaitu *BEEF* dan *ROBOT*.

BEEF, merupakan kepanjangan dari *Balance*, *Eyes*, *Elbow*, dan *Follow through*. *Balance* yang dimaksud disini adalah sebelum melakukan tembakan pemain harus memperhatikan keseimbangan dalam penguasaan bola. *Eyes*, pemain sebelum melakukan tembakan harus melihat keberadaan ring, sehingga dapat mengukur jarak antara pemain dengan ring. *Elbow*, besar-kecilnya derajat tekukan pada saat menembak menentukan kekuatan dari lemparan tersebut. *Follow through*, merupakan gerakan lanjutan dari tembakan tersebut.



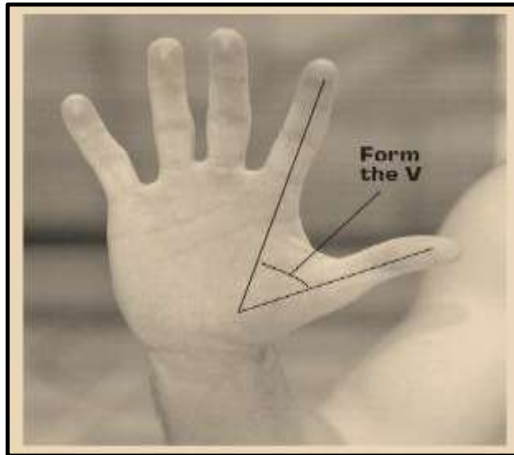
Prinsip selanjutnya adalah *ROBOT*, merupakan kepanjangan dari *Range, Open, Balance, One count, dan Teammate*. *Range*, pemain berada pada jarak yang efektif untuk melakukan tembakan. *Open*, posisi terbuka, tidak ada pemain bertahan yang melakukan penjagaan dengan ketat di depan pemain yang akan melakukan tembakan. *Balance*, pemain harus memperhatikan keseimbangan sebelum melakukan tembakan. *One count*, berusaha mendapatkan tambahan satu angka dalam keberhasilan tembakan. Hal seperti ini terjadi apabila pemain bertahan melakukan pelanggaran ketika pemain menyerang melakukan tembakan dan tembakan tersebut masuk, maka pemain yang melakukan tembakan tersebut mendapatkan satu kali kesempatan tembakan lewat tembakan bebas (*free throw*). *Teammate*, yang dimaksud di sini adalah pemain jangan egois, apabila teman satu tim memiliki kesempatan lebih baik dalam usaha mencetak angka, maka sebaiknya pemain yang menguasai bola tersebut memberikan operan (*pass*) kepada teman satu tim yang lebih memiliki peluang.

Dalam permainan bola basket, seorang dapat mencetak angka 2 poin, 3 poin dan 1 poin. Hal yang membedakan adalah tempat atau jarak dilakukan upaya tembakan tersebut. Menurut Oliver (2004: 13-34) menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket dibagi dua, yaitu: (1) Tembakan dalam, (2) Tembakan luar.

Menurut Krause dkk (2008: 81-84) cara membak (*shooting*) mulai dari cara memegang bola hingga saat bola dilepaskan yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Jari tangan harus terbuka lebar dan dalam keadaan nyaman
- 2) Ibu jari dan telunjuk sudut sekitar 70°, membentuk huruf V bukan huruf L.





Gambar 1. Cara Memegang Bola yang Benar
(Sumber: Krause dkk (2008))

- 3) Letakkan bola di telapak tangan untuk menembak, posisi tangan berada didepan tubuh
- 4) Lutut sedikit ditekuk
- 5) Pada saat memegang bola, pindahkan bola ke posisi menembak dengan memutar bola keatas.
- 6) Posisi tangan menembak berada di belakang dan di bawah bola dan tangan yang bukan untu menembak bertugas untuk menyeimbangkan bola, teknik ini disebut *locking and loading*.



Gambar 2. Fase melakukan *Locking and Loading*
(Sumber: Krause dkk., 2008: 81)

- 7) Angkat bola di depan dahi





Gambar 3. Posisi bola berada didapan dahi
Sumber: Krause dkk (2008: 84)

- 8) Kemudian dorong bola ke atas dan ke depan dengan jari dan siku, sudut rilis bola yang tepat adalah 60° horizontal.
- 9) Secara bersamaan lutut diluruskan untuk mendapatkan daya dorong ke atas.
- 10) *Follow through*, siku melakukan gerakan ekstensi penuh dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi. Dalam keadaan ini seorang pemembak memvisualisasikan tangan seperti bentuk leher angsa.



Gambar 4. *Follow through*
(Sumber: Krause dkk., 2008: 84)



Menurut Sumiyarsono (2002: 32) faktor yang mempengaruhi tembakan (*shoot*) antara lain:

1) Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi suatu tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibanding dengan menembak dengan jarak dekat yang akan semakin mudah untuk memasukkan bola. Akan tetapi menembak persis di bawah keranjang sangat sulit untuk dilakukan.

2) Mobilitas

Apabila pada saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar.

3) Sikap Penembak

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke keranjang akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap menembak membelakangi atau menyerong dari keranjang.

4) Ulangan Tembakan

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit mendapat kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

5) Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud disini berupa fisik dan psikis. Misalnya adanya penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, keletihan, kelelahan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Sebelum melakukan tembakan, hal yang harus diperhatikan oleh atlet atau pemain adalah cara menangkap operan, cara memegang bola



dengan baik, jarak antara pemain dengan *ring* (keranjang) dan jarak antara pemain dengan pemain bertahan. Apabila pemain dengan cermat memperhatikan hal-hal tersebut kemungkinan persentase memasukan bola akan lebih tinggi.

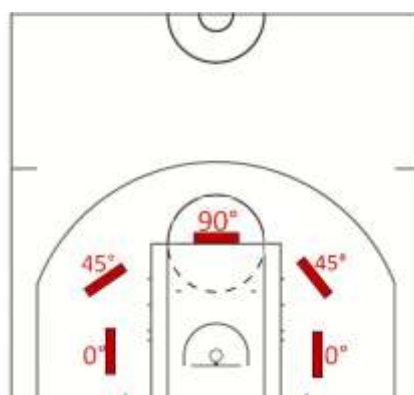
Dalam permainan bola basket dikenal dua tipe tembakan sebelum masuk kedalam keranjang, yaitu *clear shoot* dan *bank shoot*. *Clear shoot* adalah jenis tembakan di mana bola dimasukkan langsung kedalam keranjang tanpa menyentuh papan sama sekali. Sedangkan *bank shoot* adalah tembakan yang memanfaatkan papan pantul untuk memasukan bola. Pada tembakan *bank shoot* yang menjadi sasaran utama adalah kotak kecil yang berada tepat diatas ring.

Sebagai seorang pemian bola basket, kemampuan untuk dapat memasukan bola kedalam keranjang merupakan kebutuhan utama. Karena dengan memasukan bola yang banyak maka kemungkinan untuk sebuah tim dapat memenangkan suatu pertandingan sangat besar. Selain itu, sudah menjadi kodratnya bahwa setiap manusia ingin berkembang dan menjadi lebih baik. Sebagai seorang atlet cara yang dilakukan untuk dapat menjadi lebih baik adalah berlatih dengan metode latihan yang tepat. Metode latihan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan adalah suatu cara yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam olahraga. Menurut Magill (2011: 375) dalam mengatur variasi latihan seorang pelatih dapat menggunakan metode *block practice*, *serial practice*, dan *random practice* sebagai acuan yang digunakan bagi anak latihnya. Penerapan metode latihan yang sesuai dalam proses latihan keterampilan dasar bola basket akan memberikan peluang bagi pelatih dalam mengoptimalkan sarana dan prasarana yang tersedia untuk berlatih. Tidak ada alasan bagi pelatih untuk tidak dapat melakukan latihan dengan optimal dengan alasan kurang memadainya sarana dan prasarana yang tersedia. Berdasarkan observasi dan wawancara di lapangan yang dilakukan oleh penulis di



lingkungan UKM Bola basket Universitas Binadarma, diketahui pelatih jarang sekali melatih akurasi tembakan, sesekali berlatih pelatih terkadang memakai metode *block practice*, terkadang dengan *serial practice* maupun *random practice*. Hal tersebut di karenakan pengetahuan pelatih belum memadai. Selain itu belum diketahui metode mana yang memiliki pengaruh paling efektif dalam meningkatkan akurasi tembakan dua angka. Untuk itu, maka perlu diketahui metode latihan mana yang paling efektif untuk melatih akurasi tembakan 2 angka sehingga didapatkan metode yang paling cocok untuk melatih keterampilan dasar permainan bola basket.

Block practice adalah sebuah metode latihan dimana berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan saja dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu yang sudah ditentukan atau sampai atlet menguasai aspek teknik tersebut sebelum beralih ke aspek teknik yang lain. Kelebihan metode *block practice* terletak pada kinerja yang bersifat *repetitive* yang membuat peserta didik untuk mengoreksi dan menyesuaikan diri pada aspek keterampilan yang sedang diajarkan (Edward, 2011: 409). Dalam konteks berlatih akurasi tembakan bola basket, atlet atau peserta didik melakukan tembakan hanya pada satu titik saja pada kurun waktu atau jumlah tembakan tertentu. Titik tembakan tersebut antara lain 0° kiri-kanan, 45° kiri-kanan dan 90° .



Gambar 5. Titik Sudut Lapangan Bola Basket



Serial practice adalah pengaturan susunan praktik keterampilan yang berisi lebih dari satu aspek keterampilan dengan urutan pengaturan praktek yang selalu sama atau berurutan di setiap sesi latihan. Dengan berlatih menggunakan metode *serial practice* akan mengurangi resiko ketergantungan terhadap konteks latihan seperti yang disebabkan oleh *block practice* dan membantu peserta didik untuk beradaptasi pada konteks latihan *random practice* yang memiliki tingkat kesulitan yang paling tinggi karena *serial practice* memasukkan lebih dari satu aspek keterampilan tetapi memiliki urutan yang selalu sama di setiap sesi latihan (Edward, 2011: 413). Dalam konteks berlatih akurasi tembakan bola basket, *serial practice* adalah berlatih tembakan dengan urutan titik tembakan yang selalu sama disetiap sesi latihan.



Gambar 6. Titik Urutan Tembakan Dengan *Serial Practice*

Random practice adalah sebuah metode dimana urutan aspek teknik yang disusun berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi perubahannya dan terlibat beberapa aspek teknik dalam satu sesi latihan. Kelebihan *random practice* adalah peserta didik terus membandingkan dan membedakan aspek keterampilan yang diajarkan sehingga membuat memori untuk setiap keterampilan lebih khas dan bermakna (Edward, 2011: 410). Dalam konteks berlatih akurasi tembakan bola basket, *random practice* adalah berlatih tembakan dengan urutan titik tembakan yang selalu berbeda di setiap sesi latihannya.





Gambar 7. Titik Urutan Tembakan Dengan *Random Practice*

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam ini adalah eksperimen. Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan *Three Group Pretest-Posttests Design*. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Arikunto, 2005: 207). Dalam penelitian ini variabel bebas (*independent*) manipulatif adalah metode latihan *block practice*, *serial practice* dan *random practice* dan variabel terikat (*dependent*) adalah akurasi tembakan dua angka pada permainan bola basket. Berikut adalah desain penelitian pada penelitian eksperimen ini.



Gambar 8. Rancangan Penelitian



Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket Universitas Binadarma Palembang pada tanggal 1-30 Oktober 2016.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2005: 130) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat di simpulkan bahwa populasi adalah subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket Universitas Binadarma sebanyak 30 orang. Jumlah sampel 30 atlet pemula diambil dengan teknik *total sampling*. Pembagian kelompok sampel yang pada penelitian ini adalah dengan MSOP (*Matched Subject Ordinal Pairing*) berdasarkan rangking dari hasil *pre-test* dengan menggunakan *speed spot shoot AAHPRED basketball skill test* sebelum dilakukan eksperimen dengan pemberian perlakuan (*treatment*).

Variabel bebas (*independent*) Variabel bebas yaitu metode latihan yang terdiri dari tiga metode, antara lain: (1) Metode *block practice*, (2) Metode *serial practice*, dan (3) Metode *random practice*.. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu akurasi tembakan 2 angka.

Pengumpulan data menggunakan instrumen *speed spot shoot AAHPRED basketball skill test*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu Analisis Varian (ANOVA) satu jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk memenuhi asumsi ANOVA maka dilakukan uji normalitas dengan *Ko* dan homogenitas dengan uji *Levene Test* menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam



penelitian. Berikut hasil dari tes akhir keterampilan bola basket yang dimiliki oleh atlet pemula:

Tabel 1. Deskripsi data variabel penelitian

No	Metode	Statistik	Hasil
1	<i>Block Practice</i>	Mean	41,07
		SD	10,59
2	<i>Serial Practice</i>	Mean	38,71
		SD	8,88
3	<i>Random Practice</i>	Mean	39,96
		SD	7,49

Analisis Data

Uji Normalitas

Tabel 2. Deskripsi uji normalitas

Data	p	Taraf signifikansi	Keterangan
<i>Block Practice</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Serial Practice</i>	0,200		Normal
<i>Random Practice</i>	0,165		Normal

Uji Homogenitas

Tabel 3. Deskripsi Uji Normalitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0.796	2	27	.461	Homogen
<i>Pos-test</i>	0,418	2	27	.663	Homogen



Uji Hipotesis

Tabel 4. Uji ANOVA Satu jalur Kelompok Eksperimen Menggunakan Metode *Block practice*, *Serial practice* dan *Random practice*

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Metode Latihan	27,858	2	13,929	,169	,846

Berdasarkan hasil tabel penghitungan diketahui ada perbedaan pengaruh latihan antara metode *block practice*, *serial practice* dan *random practice* dalam meningkatkan akurasi tembakan 2 angka. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar $0,846 > 0,05$ yang berarti bahwa lebih besar dari taraf signifikan. Dengan demikian berarti metode *block practice*, *serial practice* dan *random practice* tidak memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan akurasi tembakan 2 angka dapat diterima. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata metode latihan *block practice* memiliki peningkatan yang paling baik dari pada metode *random practice* pada urutan kedua dan *serial practice* di urutan ketiga.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama telah menghasilkan yaitu tidak memiliki pengaruh yang berbeda antara metode *block practice*, *serial practice* dan *random practice* dalam meningkatkan akurasi tembakan 2 angka. Hal ini dikarenakan pada ketiga metode ini sama-sama memiliki pengaruh dalam meningkatkan akurasi tembakan dua angka pada permainan bola basket. Lebih lanjut, yang menyebabkan perbedaan yang tidak signifikan ini adalah jarak yang sama untuk melakukan tembakan ini.



Analisis selanjutnya didapatkan bahwa *block practice* memiliki pengaruh terbaik diantara ketiga metode tersebut. Hal ini dikarenakan *block practice* memiliki tingkat konstektual rendah, hal ini dikarenakan pada *block practice* peserta didik atau atlet dapat beradaptasi pada jarak yang telah ditentukan, seperti yang diungkapkan Edwards (2011: 409) bahwa dengan kerja yang bersifat *repetitive* memungkinkan peserta didik untuk mencari dan menyesuaikan fokus dan perhatian pada isyarat lingkungan yang tepat, mencapai dan mempertahankan tingkat gairah yang tepat, dan dapat meningkatkan tingkat motivasi karena peningkatan kadar kesuksesan melakukan satu gerakan atau keterampilan.

Pada urutan kedua adalah *random practice*. Hal ini dikarenakan tingkat kesulitan untuk berlath dengan *random practice* sangat tinggi sehingga peserta didik/ atlet mampu untuk beradaptasi pada lingkungan yang sebenarnya dalam permainan bola basket. Seperti pendapat Magil dan Anderson (2011: 390) karena tingginya gangguan kontekstual yang dihasilkan selama belajar menghasilkan kinerja yang lebih baik pada retensi dan transfer tes dibanding menggunakan metode yang memiliki gangguan kontekstual yang rendah. Selanjutnya Shea dan Morgan dalam Edward (2011: 410) keuntungan *random practice* adalah pada saat menggunakan *random practice* peserta didik terus-menerus membandingkan dan membedakan keterampilan yang diajarkan guna mengenali persamaan dan perbedaan setiap keterampilan yang diajarkan, hal ini membuat memori untuk setiap keterampilan lebih khas dan bermakna. Dengan kata lain, tingkat konstektual ini memiliki peranan penting dalam menghasilkan peningkatan akurasi tembakan 2 angka.

Pada urutan ketiga adalah *serial practice*. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa nilai rata-rata dari pengaruh berlatih dengan *serial practice* dan *random practice* perbedaannya tidak terlalu mencolok, hal ini dikarenakan kedua metode ini tingkat kesulitannya tidak jauh berbeda. Seperti yang diketahui bahwa *serial practice* memiliki tingkat konstektual



moderat, dengan kata lain metode *serial practice* berada diantara gangguan kontekstual tinggi dan rendah. Seperti yang diungkapkan oleh Al-Ameer dan Toole (1993) dan Landin dan Herbert (1997) dalam Edward (2011:413) bahwa *serial practice* dapat memberikan pengenalan terhadap variabilitas praktek yang akan membantu peserta didik dalam pengenalan metode *random practice* dan memberikan pembelajaran yang lebih baik dari akibat ketergantungan memakai metode *block practice*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan metode *block practice*, *serial practice*, dan *random practice* dalam meningkatkan akurasi tembakan 2 angka . Metode latihan yang memiliki hasil yang paling baik dalam melatih akurasi tembakan 2 angka untuk atlet pemula adalah metode *block practice*.

Implikasi

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan latihan menggunakan metode *block practice* lebih baik dari pada metode *serial practice*. Hal ini memberi petunjuk bahwa dalam latihan akurasi tembakan 2 angka, penerapan metode *block practice* lebih tepat dalam meningkatkan akurasi tembakan 2 angka. Metode *block practice* telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan akurasi tembakan 2 angka untuk atlet pemula.

Secara praktis hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, guru olahraga maupun pembina cabang olahraga bola basket dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi tembakan 2 angka bagi peserta didik/atlet yang dibina. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.



Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode *block practice* lebih efektif digunakan dari pada metode *random practice* dan *serial practice*. Untuk itu di sarankan kepada pelatih, guru olahraga maupun pembina olahraga bola basket untuk menggunakan metode *block practice* dalam meningkatkan akurasi tembakan 2 angka.

Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa akurasi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu peserta didik /atlet. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan jumlah bola yang banyak agar setiap peserta didik/atlet memiliki banyak pengulangan gerakan. Karena jumlah pengulangan gerakan inilah yang menjadi alasan seberapa tinggi akurasi yang dimiliki oleh seorang atlet bola basket. Untuk itu kepada penentu kebijakan di sekolah dalam hal ini kepala sekolah dan penentu kebijakan di klub bola basket dalam hal ini pemilik klub atau petinggi klub di sarankan untuk menyediakan fasilitas berupa bola yang banyak demi menunjang latihan akurasi tembakan 2 angka bagi atlet pemula.

Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Edward, W. H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. USA: Wadsworth.
- Magill A. R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Magil A.R & Anderson I.D (2014): *Motor learning and control: concept and applications (10th ed)*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- PB. PERBASI. (2010). *Peraturan bola basket resmi 2010*. Jakarta: Tim Penerjemah PB.PORBASI Bidang III PB. PERBASI.



- Sudjana. (2002). *Desain dan analisis eksperimen*. Edisi ke-1V. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball skills & drills (3rd ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Oliver, J. (2009). *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- Arikunto, S. (2005). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.



HUBUNGAN ANTARA KETEBALAN LEMAK TUBUH DENGAN KONDISI FISIK ATLET KARATE PELAJAR PUTRA *INSTITUTE* KARATE-DO INDONESIA CABANG KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2015

Rubianto Hadi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang

email : tugas.rubianto63@yahoo.co.id

ABSTRACT

The problem in this research is "Is there a relationship between the thickness of body fat with the physical condition of male student athletes Karate-do Indonesian Institute of Semarang District 2015?". The research objective is: "To determine the relationship between the thickness of body fat with the physical condition of athletes karate student son Karate-do Indonesian Institute branch Semarang District 2015"

The method used in this research is quantitative research survey test and "One-Shot" model, ie a model approach that uses one data collection, "a moment". The study population was all members of INKAI Kab.Semarang elementary school, junior high, and high school as well as male sex - amounted to 170 male and female athletes. Sampling using purposive sampling with criteria for students age 14-17 years, male gender - men, and already holds a green belt, blue, brown, and black with the number of 20 athletes. The variable in this study is the thickness of body fat as the dependent variable, and the physical condition of athletes karate student son Karate-do Indonesian Institute as independent variables. Methods of data collection using test and measurement. Methods of data analysis using SPSS 16.0 software.

Research results with a simple regression significance value $0.254 = 25.4% > 5%$, meaning there is no relationship between the thickness of body fat with the overall physical condition of the student athletes sons Institute Karate-do Indonesian branch of Semarang District 2015.

In conclusion, there is no relationship between the thickness of the fat body with balance, flexibility, strength, cardiorespiratory endurance, local muscular endurance, speed, and overall physical condition. There is a relationship between the thickness of body fat with explosive power and agility.

Suggestions, an effort to coaching and performance improvement, should be held more about this study, because it should be realized that not all problems can be solved completely and thoroughly. Complementary to a kindness.

Keywords : *Relationship, Skinfold Thickness, physical condition*

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan kondisi fisik atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang tahun 2015?". Tujuan penelitian adalah : "Untuk mengetahui hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan kondisi fisik atlet karate pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia cabang Kabupaten Semarang tahun 2015"

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif survey tes dan "One-Shot" model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali



Seminar Nasional Olahraga 2016

Program S3 Pendidikan Olahraga

Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana

Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220

Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

pengumpulan data pada, “ suatu saat”. Populasi penelitian ini adalah seluruh anggota INKAI Kab.Semarang pelajar SD, SMP, dan SMA serta berjenis kelamin laki – laki dan perempuan berjumlah 170 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria usia pelajar 14 – 17 tahun, berjenis kelamin laki – laki, dan sudah menyandang sabuk hijau, biru, cokelat, dan hitam dengan jumlah 20 atlet. Variabel dalam penelitian ini yaitu ketebalan lemak tubuh sebagai variabel terikat, serta kondisi fisik atlet karate pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia sebagai variabel bebas. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode analisis data menggunakan *software SPSS 16.0*.

Hasil penelitian dengan regresi sederhana diperoleh nilai signifikansi $0.254 = 25.4\% > 5\%$, artinya tidak ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan kondisi fisik secara keseluruhan pada atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia cabang Kabupaten Semarang tahun 2015.

Kesimpulan, tidak ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot lokal, kecepatan, dan kondisi fisik secara keseluruhan. Ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan daya ledak dan kelincahan.

Saran, Sebagai upaya pembinaan dan peningkatan prestasi, perlu diadakan lebih lanjut mengenai penelitian ini, karena harus disadari bahwa tidak semua permasalahan dapat diselesaikan secara tuntas dan menyeluruh. Saling melengkapi untuk suatu kebaikan.

Kata Kunci : hubungan, ketebalan lemak tubuh, kondisi fisik

PENDAHULUAN

Karate merupakan suatu seni beladiri yang berasal dan berkembang di Negeri Matahari Terbit, Jepang. Dalam Bahasa Jepang “*Kara*” memiliki arti kosong dan “*Te*” memiliki arti tangan, sehingga karate dapat diartikan sebagai suatu beladiri tanpa menggunakan senjata.

Perkembangan karate saat ini sangatlah pesat dan telah menjadi *sport* yang dipertandingkan dalam ajang *multi event* seperti *Asian Games* dan *Sea Games*. Pembinaan usia dini pun telah digalakkan di seluruh dunia. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk usaha dan upaya dari *World Karate Federation (WKF)* sebagai induk organisasi karate dunia untuk mempromosikan karate agar bisa dipertandingkan di Olimpiade.

Dalam karate sendiri terdapat bermacam-macam aliran, dan yang diakui oleh *WKF* hanya empat saja. Keempat aliran tersebut ialah *Shotokan*, *Gojuryu*, *Shitoryu*, dan *Wadoryu*. Masing-masing aliran dari karate tersebut memiliki ciri dan kekhasannya sendiri, hal tersebut bisa kita lihat dari beragam jenis *kata* yang mereka miliki.



Kata sendiri merupakan suatu kumpulan teknik dasar yang telah ditentukan sehingga terbentuklah suatu seni yang indah dalam karate. Selain *kata*, dalam karate juga dipertandingkan nomor pertarungan yang dalam istilah Jepang disebut dengan *kumite*.

Ketika pertandingan *kata* berlangsung, ada enam kriteria penilaian dalam *kata* itu sendiri, keenam kriteria tersebut ialah *speed*, *power*, *technique*, *performance*, *chakugan*, dan *hara*'.

Seorang atlet akan terlihat sempurna dan indah apabila dalam memainkan *kata*, ia memfokuskan pada kriteria penilaian tersebut. Karena *kata* itu sendiri memiliki ciri khasnya masing-masing dan memiliki faktor tingkat kesulitan yang berbeda pula antara satu dengan lainnya, semakin tinggi tingkat kesulitan *kata* yang dimainkan semakin tinggi pula nilai yang akan diberikan kepada seorang atlet yang mampu membawakan *kata* tersebut dengan sempurna.

Kemudian di nomor pertarungan atau *kumite*, terdapat beberapa kategori dan kelas yang dipertandingkan kemudian diklasifikasikan berdasarkan usia dan berat badan.

Kemudian dalam karate terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dominan. Komponen kondisi fisik tersebut adalah kelincahan, keseimbangan, *power*, daya tahan otot lokal, daya tahan kardiorespiratori, kekuatan, kecepatan dan kelentukan. Dalam proses latihan untuk meningkatkan prestasi atlet, harus diperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan dari karate itu sendiri.

Dalam berlatih karate dibutuhkan pula efisiensi gerak tubuh. Oleh karena itu dalam berlatih karate perkembangan otot harus diperhatikan dan dioptimalkan agar dapat melakukan gerak secara maksimal tanpa menggunakan energi yang banyak.

Karena pada dasarnya dalam berlatih yang menjadi tujuan utama ialah untuk mengembangkan otot, meningkatkan *tonus* otot atau dalam hal ini adalah kemampuan otot berkontraksi dalam jangka waktu yang



relatif lama, kemudian dalam berlatih dapat juga untuk menurunkan berat badan serta lemak dalam tubuh kita dan juga akan dapat meningkatkan kebugaran tubuh kita sendiri. Dengan berkurangnya kadar lemak yang ada dalam tubuh kita, efisiensi dalam melakukan gerak pada latihan akan terjadi secara maksimal.

Setelah melakukan observasi studi kasus apa saja yang terjadi pada atlet-atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia Cabang Kabupaten Semarang, dapat ditemukan suatu permasalahan bahwa atlet – atlet tersebut sebagian besar tidak memperhatikan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badanya, sehingga atlet – atlet tersebut masuk ke dalam kategori *overweight* dan *underweight*. Dengan kondisi tersebut dapat diduga bahwa atlet – atlet potensial INKAI Kabupaten Semarang *body composition*-nya terganggu. Karena pada dasarnya hal itu berpengaruh juga pada kondisi fisiknya.

Berdasar dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah , “Apakah ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan kondisi fisik atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang tahun 2015

Berdasarkan ulasan di atas, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah, untuk mengetahui hubungan antara ketebalan lemak tubuh terhadap kondisi fisik atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia (INKAI) Cabang Kabupaten Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini, metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survey tes kuantitatif dan “*One-Shot*” model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada, “ suatu saat”.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah ketebalan lemak tubuh, sedangkan yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah komponen – komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga beladiri karate.



Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 130) Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama populasi dalam penelitian ini adalah atlet pelajar SD, SMP, dan SMA INKAI Cabang Kabupaten Semarang tahun 2015 serta berjenis kelamin laki – laki dan perempuan, yang berjumlah 170 atlet putra dan putri.

Sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Sampel pada dasarnya ditentukan oleh peneliti sendiri berdasarkan pertimbangan, tujuan, hipotesis, metode, dan instrumen penelitian pertimbangan waktu, tenaga dan biaya. Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan sampel bertujuan atau *purposive sample*, dengan kriteria sampel sebagai berikut :

1. Atlet karate pelajar usia 14 – 17 tahun
2. Jenis Kelamin Putra.
3. Sudah menyangang sabuk hijau, biru, coklat, dan hitam.
4. Jumlah atlet yang diambil sebagai sample berjumlah 20 atlet.

Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menganalisa data yang diperoleh. Sebelum data dianalisa diharuskan mengumpulkan data – data apa saja yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Oleh karena itu metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Instrumen adalah alat bantu yang dipakai pada saat penelitian untuk memperoleh data yang akurat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Pengukuran Ketebalan Lipatan Kulit, *Yuhasz Skinfold Test* dengan *Skinfold Caliper* pada, *triceps, subscapula, suprailiac, abdomen, front thigh*, dan *chest*.

Tes dan pengukuran kondisi fisik atlet yang dominan pada cabang olahraga beladiri karate sebagai berikut, *Shuttle Run Test* untuk



kelincahan, *Stork Stand Test* untuk keseimbangan, *Standing Board Jump Test* untuk *Power*, *Sprint 30m* untuk kecepatan, *Multi Stage Fitness Test* untuk daya tahan, *push up* dan *sit up*, untuk daya tahan otot, *sit and reach* untuk kelentukan, *back and leg dynamometer* untuk kekuatan.

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil yang diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Kemudian, dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *multi variat* (*multi variate correlational method*). Metode korelasi *multi variat* (*multi variate correlational method*) apabila metode statistik yang digunakan oleh peneliti untuk menggambarkan atau menentukan hubungan antara tiga variabel atau lebih. Kemampuan ini sangat penting mengingat bahwa di dalam dunia pendidikan variabel penyebab bukanlah tunggal (Suharsimi 2006 : 271). Kemudian teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *software SPSS* versi 16.0.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari penghitungan hubungan ketebalan lemak tubuh dengan kondisi fisik keseluruhan pada atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia cabang Kabupaten Semarang tahun 2015, diperoleh hasil nilai signifikan $0,254 = 25,4\% > 5\%$, maka H_0 (tidak ada hubungan yang signifikan antara ketebalan lemak tubuh dengan Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Pelajar Putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang 2015) adalah diterima dan H_1 (ada hubungan yang signifikan antara ketebalan lemak tubuh dengan Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Pelajar Putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang 2015) adalah ditolak artinya tidak terjadi hubungan linier antara variabel ketebalan lemak tubuh terhadap variabel Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Pelajar Putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang 2015. Jadi hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh antara ketebalan lemak tubuh



dengan Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Pelajar Putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang 2015” ditolak.

Kemudian diperoleh juga nilai *Rsquare* sebesar, $0,04 = 4\%$. Artinya pengaruh ketebalan lemak tubuh terhadap Kondisi Fisik Keseluruhan Atlet Pelajar Putra *Institute* Karate-do Indonesia Kabupaten Semarang 2015 hanya 4% saja.

Dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat faktor –faktor yang memengaruhi hasil dari optimal atau tidaknya penelitian itu sendiri.

Masa latihan sampel dilihat dari sabuk atau *obi* yang disandang oleh sampel itu sendiri. Sampel dari penelitian ini sudah menyandang sabuk hijau hingga sabuk coklat, dan hitam artinya sampel sudah berlatih karate selama 1,5 sampai dengan 2 tahun lamanya. Namun dilihat dari frekuensi latihannya, mereka tidak berlatih secara intensif, mereka berlatih pada dojo saja, dalam satu minggu hanya 2 kali. Hal tersebut sangatlah mempengaruhi optimal atau tidaknya suatu penelitian.

Kemudian, seseorang akan mendapatkan suatu hasil tes yang optimal jika melakukan butir – butir tes tersebut dengan teknik yang baik dan benar. Teknik sangat menunjang dalam efisiensi serta efektivitas kerja. Dikarenakan sampel – sampel tersebut tidak mengetahui dan tidak melakukan tes tersebut dengan teknik yang baik dan benar , maka hal tersebut menjadi suatu hambatan dalam proses optimalisasi pelaksanaan tes dan pengukuran.

Dari seluruh sampel yang mengikuti penelitian ini, kesemua sampel tersebut belum pernah mengikuti tes pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini. Tes pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan hal baru bagi mereka.

SIMPULAN

Dari penelitian dan hasil dari pembahasan mengenai hubungan ketebalan lemak tubuh dengan keseimbangan, kelincahan, kelentukan,



kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot lokal dan kondisi fisik secara keseluruhan pada atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia cabang Kabupaten Semarang 2015, dapat disimpulkan bahwa :

“Ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan kelincahan dan daya ledak pada atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia cabang Kabupaten Semarang tahun 2015 “.

“Tidak ada hubungan antara ketebalan lemak tubuh dengan kecepatan, keseimbangan, daya tahan kardiorespiratori, daya tahan otot lokal, kelentukan, kekuatan dan kondisi fisik secara keseluruhan pada atlet pelajar putra *Institute* Karate-do Indonesia cabang Kabupaten Semarang tahun 2015 “.

Beberapa faktor yang mempengaruhi, menurut penulis adalah masa latihan dan frekuensi latihan yang minim dan juga pengalaman pertama sampel dalam mengikuti tes dan pengukuran semacam ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaitser, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization Training for Sports*. United States: Human Kinetics
- Dwikusworo, Eri Pratiknyo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi* : Unnes
- Indriati, Ety. 2010. *Antropometri Untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi, dan Olahraga*. Yogyakarta : PT Citra Aji Parama



- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London : Electric World plc
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Sharkey, Brian J. 2003 . *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Shihan Achmad Ali. 2008. *Kurikulum Karate-Do Gojukai Indonesia Standar IKGA*. Makassar: Hasil Seminar Teknik IKGA di Singapura, Rotterdam dan Hongkong.
- Sukestiyarno. 2010. *Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Yamaguchi, Gogen. 1999. *Goju Ryu Karate Do Kyohan*. Canada: Masters Publication



MOTIVASI PEMAIN MASUK KLUB BULUTANGKIS DI SEMARANG

Suratman, Dimas Okky Wijanarko

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk bertindak laku atau aktivitas. Bermain bulutangkis merupakan olahraga yang dapat menunjang dalam membina dan memelihara kesehatan yang setiap pemainnya mempunyai motivasi yang berbeda-beda. PB Sehat merupakan klub bulutangkis besar yang banyak diminati para pemain bulutangkis di Semarang. Masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana motivasi pemain bulutangkis dan bagaimana prosentase bagian-bagian motivasi pemain bulutangkis masuk PB Sehat Semarang tahun 2016?.

Penelitian ini dilakukan secara analisis deskriptif, sumber datanya dari kegiatan PB Sehat Semarang. Data diambil dengan survei menggunakan angket yang dibagikan kepada pemain bulutangkis PB Sehat Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan simpulan, motivasi pemain bulutangkis masuk PB Sehat Semarang sangat beragam. Motivasi instrinsik prosentase 78%. Motivasi ekstrinsik prosentase 77%.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan motivasi pemain bulutangkis masuk PB Sehat Semarang maka saran yang dapat diberikan adalah, "pertahankan motivasi yang sudah ada guna meningkatkan prestasi bermain bulutangkis!"

Kata Kunci : Motivasi, Intrinsik, Ekstrinsik

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia. Untuk pencapaian sasaran itu, perlu adanya kegiatan olahraga yang diarahkan guna terbentuknya jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat dihasilkan manusia yang produktif. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga secara teratur dan terencana yang dilakukan manusia dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Sesuai dengan tujuan melakukan olahraga, maka olahraga dibagi berdasarkan klasifikasinya, yaitu (1) olahraga rekreasi; (2) olahraga kesehatan; (3) olahraga prestasi; dan (3) olahraga pendidikan. Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti



kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh; olahraga kesehatan adalah aktivitas gerak raga untuk keperluan kesehatan dengan intensitas yang setingkat di atas intensitas gerak raga yang biasa dilakukan untuk keperluan tugas kehidupan sehari-hari; olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga merupakan olahraga prestasi; dan pengertian terakhir olahraga pendidikan adalah aktivitas gerak yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Tujuan melakukan olahraga secara garis besar adalah salah satunya untuk meningkatkan kesegaran jasmani, olahraga kesehatan ialah suatu bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Sebagai suatu kegiatan olahraga, yang menggerakkan raga atau jasmani (aspek jasmani). Pelaku olahraga kesehatan adalah orang yang tidak kekurangan gerak tetapi bukan pula pelaku olahraga berat. Ciri-ciri umum olahraga kesehatan ialah (1) massal; (2) mudah; (3) murah; (4) meriah; (5) manfaat.

Bulutangkis di Indonesia telah menempatkan sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, oleh karena prestasi yang diraih dan mampu bersaing dengan negara lain di dunia. Konsekuensi dari prestasi yang telah dicapai tersebut adalah setiap pemain dituntut untuk selalu meraih prestasi optimal. Sehubungan dengan itu baik pemain dan pelatih dituntut untuk melaksanakan pola program latihan yang ilmiah sesuai dengan perkembangan olahraga saat ini. Untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan ketekunan, pengorbanan, tekad serta dilandasi oleh motivasi yang tinggi untuk berprestasi optimal. Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual dan mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah



ditetapkan (Bompa, 1999). Karakteristik atlet yang baik adalah mereka yang memiliki motivasi yang baik. Motivasi yang baik memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan ketrampilan yang baik pula sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat tercapai.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik harus memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan penguasaan keterampilan seseorang. Keaton, Richard (1989 : 11) menyarankan bahwa dalam belajar bulutangkis yang perlu mendapat perhatian adalah : 1) Memulai latihan pada saat usia remaja, 2) Melaksanakan instruksi dari pelatih, 3) Bermain dengan partner yang berbeda-beda, dan 4) Mengoreksi kesalahan dengan cepat. Perkembangan teknik permainan bulutangkis yang cepat ini juga diikuti oleh negara-negara lain dibelahan benua Eropa, Amerika, Australia, dan Asia. Apalagi semenjak olahraga itu dipertandingkan dalam arena olimpiade 1990 di Barcelona Spanyol. Negara-negara yang dahulu bersikap apatis terhadap permainan bulutangkis, seperti Amerika Serikat, Rusia, Jerman, Swiss dan lainlain.

Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih, akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan. Begitupun pelatih dan atlet akan berhasil, manakala dia selalu belajar dan berlatih sehingga memiliki nilai-nilai inspirasi, perspirasi, dan dedikasi. Dengan demikian, motivasi baik internal maupun eksternal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga. Pelatih dan atlet penting memahami efektivitas motivasi, baik motivasi internal maupun eksternal. Weinberg; Brewer (2009:7) menjelaskan motivasi biasanya fokus pada peningkatan kegigihan, intensitas, usaha, tujuan, dan tekad. Motivasi muncul tidak hanya dari satu faktor, namun bisa saja muncul dari faktor internal maupun eksternal (Cox,



2007). Penelitian Wirawan (1999), menguatkan teori bahwa motivasi memiliki hubungan dengan prestasi seseorang dalam olahraga, yaitu motivasi berperan penting terhadap peringkat seseorang atau mungkin juga sebaliknya, peringkat yang dapat meningkatkan motivasi. Senada dengan hal tersebut penelitian Hartanti dkk (2004), menunjukkan saat atlet tidak mendapat dukungan dari orangtua ataupun dari orang terdekat lainnya, atlet tersebut tetap meraih prestasi membanggakan karena memiliki motivasi internal tinggi. Cratty (1983) berpendapat agar pelatih lebih memahami tingkah laku atlet yang beraneka ragam, karena ada atlet yang sungguh-sungguh menjalani latihan dan ada juga yang tidak (Setyobroto, 1989). Motivasi datang dari luar diri (ekstrinsik) maupun dari dalam diri (intrinsik) dan keduanya saling berkaitan, motivasi dalam konteks olahraga merupakan suatu dorongan atlet untuk mencapai suatu tujuan, tidak sesederhana seperti dorongan untuk memuaskan rasa lapar ataupun haus, namun merupakan salah satu proses berkembang dan belajar (Cox, 2007). Dalam istilah umum motivasi merupakan kemauan untuk melakukan sesuatu. Setiap orang melakukan sesuatu kegiatan akan dilandasi oleh motivasi yang merupakan faktor psikis. Tanpa motivasi, seseorang akan sulit mencapai tujuan yang diharapkan dalam suatu kegiatan. Hidayat (2008:70) sehubungan dengan motivasi untuk pencapaian prestasi menjelaskan “Tanpa kemauan untuk berprestasi seseorang akan sulit didorong untuk berprestasi. Demikian juga seorang atlet atau siswa kurang memiliki kemauan untuk berprestasi maka tidak akan menunjukkan prestasi belajar atau prestasi olahraga yang tinggi. Dalam aktivitas proses belajar keterampilan gerak dan penampilan olahraga, motivasi menjadi determinan utama untuk mencapai keberhasilan proses tersebut”. Faktor motivasi dalam pencapaian prestasi suatu cabang olahraga merupakan salah satu faktor yang penting. Seorang atlet dalam suatu cabang olahraga memiliki motivasi yang tinggi akan terlihat dari perilakunya terhadap proses pencapaian prestasi salah



satu cabang olahraga. Hal tersebut dijelaskan pula oleh Harsono (1988:250) bahwa, “Motivasi sendiri adalah wujud yang tidak nampak pada orang dan yang tidak bisa kita amati secara langsung. Yang dapat diamati adalah tingkah lakunya yang merupakan akibat atau manifestasi dari adanya motivasi pada diri orang itu”.

Setyobroto (1989) mengungkapkan bahwa faktor internal berasal dari sifat-sifat pribadi, motif-motif, pemikiran dan perasaan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari pengalaman, situasi sekitar, pengetahuan dan hambatan-hambatan, kedua faktor tersebut memiliki keterkaitan yang dapat membentuk sikap dan menghasilkan suatu tindakan. Senada dengan teori tersebut, Weinberg dan Gould (1995) menyimpulkan bahwa faktor pribadi berasal dari kebutuhan, minat, sasaran dan kepribadian, sedangkan faktor situasional dapat berasal dari gaya kepemimpinan, fasilitas yang tersedia dan kemenangan atau kekalahan yang pernah dialami atlet (Satiadarma, 2000). Pada kenyataannya, motivasi pun menjadi faktor yang sering dikaitkan dengan penurunan prestasi atlet, hal tersebut karena banyak pengamat olahraga yang mengaitkan motivasi sebagai penyebab kekalahan dan kegagalan atlet menampilkan performa dalam pertandingan.

Di Kota Semarang, bulutangkis diurus oleh PBSI Kota Semarang. Anggota PBSI Kota Semarang meliputi klub klub di Kota Semarang. Salah satunya adalah PB Sehat Semarang yang memfokuskan ke pembinaan usia dini. PB. Sehat adalah salah satu Klub Bulutangkis yang terdaftar sebagai anggota Pengkot PBSI Semarang, berdiri tahun 1993 dengan tujuan untuk melakukan pembinaan atlet-atlet bulutangkis khususnya kelompok anak-anak untuk di didik dan dilatih menjadi atlet berprestasi. Pada masa awal berdiri jumlah atlet PB. Sehat adalah 15 atlet, namun seiring dengan perkembangannya saat ini jumlah atlit sudah berkembang menjadi 100 atlet meliputi kelompok usia 7 tahun sampai dengan dewasa. Beberapa prestasi penting yang telah diraih antara lain sebagai Juara



Umum Walikota Cup selama 3 tahun berturut-turut mulai tahun 2009, 2010 dan 2011, sedangkan prestasi atlet pada even yang lebih tinggi adalah sebagai Juara di Kejurda Gubernur Cup tahun 2010 lalu, dan di Kejuaraan nasional Blora Open tahun 2012. Untuk tahun tahun selanjutnya atlet PB. Sehat Semarang mendominasi dalam kelompok umur usia dini. Dikarenakan fokus PB. Sehat adalah pelatihan pada usia dini. Keberhasilan mencetak prestasi ini tidaklah didapat dengan mudah namun penuh dengan perjuangan dan pengorbanan, selain pola latihan yang terkoordinir dan terencana juga pendekatan kepribadian atlet oleh pelatih menjadi salah satu faktor penunjang peningkatan prestasi atlet. Tentunya prestasi ini menjadi hal yang penting untuk ditelisik supaya atlet-atlet yang memiliki potensi dan prestasi yang baik dapat lebih mengembangkan potensinya serta dapat mengetahui tingkat motivasi pada setiap atlet dan orang tuanya sebagai salah satu faktor yang penting dalam kaitannya pencapaian prestasi.

Pemasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini, diantaranya :

- 1). Berapa besarnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik pemain bulutangkis masuk klub sehat Semarang tahun 2016 ?

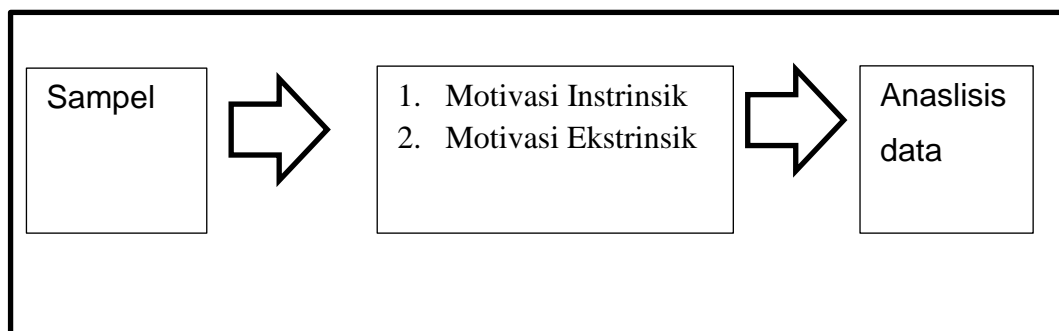
Tujuan penelitian ini yaitu : 1). Untuk mengetahui besarnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik pemain Bulutangkis masuk klub Sehat Semarang tahun 2016.

Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian dapat memberikan dua manfaat, yaitu secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi inspirasi bagi semua orang khususnya di bidang bulutangkis. dan secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai motivasi pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode kuisioner/angket. Bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model penyebabnya, maka penelitian ini termasuk penelitian “one shoot” model, yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada “suatu saat” (Suharsimi Arikunto, 2010:122). Desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Design Motivasi
Sumber :Data Penelitian 2016

Penelitian ini bersifat deskriptif prosentase yang menggunakan metode penelitian survei dengan teknik tes kemampuan. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:156) survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status), fenomena, dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri yaitu atlet bulutangkis klub Sehat Semarang adalah sebanyak 20 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009:81). jumlah sampel yang digunakan juga 20 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling karena sampel yang dijadikan penelitian yaitu seluruh anggota klub Sehat Semarang tahun 2016 dengan



jumlah 20 orang. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Jenis angket yang digunakan yaitu angket langsung tertutup dengan menggunakan kuesioner skala likert. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skor penilaian instrumen penelitian ini menggunakan pengskalaan subyek yang bertujuan meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh. Supaya kesimpangsiuran dapat dihindarkan dalam pemberian skor terhadap empat alternatif jawaban tersebut maka untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1. Skor Empat Alternatif Jawaban

No.	Alternatif Jawaban	Skor
1.	Sangat setuju	4
2.	Setuju	3
3.	Tidak setuju	2
4.	Sangat tidak setuju	1

Sumber: (Sugiyono, 2001 : 73-74).

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2006:151). Kuesioner adalah suatu alat pengumpul informasi dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis untuk menjawab secara tertulis pula oleh responden (Margono, 2005:167). Kuesioner langsung adalah jika daftar pertanyaannya dikirimkan langsung kepada orang yang ingin dimintai pendapat, keyakinannya, atau dimintai menceritakan tentang keadaan dirinya sendiri (Sutrisno Hadi, 2002:158). Tertutup dalam arti dipandang dari cara menjawab, yaitu sudah disediakan jawabannya



sehingga responden tinggal memilih (Suharsimi Arikunto, 2006:152). Menurut Sutrisno Hadi (2002:157) alasan menggunakan kuesioner langsung adalah sebagai berikut : 1). Bahwa subyek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, 2). Bahwa apa yang dinyatakan oleh subyek kepada penyelidik adalah benar dan dapat dipercaya, 3). Bahwa interpretasi subyek tentang pernyataan-pertanyaan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh peneliti.. Untuk menghindari kelemahan dan kekurangan penggunaan metode angket ini maka perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut : 1). Penggunaan metode angket dilengkapi dengan metode pengumpul data yang lain dan perlu dijelaskan kepada responden tentang maksud dan tujuan angket yang diberikan agar informasi yang diberikan benar-benar obyektif, data yang digunakan tidak memberatkan responden atau tidak bersifat memaksa.

Ada 20 pertanyaan untuk nilai jawaban A= 4, B = 3, C = 2, D = 1 artinya untuk menunjukkan sifat subyek A sangat setuju dengan pernyataan tersebut diberi skor 4, jawaban B menunjukkan subyek setuju dengan pernyataan diberi skor 3, jawaban C menunjukkan subyek tidak setuju dengan pernyataan diberi skor 2 dan jawaban D menunjukkan sifat subyek sangat tidak setuju dengan pernyataan diberi skor 1. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam angket ini digunakan untuk memperoleh data tentang motivasi pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang tahun 2016.

Untuk menyempurnakan penelitian maka instrument penelitian tersebut perlu di uji dengan tujuan untuk di ketahui apakah intrumen penelitian tersebut dapat di gunakan untuk mengambil data atau tidak. Intrumen yang baik adalah intrumen yang dapat terpenuhi syarat validitas dan reliabilitas yang baik.

Validitas angket adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu intrumen (Suharsimi Arikunto,



2006:168). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas yang digunakan adalah uji validitas internal, yaitu dengan mengkorelasikan skor tiap item instrumen dalam skor total. Rumus yang digunakan adalah product moment dari Pearson seperti di bawah ini:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

X = skor item

Y = skor total

N = jumlah subjek

(Suharsimi Arikunto, 2010:213)

Harga r yang diperoleh dibandingkan dengan r tabel *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Jika harga $r_{hitung} > r_{tabel}$ item soal tersebut dikatakan valid.

Bedasarkan hasil uji validitas angket penelitian pada lampiran menunjukkan bahwa 35 butir soal angket motivasi yang di ujicobakan terdapat 20 butir angket yang valid karena harga $r_{xy} > r_{tabel} = 0,396$ untuk $\alpha = 5\%$ dengan $N=25$

Sedangkan Reliabilitas adalah dapat dipercaya atau diandalkan (Arikunto, 2010: 221) Harga reliabilitas dihitung dengan menggunakan uji reliabilitas *Alpha* dengan rumus:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$



Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrumen
K : Banyak butir pertanyaan / banyak soal
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir
 σ_t : Varians total,
(Suharsini arikunto, 2010:239)

Harga r yang diperoleh dibandingkan dengan r table *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Perangkat soal tes uji coba bersifat reliable apabila $r_{11} > r_{tabel..}$. Berdasarkan hasil uji coba angket penelitian motivasi pada lampiran menunjukkan bahwa diperoleh harga $r_{11} = 0,8045 > r_{tabel} = 0,396$ untuk $\alpha = 5\%$ dengan N 25. Karena $r_{11} > r_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian. Observasi dalam penelitian di lakukan untuk memperoleh informasi tentang kegiatan bermain bulutangkis dengan cara pengamatan secara langsung dan wawancara dengan pelatih di klub Sehat Semarang. Analisis deskriptif persentase adalah statistika yang menggunakan data pada suatu kelompok untuk menjelaskan atau menarik kesimpulan mengenai kelompok itu saja. (Bambang Suryatmono, 2004:18)

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis ini adalah sebagai berikut; 1). Membuat tabel distribusi jawaban angket dari masing-masing variabel yaitu, motivasi g fff f dan motivasi ekstrinsik Menentukan skor jawaban responden dengan ketentuan skor yang telah ditetapkan dengan ketentuan mengubah skor kualitatif menjadi skor kuantitatif dengan cara : Jawaban a skor nilainya 4, Jawaban b skor nilainya 3, Jawaban c skor nilainya 2. Jawaban d skor nilainya 1. Langkah selanjutnya 1). Menjumlahkan skor dengan jawaban yang diperoleh dari setiap responden, 2). Menentukan skor tersebut dengan rumus :



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

Keterangan:

n : Jumlah skor jawaban responden

N : Jumlah Seluruh Skor Ideal

% : Tingkat keberhasilan yang dicapai

1) Hasil yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel kategori

Untuk menentukan tabel kategori deskripsi persentase (DP) yang diperoleh, maka dibuat tabel kategori yang disusun dengan perhitungan sebagai berikut:

1) Persentase maksimal : $\frac{4}{4} \times 100\% = 100\%$

2) Persentase minimal : $\frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$

3) Rentang : $100\% - 25\% = 75\%$

4) Interval kelas persentase: $75\% : 4 = 18,75\%$

Dengan panjang kelas interval 18,75% dan persentase terendah 25% maka dapat dibuat kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.2 : Interval Penggolongan Hasil Penelitian

Interval	Kriteria
81,26 – 100	Sangat baik
62,51 – 81,25	Baik
43,75 – 62,50	Kurang baik
25,00 – 43,75	Tidak baik

Sumber: (Data Penelitian 2016)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian motivasi pemain masuk klub di Semarang Tahun 2016 terdapat 4 kriteria rentang persentase hasil jawaban responden. Rentang persentase variabel motivasi atlet meliputi : “Sangat Setuju”, “Setuju”,



“Kurang Setuju”, “Tidak Setuju”. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Sehat Semarang Jalan Admodirono Gang 2, Semarang. Dengan angket tentang motivasi pemain bulutangkis masuk klub sehat Semarang sebanyak 20 item. Pemberian angket dilakukan secara insidental, artinya diberikan kepada pemain bulutangkis yang berlatih pada waktu hari itu. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober pada waktu sore hari ketika jadwal latihan klub dari mulai pukul 16.00-17.00 WIB. Subjek penelitian ini adalah pemain bulutangkis Klub Sehat Semarang yang berjumlah 20 orang dengan cara pemberian angket kepada pemain bulutangkis di Klub Sehat Semarang. Setelah diadakan pengujian terhadap instrumen tes pada 20 orang anak latih, maka hasil analisis butir instrumen itu di terapkan dalam pengambilan data penelitian. Dalam angket penelitian ini terdapat 20 pertanyaan yang terdiri dari 11 butir instrinsik untuk mengukur faktor instrinsik dan 9 butir untuk mengukur faktor ekstrisik. Ke – 20 butir itu dirinci sebagai berikut : motivasi instrinsik (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 dan 11) dan motivasi ekstrisik (12,13,14,15,16,17,18,19, dan 20). Pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 10Oktober–12Oktober 2016, di Klub Sehat Semarang diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 :Klasifikasi Skor Motivasi Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang tahun 2016

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi
81,26% - 100%	Sangat Tinggi	6
62,51% - 81,25%	Tinggi	11
43,76% - 62,50%	Rendah	3
25% - 43,75%	Sangat rendah	0
Jumlah		20

Sumber: Data Penelitian 2016



Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi pemain bulutangkis masuk Klub Sehat Semarang kriteria sangat tinggi sebesar 6 orang, kriteria tinggi sebanyak 11 orang dan kriteria rendah sebanyak 3 orang. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, dengan teknik analisis deskriptif persentase, berupa pengkatagorian dan dibagi menjadi lima kategori, yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah Sugiyono (2001 : 73-74). Angket motivasi pemain bulutangkis masuk Klub Sehat Semarang terdiri dari dua faktor yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berdasarkan uji validitas pernyataan yang valid berjumlah 20 butir pernyataan yang terbagi menjadi 11 butir pernyataan faktor intrinsik dengan diperoleh hasil seperti pada tabel :

Tabel 4.2 : Klasifikasi Skor Motivasi Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang Tahun 2016 ditinjau dari indikator intrinsik

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi
81,26% - 100%	Sangat Tinggi	11
62,51% - 81,25%	Tinggi	7
43,76% - 62,50%	Rendah	2
25% - 43,75%	Sangat rendah	0
Jumlah		20

Sumber: Data Penelitian 2016

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi pemain bulutangkis masuk Klub Sehat Semarang tahun 2016 indikator instrinsik dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 11 orang, kriteria tinggi sebanyak 7 orang dan kriteria rendah sebanyak 2 orang.

Hasil motivasi ekstrinsik terdapat 9 pernyataan digambarkan pada tabel:



Tabel 4.3 : Klasifikasi Skor Motivasi Motivasi Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang Tahun 2016 ditinjau dari indikator ekstrinsik

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi
81,26% - 100%	Sangat Tinggi	3
62,51% - 81,25%	Tinggi	14
43,76% - 62,50%	Rendah	3
25% - 43,75%	Sangat rendah	0
Jumlah		20

Sumber: Data Penelitian 2016

Tabel diatas menunjukkan bahwa motivasi pemain bulutangkis masuk Klub Sehat Semarang tahun 2016 indikator ekstrinsik dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 3 orang, kriteria tinggi sebanyak 14 orang dan kriteria rendah sebanyak 3 orang.

Hasil Analisa Data

Gambaran motivasi atlet klub Sehat Semarang berdasarkan data yang diperoleh dilapangan dan dianalisis deskriptif presentase pada lampiran diperoleh hasil seperti pada tabel berikut :

Tabel 4.4 : Motivasi Pemain Masuk Klub di Semarang Tahun 2016

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	% Rata-rata
81,26% - 100%	Sangat Tinggi	6	30%	76.6%
62,51% - 81,25%	Tinggi	11	55%	
43,76% - 62,50%	Rendah	3	15%	
25% - 43,75%	Sangat rendah	0	0%	
Jumlah		20	100%	T

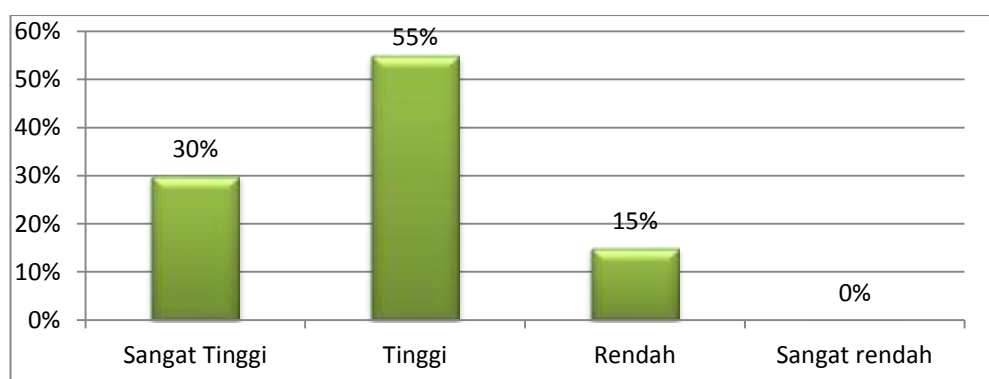
Sumber:Data Penelitian 2016

Berdasarkan tabel diatas memperlihatkan bahwa sebanyak 20 responden memilih masuk klub bulutangkis sehat Semarang dengan



metode instrinsik dan ekstrinsik terdapat 6 responden memiliki kriteria sangat tinggi karena kesegaran jasmani, ingin bersungguh-sungguh melakukan bulutangkis, ingin melakukan kegiatan di klub bulutangkis setiap hari setelah beraktivitas, ingin mendapatkan teman baru, dorongan dari orang tua mengikuti kegiatan bulutangkis di klub karena bisa menjadikan kepribadiannya lebih mantap, orang tua ingin melihat tubuh lebih ideal. 11 responden memiliki kriteria tinggi karena ingin mengikuti bulutangkis secara teratur agar tubuh sehat dan bugar, mempunyai bakat dalam bulutangkis, rasa percaya diri, hobi, menarik, bisa bermain secara individual, merasa lebih senang setelah mengikuti bulutangkis di klub, merasa lebih bersemangat karena mendapatkan perhatian dari pelatih tentang permainan bulutangkis, melihat kejuaraan bulutangkis super series di tv, dekat dengan tempat tinggal, program latihan yang diberikan menarik dan 3 responden memiliki kriteria rendah karena kemampuan bulutangkis daya meningkat, ingin mendapatkan teman baru, pelatih memberikan pelatihan yang kreatif dan inovatif. Dari hasil diatas dapat dilihat motivasi intrinsik lebih berpengaruh daripada motivasi ekstrinsik.

Lebih jelasnya, gambar tentang motivasi pemain bulutangkis masuk klub sehat semarang dapat dituangkan secara grafis pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.1: Grafik motivasi Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang Tahun 2016

Sumber: Data Penelitian 2016



Ditinjau dari faktor yang mempengaruhi motivasi pemain bulutangkis masuk klub sehat semarang tahun 2016, terdiri dari dua faktor, yaitu faktor intrinsik yang muncul karena hasrat dan keinginan untuk berhasil, adanya dorongan kebutuhan dalam belajar, adanya potensi, adanya harapan dan cita-cita masadepan, sedangkan faktor ekstrinsik yang muncul karena adanya umpan dalam balik pembelajaran, adanya kegiatan yang menarik dalam pembelajaran, adanya sosial dan budaya.

Hasil analisis data ini merupakan hasil kajian di lapangan tentang motivasi Pemain Bulutangkis yang memilih masuk di perkumpulan Klub Bulutangkis di Sehat Semarang Tahun 2016. Data diambil dengan kuisisioner yang terbagi menjadi dua komponen yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berdasarkan jawabankuesioner responden dari 20 item pertanyaan didapatkan hasil sebagai berikut :

Motivasi Instrinsik

Dari hasil penelitian pada PB Sehat Semarang tahun 2016 motivasi intrinsik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5: Presentase Butir Motivasi Intrinsik Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang Tahun 2016

No	Kode Res	Motivasi											% Skor	Kriteria
		Intrinstik												
		Kesehatan		Bakat					Hobi					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1	R-1	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	3	81.8%	ST
2	R-2	4	2	3	4	2	4	3	4	1	2	4	75.0%	T
3	R-3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	79.5%	T
4	R-4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	81.8%	ST
5	R-5	4	3	4	3	1	4	2	4	3	2	3	75.0%	T
6	R-6	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	1	54.5%	R
7	R-7	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	90.9%	ST
8	R-8	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	75.0%	T



9	R-9	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	90.9%	ST
10	R-10	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	86.4%	ST
11	R-11	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	77.3%	T
12	R-12	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	86.4%	ST
13	R-13	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	50.0%	R
14	R-14	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	90.9%	ST
15	R-15	3	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	81.8%	ST
16	R-16	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	86.4%	ST
17	R-17	3	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	84.1%	ST
18	R-18	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	75.0%	T
19	R-19	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	81.8%	ST
20	R-20	4	3	4	3	1	1	2	4	2	3	1	63.6%	T
Skor yang diperoleh		131		319				240				78%	T	
Skor ideal		160		400				320						
Rata-rata		81.9%		79.8%				75.0%						
Kriteria		ST		T				T						

Sumber:Data Penelitian 2016

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis data kuisisioner penelitian didapatkan sebagai berikut :

1. Kesehatan

Kesadaran akan pentingnya kesehatan, skor yang diperoleh 131 sedangkan skor ideal 160 rata - rata 81,9% dengan kriteria sangat tinggi. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang bisa meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Seseorang butuh kesegaran badan untuk menunjang kegiatan rutin sehari-harinya. Kesegaran jasmani ini terbatas hingga seseorang itu tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan gerak olahraga.

2. Bakat

Mempunyai bakat yang bisa dikembangkan, rasa percaya diri, menjadi lebih baik, mempunyai kemampuan dan tekad yang kuat skor yang



diperoleh 319 sedangkan skor ideal 400 rata- rata 79,8% dengan kriteria tinggi. Jika Pemain bulutangkis mempunyai bakat yang kuat maka perlu dipupuk semenjak dini untuk di tingkatkan. Pemain yang mempunyai bakat secara teoritis sudah siap untuk menerima latihan-latihan gerak spesifik terutama jika ditunjukkan untuk pencapaian prestasi puncak.

Percaya diri sangat diperlukan untuk setiap orang untuk mengatasi perasaan minder dalam bergaul. Dengan membiasakan diri melakukan komunikasi, bergaul dengan kelompok teman yang sebaya yang banyak maka perasaan rendah diri, minder dengan orang lain akan terkikis sedikit demi sedikit. Rasa percaya diri dibutuhkan pada pemain Bulutangkis untuk menjadi lebih baik dalam bermain bulutangkis. Seorang Pemain juga harus mempunyai kemauan dan tekad yang kuat untuk menjadi pemain bulutangkis yang lebih baik agar menjadi pemain yang sukses. Olahraga dapat dijadikan sebagai ajang untuk pengemblengan diri dalam mengembangkan sikap hidup yang baik. Mental dan kepribadian seseorang dapat ditingkatkan melalui kegiatan olahraga.

3. Hobi

Senang (hobi) dengan permainan bulutangkis, skor yang diperoleh 240 sedangkan skor ideal 320 rata- rata 75,0% dengan kriteria tinggi. Kegemaran ini sangat dimungkinkan karena aktivitas geraknya berupa permainan yang dapat menimbulkan perasaan senang dan kegembiraan bagi pelakunya secara langsung. Suatu hobi apabila dilakukan kita akan memiliki kepuasan tersendiri, hal ini dalam bermain bulutangkis apabila kita telah melakukannya maka kita akan memiliki kepuasan tersendiri terhadap bermain bulutangkis.

Dalam sehari-hari beraktifitas kadang kita masih mempunyai tenaga atau energy yang tersimpan, maka kita menyalurkan kelebihan tenaga atau energi yang tersimpan dalam tubuh dengan bermain bulutangkis. Pada teori surplus energi disebutkan bahwa pada masa-masa remaja ini



anak memiliki tenaga indogen yang amat besar yang perlu disalurkan dengan mengikuti kegiatan yang positif.

Secara umum menunjukkan bahwa motivasi intrinsik pemain bulutangkis masuk di perkumpulan Klub Bulutangkis Sehat dalam kategori sangat tinggi, seperti tercantum pada tabel dan gambar berikut.

Tabel 4.6 : Motivasi Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang Tahun 2016 ditinjau dari indikator intrinsik

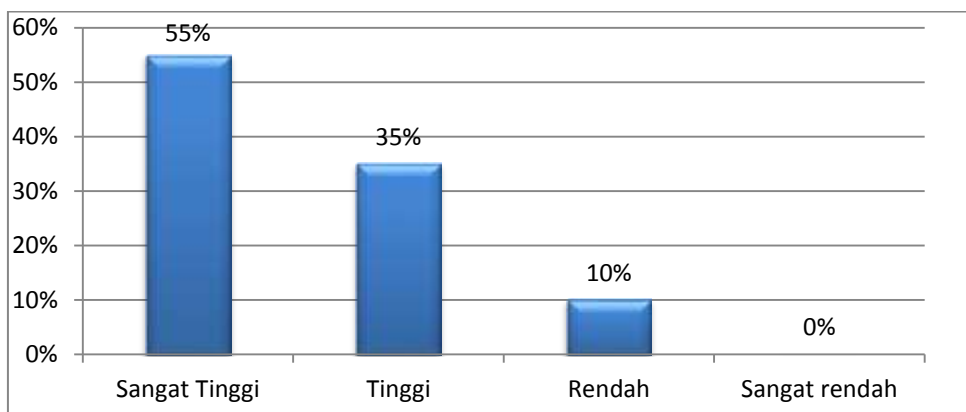
Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
81,26% - 100%	Sangat Tinggi	11	55%
62,51% - 81,25%	Tinggi	7	35%
43,76% - 62,50%	Rendah	2	10%
25% - 43,75%	Sangat rendah	0	0%
Jumlah		20	100%

Sumber: Data Penelitian 2016

Dari Tabel 4.6 di atas memperlihatkan bahwa sebanyak 11 responden atau 55% dari 2 responden yang diteliti memiliki motivasi intrinsik yang sangat tinggi, selebihnya 7 responden atau 35% dalam kategori tinggi dan hanya 10% yang mempunyai motivasi intrinsik yang rendah. Hal ini berarti menunjukkan factor intrinsik berpengaruh sangat tinggi dalam pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang.

Lebih jelasnya hasil pada tabel diatas tersebut dapat dituangkan secara grafis pada diagram batang sebagai berikut :





Gambar 4.2 : Grafik motivasi pemain bulutangkis masuk klub sehat di tinjau dari indikator intrinsik
Sumber: Data Penelitian 2016

Motivasi Ekstrinsik

Dari hasil penelitian pada PB Sehat Semarang tahun 2016 motivasi ekstrinsik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.7 : Presentase Butir Motivasi Ekstrinsik Pemain Masuk Klub bulutangkis di Semarang Tahun 2016

No	Kode Res	Eksentrik									% Skor	Kriteria
		Relasi			Dorongan orang tua					media		
		12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	R-1	4	4	4	3	3	3	3	4	4	88.9%	ST
2	R-2	3	4	2	4	3	2	3	3	3	75.0%	T
3	R-3	3	4	2	3	3	1	3	3	3	69.4%	T
4	R-4	4	4	2	2	4	4	3	4	2	80.6%	T
5	R-5	4	4	2	3	4	3	3	1	3	75.0%	T
6	R-6	3	2	3	2	2	1	3	2	2	55.6%	R
7	R-7	4	4	1	3	4	3	1	4	1	69.4%	T
8	R-8	4	4	3	3	4	3	4	2	1	77.8%	T
9	R-9	2	3	3	3	3	3	4	1	4	72.2%	T
10	R-10	3	4	3	3	2	4	4	2	4	80.6%	T
11	R-11	4	3	3	4	2	3	4	4	4	86.1%	ST



12	R-12	4	3	3	3	2	3	4	4	3	80.6%	T
13	R-13	2	3	3	3	3	3	2	2	2	63.9%	T
14	R-14	4	4	3	2	3	3	4	3	3	80.6%	T
15	R-15	2	4	3	4	2	4	4	1	2	72.2%	T
16	R-16	3	3	3	3	4	4	4	3	3	83.3%	ST
17	R-17	3	1	4	3	4	4	2	3	3	75.0%	T
18	R-18	2	2	4	4	3	4	4	3	3	80.6%	T
19	R-19	2	3	3	2	3	2	2	3	2	61.1%	R
20	R-20	2	2	3	2	2	3	3	2	2	58.3%	R
Skor yang diperoleh		184			297				54		74%	T
Skor ideal		240			400				80			
Rata-rata		76.7%			74.3%				67,5%			
		T			T				T			

Sumber : Hasil Analisis Data Kuisiner Penelitian 2016

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis data kuisiner penelitian didapatkan sebagai berikut:

1. Relasi

Relasi disini yaitu mendapatkan teman baru, melaksanakan atas ajakan orang lain, dan dekat dengan sarana untuk bermain bulutangkis, skor yang diperoleh 184 sedangkan skor ideal 240 rata - rata 76,7% dengan kriteria tinggi. Hubungan sosial merupakan rasa kesatuan yang tak ternilai harganya dan mampu memberikan semangat serta dorongan terhadap diri individu dalam keahlian yang sebenarnya. Dengan ikut klub bulutangkis akan mendapatkan teman baru untuk menjalin hubungan persaudaraan. Di PB Sehat hubungan keluarganya tinggi antara atlit yang satu dan orang tua atlit yang lain. Sarana untuk berlatih Pb. Sehat terletak ditengah kota jadi strategis dekat dengan rumah atlit PB. Sehat.



Pergaulan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya yang banyak, dan juga kebutuhan sosial ini dirasakan agar bisa saling mengakrabi, bekerja sama, dan bisa diakui secara sosial.

2. Dorongan Orang Tua

Kemajuan seorang atlit tidak lepas dari dorongan orang tua skor yang diperoleh 297 sedangkan skor ideal 400 rata - rata 74,3% dengan kriteria tinggi. Setiap orang tua pasti menginginkan anaknya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, perhatian seorang pelatih saat bermain bulutangkis, mempunyai tubuh ideal, ketertarikan anak dalam bermain bulutangkis, kegiatan bulutangkis yang kreatif dan inovatif. Memiliki postur tubuh yang ideal sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi seseorang, apalagi dalam cabang bulutangkis khususnya. Seseorang yang memiliki postur tubuh tinggi mudah menjangkau setiap sudut lapangan. Didalam permainan bulutangkis pukulan yang dihasilkan baik buruknya merupakan teknik yang dipunyai dan merupakan pelampiasan emosi pada psikisnya.

3. Media

Ketertarikan bulutangkis melalui media televisi skor yang diperoleh 54 sedangkan skor ideal 80 rata - rata 67,5% dengan kriteria tinggi. Dengan melihat acara televisi tentang bulutangkis seseorang menjadi tertarik untuk bermain bulutangkis. Gelora memasyarakatkan bulutangkis sebenarnya sudah cukup lama di dengungkan oleh pemerintah dan media televisi. Hal ini dilakukan mengingat pamor bangsa indonesia dimata dunia telah terangkat melalui cabang permainan ini. Generasi usia sejak dini merupakan sosok yang dianggap perlu untuk dikembangkan potensi dan bakatnya, yang pada giliran akhirnya merupakan figur yang dipersiapkan untuk menerima tongkat estafet seniornya. Banyak acara kejuaraan bulutangkis yang di siarkan oleh media televise untuk mendorong motivasi atlit bulutangkis.



Secara umum, motivasi ekstrinsik atlet bulutangkis masuk klub bulutangkis PB. Sehat Semarang dalam kategori tinggi, seperti tercantum pada tabel dan gambar berikut.

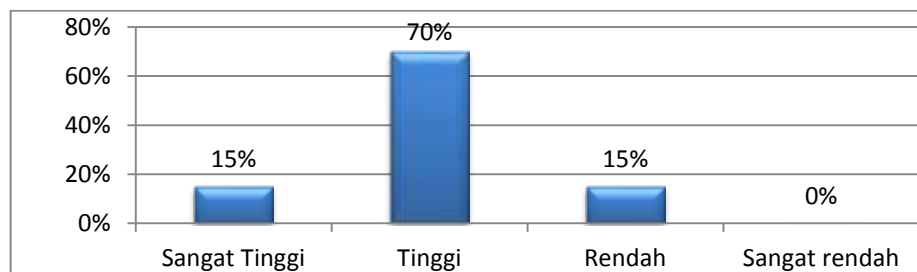
Tabel 4.8 : Motivasi Pemain Bulutangkis Masuk Klub Sehat Semarang Tahun 2016 ditinjau dari motivasi ekstrinsik.

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi	% Rata-rata
81,26% - 100%	Sangat Tinggi	3	15%	74.3%
62,51% - 81,25%	Tinggi	14	70%	
43,76% - 62,50%	Rendah	3	15%	
25% - 43,75%	Sangat rendah	0	0%	
Jumlah		20	100%	T

Sumber: Data Penelitian 2016

Dari Tabel 4.5 di atas memperlihatkan bahwa sebanyak 14 responden atau 70% dalam katagori motivasi ekstrinsik tinggi, selebihnya 3 responden atau 15% dalam kategori motivasi ekstrinsik sangat tinggi dan 3 responden atau 15% yang mempunyai dalam katagori motivasi ekstrinsik yang rendah. Hal ini berarti menunjukkan motivasi ekstrinsik berpengaruh tinggi dalam pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang.

Lebih jelasnya hasil pada tabel diatas tersebut dapat dituangkan secara grafis pada diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.3: Grafik motivasi pemain bulutangkis masuk klub sehat di tinjau dari indikator ekstrinsik
Sumber: Data Penelitian 2016



PEMBAHASAN

Motivasi Instrinsik

Dari data yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa rata-rata motivasi instrinsik dalam kategori sangat tinggi. Motivasi instrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Motivasi instrinsik berdasarkan indikator-indikator, pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang meliputi kesehatan yang artinya pemain bulutangkis sudah memahami pentingnya berolahraga bagi kesehatan tubuhnya dari alasan ingin memenuhi kebutuhan kesehatan, kesadaran akan pentingnya kesehatan untuk tubuh serta keinginan untuk membentuk tubuh sesuai dengan keinginan. Motivasi instrinsik merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau memenuhi kebutuhan, karena motivasi merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan.

Motivasi Ekstrinsik

Dari data yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa rata-rata motivasi instrinsik dalam kategori tinggi. Motivasi ekstrinsik yaitu faktor pendorong yang muncul dari luar individu. Motivasi ekstrinsik berdasarkan indikator-indikator, pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang meliputi dorongan dari orang tua, hal ini berkaitan dengan peran orang tua di dalam seorang atlet sangat penting. Karena orang tua yang mendidik atlet sejak kecil, lebih mengetahui watak dan kebiasaan atlet, dan memiliki ikatan batin yang lebih kuat terhadap atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari motivasi pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang sangat beragam. Motivasi Instrinsik yang meliputi Kesehatan, Bakat dan Hobi dengan hasil presentase 78%, sedangkan motivasi ekstrinsik yang meliputi Relasi,



Dorongan Orang Tua dan Media dengan hasil presentase 76%. Dapat ditarik kesimpulan motivasi pemain bulutangkis masuk klub Sehat Semarang intrinsik maupun ekstrinsik tergolong dalam kriteria tinggi yang bagus untuk perkembangan atlit tersebut maupun PB. Sehat pada umumnya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan maka saran yang dapat peneliti berikan yaitu kepada pemain bulutangkis Sehat Semarang tahun 2016 yang mempunyai rata-rata motivasi tinggi, dapat menjaga dan meningkatkan motivasi, semangat serta disiplin untuk meraih prestasi yang lebih baik lagi di dunia bulutangkis. Kepada pelatih sebaiknya memberikan motivasi yang dapat menjaga dan meningkatkan motivasi para atlet baik secara intrinsik maupun ekstrinsik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma. 1985. *Penguasaan Ketrampilan Gerak*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK

Haaju Jaali. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.

<http://staff.unila.ac.id/khairunnisa/2012/01/17/psikologi-olahraga/>

http://pengertianahli.com/2013/09/pengertian_motivasi_menurut_para_ahli.html

<https://www.scribd.com/doc/58608223/dasar-dasar-permainan-bulutangkis#download>

<https://www.scribd.com/doc/58608223/Dasar-Dasar-Permainan-Bulutangkis>

<http://staff.unila.ac.id/khairunnisa/2012/01/17/psikologi-olahraga>

<http://staff.unila.ac.id/khairunnisa/2012/01/17/psikologi-olahraga>

<http://www.bulutangkis.com/index.php>



- Komarudin, M.Pd. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Maksun, Dr. Ali. 2008. *Psikologi Olahraga : Teori dan Aplikasi*. Unesa University Press.
- Muchtar, Tatang dan Sumarno. 2008. *Bulu Tangkis*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Rachman, Maman. 1999. *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Stephen P. Robbins, Timothy A. Judge. 2008. *Perilaku Organisasi*. Jakarta : Salemba Empat
- Syahri Alhusain. 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta : CV. Seti-Aji
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- . 2010. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syah, Muhibbin. 2007. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Tohar. 1992. *Badminton*, Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti
- W.J.S Poerwadarminta. 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka



PENGARUH LATIHAN TENDANGAN BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN SASARAN BAN DAN PAPAN TERHADAP AKURASI TENDANGAN PADA SSB PIONEER KENDALSARI USIA 14

Wahadi

PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Tendangan bebas yang kurang baik, banyak siswa mendapat kesempatan melakukan tendangan bebas tidak mengarah sasaran. Sehingga peluang mencetak gol dari tendangan bebas gagal. Permasalahannya yaitu apakah ada pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dan papan terhadap akurasi tendangan, dan manakah yang lebih baik diantara keduanya.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian siswa SSB PIONEER KENDALSARI Kabupaten Pemalang berjumlah 80 siswa. Sampel penelitian siswa usia 14 sejumlah 20 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test eksperimen grup*. Analisis data menggunakan Uji-t.

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikan 5% dapat disimpulkan: 1) Pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1 latihan tendangan bebas dengan sasaran ban ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 2 latihan tendangan bebas dengan sasaran papan ada pengaruh yang signifikan, 3) Hasil uji post test kelompok eksperimen 1 dan 2 tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan.

Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dan papan terhadap akurasi tendangan. Selain itu tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dan papan tetapi kedua latihan tersebut sama baiknya untuk meningkatkan akurasi tendangan.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Mereka yang turut mempopulerkan permainan sepakbola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Semua kalangan baik tua atau muda bahkan tanpa membedakan laki-laki atau perempuan sangat menggemari olahraga ini (Agus Salim, 2008:9). Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang



dibolehkan menggunakan tangannya di daerah dalam kotak pinalti. Sedangkan menurut Sukatamsi (1985:11) menyatakan bahwa sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau *team*, maka suatu kesebelasan sepakbola yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama team yang baik. Pembinaan pemain hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu dimulai semenjak anak-anak berumur tujuh tahun atau kelompok umur sekolah dasar telah diberikan pendidikan olahraga sepakbola secara metodis. Artinya bermain sepakbola sudah merupakan kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran, secara teratur berencana, agar dari permulaan belajar bermain sepakbola anak-anak sudah memiliki pengetahuan olahraga dan dasar-dasar bermain sepakbola, menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain yang benar, sekaligus membentuk fisik, mendidik sikap mental serta kematangan juara anak (Sukatamsi,1985:12).

Tendangan bebas merupakan tendangan yang dilakukan tanpa mendapatkan gangguan dari pemain lawan. Perlu diperhatikan bahwa sewaktu masih kecil David Beckham sering berlatih tendangan bebas di halaman belakang rumahnya, menggunakan ban mobil sebagai sasaran latihannya, menggunakan target dari papan sebagai target arah tendangan bolanya. Sebuah tim sepakbola akan sangat beruntung jika memiliki pemain yang handal dalam melakukan eksekusi bola mati. Kemampuan mereka akan sangat berguna bagi tim di saat-saat krusial ketika tim membutuhkan gol. Sangat disayangkan Tim Nasional Indonesia sekarang tidak memiliki pemain dengan atribut tersebut. Menurut M.Sanjoto (1995:8-10) ada 10 macam komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam peningkatan prestasi olahraga yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), akurasi (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Akurasi



adalah seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenali dengan salah satu bagian tubuh (M.Sanjoto, 1995:9). Akurasi tendangan pada pemain sepak bola adalah kemampuan seorang pemain sepakbola untuk melakukan tendangan ke arah gawang dengan jarak dan arah secara tepat. Dalam permainan sepakbola akurasi tendangan sangat di perlukan oleh semua pemain.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Pemalang saat ini termasuk baik. Di daerah Kabupaten Pemalang sekarang sudah banyak berdiri sekolah sepakbola salah satunya Sekolah Sepakbola (SSB) PIONEER KENDALSARI yang merupakan wadah pelatihan dan pendidikan olahraga sepakbola usia dini. Dari 9 kesempatan tendangan bebas 7 diantaranya tidak mengarah ke gawang atau sasaran. Seringkali dari mereka melakukan tendangan dengan selalu menendang bola sekeras kerasnya tanpa mengarah ke sasaran atau sudut gawang yang sulit untuk dijangkau oleh kiper lawan. Selain itu menurut pengamatan saya pada saat observasi di SSB PIONEER KENDALSARI saya lihat belum menerapkan latihan khusus untuk tendangan bebas.

Adapun permasalahan yaitu apakah ada pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban terhadap akurasi tendangan. Apakah ada pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran papan terhadap akurasi tendangan. Latihan mana yang lebih baik antara latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dengan papan terhadap akurasi tendangan pada SSB PIONEER KENDALSARI Usia 14 Kabupaten Pemalang Penelitian bertujuan untuk: (1) Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban terhadap akurasi tendangan. (2) Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran papan terhadap akurasi tendangan. (3) Mengetahui hasil yang lebih baik antara latihan latihan tendangan bebas



dengan menggunakan sasaran ban dan papan terhadap akurasi tendangan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus ABBA, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari *mean* dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama. Populasi penelitian siswa SSB PIONEER KENDALSARI Kabupaten Pemalang berjumlah 80 siswa. Sampel penelitian siswa usia 14 sejumlah 20 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah: 1) Latihan tendangan dengan menggunakan sasaran ban, 2) Latihan tendangan dengan menggunakan sasaran papan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan akurasi tendangan dalam sepakbola. Tempat yang digunakan pada penelitian ini adalah lapangan sepakbola yang terletak di jalan raya Kendalsari Rt.02/Rw.03 Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : lapangan sepakbola, bola, cone, kertas angka, gawang , rafia, rool meter, ban, papan, peluit, dan alat tulis. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes ketepatan tembakan ke gawang. Desain penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test eksperimen grup*. Analisis data menggunakan Uji-t. Dalam penelitian ini penyusun menggunakan statistik karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu test dari data kuantitatif yang berupa angka-angka. Setelah diperoleh hasil test keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka perlu diuji signifikansinya dengan menggunakan rumus *t-test* rumus pendek “



Analisa terhadap hasil eksperimen didasarkan atas *subyek matching* selalu menggunakan rumus *t-test* pada *corrated sample* menggunakan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan N-1 menggunakan rumus pendek (*short method*), (Sutrisno Hadi, 2000:230).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikan 5% dapat disimpulkan: 1) Uji perbedaan data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban berpengaruh terhadap akurasi tendangan. Pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 1 latihan tendangan bebas dengan sasaran ban diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,772 > 2,262$, berarti ada pengaruh yang signifikan, 2) Uji perbedaan data hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran papan berpengaruh terhadap akurasi tendangan. Pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen 2 latihan tendangan bebas dengan sasaran papan diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $4,000 > 2,262$, berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) Uji perbedaan data hasil *post-test* Kelompok eksperimen 1 dan post-test kelompok eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dan latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran papan terhadap akurasi tendangan. Hasil uji post test kelompok eksperimen 1 dan 2 diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$. atau $1,078 < 2,262$, berarti tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dan papan terhadap akurasi tendangan. Selain itu tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan tendangan bebas dengan menggunakan sasaran ban dan papan tetapi



kedua latihan tersebut sama baiknya untuk meningkatkan akurasi tendangan. Saran bagi pelatih mampu menerapkan variasi latihan tendangan bebas untuk meningkatkan akurasi tendangan dan bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan variasi latihan tendangan bebas menggunakan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.

Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Buku Panduan Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES

[http://bt96777.com/beritabola/meningkatkan-kemampuan-tendangan-bebas \(08-04-2015.20.18\).](http://bt96777.com/beritabola/meningkatkan-kemampuan-tendangan-bebas (08-04-2015.20.18).)

[http://ritongafarmasi.blogspot.com/2013/05/aktivitas-permainan-bola-besar.html \(15-04-2015.21.23\).](http://ritongafarmasi.blogspot.com/2013/05/aktivitas-permainan-bola-besar.html (15-04-2015.21.23).)

[http://thepramuajiajay.blogspot.com/2011/09/bola-mati-yang-mematikan.html \(10-04-2015.20.38\).](http://thepramuajiajay.blogspot.com/2011/09/bola-mati-yang-mematikan.html (10-04-2015.20.38).)

[http://www.kaosbola.com/2009/05/tendangan-bebas-free-kick/ \(11-04-2015.19.13\).](http://www.kaosbola.com/2009/05/tendangan-bebas-free-kick/ (11-04-2015.19.13).)

[https://mithayani.wordpress.com/2011/10/27/latihan/ \(18-04-2015.19.57\).](https://mithayani.wordpress.com/2011/10/27/latihan/ (18-04-2015.19.57).)

[https://wildanrenaldi.wordpress.com/2013/04/18/tips-tendangan-bebas-david-beckham/ \(20-04-2015.21.43\).](https://wildanrenaldi.wordpress.com/2013/04/18/tips-tendangan-bebas-david-beckham/ (20-04-2015.21.43).)

Luxbacher, Joseph A..2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Pamungkas, Tri S A. 2009. *Kamus Pintar Sepakbola*. Malang : Dioma.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Rumah Indonesia.



- Said Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sanjoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Dirjen Diksar PPG SLTP
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi.



PENINGKATAN MUTU PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PEMBERDAYAAN TEKNOLOGI PENDIDIKAN

Danang Aji Setyawan

Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

Education is an attempt to develop the personality and ability to do both inside and outside school that lasts a lifetime. Physical Education as part of national education has a purpose: to develop students' potentials to become a man of faith and fear of God Almighty, noble, healthy, knowledgeable, skilled, creative and independent. To achieve these objectives educators should pay attention to the quality of the learning process. Therefore, the implementation of physical education should be done very well in order to produce quality output.

Said quality education if the teaching and learning process goes well and smoothly. Likewise with satisfactory results obtained. The learning process can run smoothly if the teacher and students can communicate well, have a comfortable working environment, and supported by facilities and infrastructure to support the teaching and learning process.

Quality learning achieved through the use of technology, because technology has an important role in the era of globalization. Some things that can be exploited through information and communication technologies in teaching physical education are: Learning CD, films related to sports, video recorder, internet etc.

In order to anticipate the challenges in the future and pay attention to the problems faced today, it is necessary to the development of physical education teachers such as: improving the skills of teachers of physical education, create a system of Teacher Education is more flexible to face the challenges ebb and flow of demand for teachers physical education, increasing the role of private and public participation should also be increased to help support the development of educational institutions staff, equalization needs of physical education teachers, designing the physical education teacher education program that can produce physical education teachers are professionals who can be a tutor on the open.

Keywords: *Physical Education, Quality Education, Technology Education*

ABSTRAK

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani sebagai bagian dari pendidikan nasional memiliki tujuan yaitu untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan mandiri. Untuk mencapai tujuan tersebut hendaknya pendidik memperhatikan mutu proses pembelajaran. Oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani hendaknya dilakukan dengan sangat baik agar menghasilkan *output* yang bermutu.

Pendidikan dikatakan bermutu apabila proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan lancar. Begitu juga dengan hasil yang didapat memuaskan. Proses belajar dapat berjalan dengan lancar apabila guru dan murid dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki lingkungan kerja yang nyaman, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang dapat mendukung proses belajar mengajar.



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

Pembelajaran yang bermutu dicapai dengan memanfaatkan teknologi, karena teknologi memiliki peranan penting di era globalisasi. Beberapa hal yang dapat dimanfaatkan melalui teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran penjas adalah: CD Pembelajaran, film yang berkaitan dengan olahraga, video recorder, internet dll.

Dalam rangka mengantisipasi tantangan yang dihadapi pada masa depan dan memperhatikan permasalahan yang dihadapi masa kini, maka perlu dilakukan upaya pengembangan guru pendidikan jasmani seperti : meningkatkan ketrampilan dari pengajar pendidikan jasmani, membuat sistem Pendidikan Guru yang lebih fleksibel yang mampu menghadapi tantangan pasang surutnya kebutuhan akan guru pendidikan jasmani, meningkatkan peranan swasta dan partisipasi masyarakat perlu juga ditingkatkan untuk membantu upaya pengembangan lembaga pendidikan tenaga kependidikan, pemerataan kebutuhan guru pendidikan jasmani, merancang program pendidikan guru pendidikan jasmani yang dapat menghasilkan guru pendidikan jasmani yang profesional yang dapat menjadi tutor pada terbuka.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Mutu Pendidikan, Teknologi Pendidikan

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia yang mencakup aspek secara keseluruhan, tetapi di balik itu semua ada masalah yang besar yang akan terus menghantui pembelajaran pendidikan jasmani jika tidak di cari solusi yang tepat untuk memperbaiki mutu dan kualitas pendidikan jasmani tersebut.

Pendidikan jasmani di Indonesia saat ini dalam keadaan yang memprihatinkan karena belum efektifnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan rendahnya pengetahuan akan pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak disosialisasikan sejak dini. Padahal pendidikan adalah sebuah hal yang paling intim untuk melahirkan sumber daya manusia yang unggul yang nantinya akan membawa negara ini ke arah yang lebih baik. Jika pendidikan jasmani diberikan sesuai dengan porsinya, tidak menutup kemungkinan akan tercipta bibit-bibit yang unggul dari pendidikan jasmani yang bisa bersaing di kancah Internasional. Karena atlet yang hebat berawal dari pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru yang profesional.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, hendaknya pendidik dalam melaksanakan proses pembelajaran menjaga mutu dari



pelaksanaan pendidikan jasmani. Salah satu upaya menjaga atau meningkatkan mutu pendidikan jasmani adalah dengan memanfaatkan teknologi pendidikan. Dengan pemanfaatan teknologi diharapkan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih interaktif.

PEMBAHASAN

1. MUTU PENDIDIKAN

Menurut Achmad (1993), Mutu Pendidikan di sekolah dapat diartikan sebagai kemampuan sekolah dalam pengelolaan secara operasional dan efisien terhadap komponen-komponen yang berkaitan dengan sekolah, sehingga menghasilkan nilai tambah terhadap komponen tersebut menurut norma atau standar yang berlaku. Engkoswara (1986) melihat mutu atau keberhasilan pendidikan dari tiga sisi; yaitu: prestasi, suasana, dan ekonomi. Dalam hubungan dengan mutu sekolah, Selamet (1998) berpendapat bahwa banyak masyarakat yang mengatakan sekolah itu bermutu atau unggul dengan hanya melihat fisik sekolah, dan banyaknya ekstrakurikuler yang ada di sekolah.

Mutu pendidikan tidak hanya berbicara soal hasil, tetapi juga proses dari pendidikan itu sendiri. Pendidikan dikatakan bermutu apabila proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan lancar. Begitu juga dengan hasil yang didapat memuaskan. Proses belajar dapat berjalan dengan lancar apabila guru dan murid dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki lingkungan kerja yang nyaman, serta didukung oleh sarana dan prasarana yang dapat mendukung proses belajar mengajar. Mutu pendidikan bila dilihat dari hasil, maka mengacu pada prestasi yang diperoleh murid maupun sekolah untuk kurun waktu tertentu. Selain itu kemampuan sekolah untuk menghasilkan lulusan-lulusan terbaik juga menunjukkan mutu pendidikan di sekolah tersebut. Karena lulusan-lulusan inilah yang akan berkontribusi membangun dan memajukan Indonesia.



Ciri-ciri lembaga pendidikan yang bermutu adalah (1) Peserta didik menunjukkan kadar penguasaan tinggi terhadap tugas-tugas belajar, seperti yang telah dirumuskan dalam tujuan dan sasaran pendidikan diantaranya hasil belajar akademik yang dinyatakan dalam prestasi belajar, (2) Hasil pendidikan peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan peserta didik dalam kehidupannya, sehingga selain mengetahui tentang sesuatu juga mampu melakukan sesuatu secara fungsional bagi kehidupan. (3) Hasil peserta didik sesuai dengan kebutuhan lingkungan, khususnya dengan dunia kerja. Karena itu relevansi menjadi salah satu indikator mutu.

Pendidikan merupakan jasa yang perlu memiliki standarisasi penilaian terhadap mutu. Standar mutu adalah panduan sifat-sifat barang dan jasa, termasuk system manajemennya yang relative establish dan sesuai dengan kebutuhan pelanggan. Mutu di bidang pendidikan meliputi 4 mutu yaitu input, proses, output dan outcome. Input pendidikan dikatakan bermutu apabila telah berproses. Proses pendidikan bermutu bila mampu menciptakan suasana yang aktif, kreatif dan menyenangkan. Output dikatakan bermutu jika hasil belajar dalam bidang akademik dan non akademik siswa tinggi. Sedangkan outcome dinyatakan bermutu apabila lulusan cepat terserap di dunia kerja, gaji yang wajar, dan semua pihak mengakui kehebatan lulusannya dan merasa puas.

2. PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga sedangkan tujuan utama pendidikan olahraga adalah sosialisasi



ke dalam cabang olahraga tertentu sehingga siswa mampu berpartisipasi, berprestasi dan menikmati kegiatan olahraga.

Menurut Wiranto Arismunandar (1999), Pendidikan jasmani merupakan sarana yang efektif dan efisien untuk meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab, kreativitas dan daya inovasi serta mengembangkan kecerdasan emosional.

Dalam pengertian lain, Depdiknas (2003) juga memberikan pengertian bahwa Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukan perencanaan yang sistematis, agar mampu meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pendidikan jasmani memiliki beberapa tujuan, yaitu (1) Meletakkan landasan karakter moral, (2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, (3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, (4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (5) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. (6) Mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran (Depdiknas: 2003)

Pendidikan jasmani yang disajikan di sekolah memiliki fungsi antara mengembangkan aspek organik, neuro muskuler, perseptual, social dan emosional. Hal tersebut selaras dengan pendapat Annarino (1980) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang baik harus mampu mengembangkan Empat Aspek, yaitu aspek fisik, psikomotorik, kognitif dan afektif. Keempat aspek tersebut dapat dicapai apabila pelaksanaan kegiatan mempertimbangkan empat Aspek, yaitu prinsip, konten, strategi pembelajaran dan ketepatan alat penilaian yang digunakan



3. TEKNOLOGI PENDIDIKAN

Teknologi pendidikan adalah studi dan praktik etis memfasilitasi belajar dan meningkatkan kinerja dengan membuat, menggunakan, dan mengelola proses dan sumber teknologi memadai. Instilah teknologi pendidikan sering dihubungkan dengan teori belajar dan pembelajaran. Bila teori belajar dan pembelajaran mencakup proses dan system dalam belajar dan pembelajaran, teknologi pendidikan mencakup system lain yang digunakan dalam proses mengembangkan kemampuan manusia.

Ir. Lilik Gani HA mengungkapkan teknologi pendidikan sebagai (1) Teknologi pendidikan/ teknologi pembelajaran merupakan suatu disiplin/bidang (*field of study*), (2) Tujuan utama teknologi pendidikan adalah untuk memecahkan masalah belajar dan memfasilitasi pembelajaran dan untuk meningkatkan kinerja, (3) Teknologi pendidikan/pembelajaran menggunakan pendekatan system (pendekatan yang holistic/komprehensif, bukan pendekatan yang bersifat parsial), (4) Kawasan teknologi pendidikan dapat meliputi kegiatan Analisa, desain, pengembangan, pemanfaatan, pengelolaan, implementasi dan evaluasi baik proses-proses maupun sumber-sumber belajar, (5) Yang dimaksud dengan teknologi pendidikan adalah teknologi dalam arti luas, bukan hanya teknologi fisik (*hardtech*), tapi juga teknologi lunak (*softtech*), (6) Teknologi pendidikan adalah proses kompleks yang terintegrasi meliputi orang, prosedur, gagasan, sarana dan organisasi untuk menganalisa masalah dan merancang , melaksanakan, menilai dan mengelola pemecahan masalah dalam segala aspek belajar manusia.

Tujuan teknologi pendidikan secara umum adalah: untuk memecahkan masalah belajar, untuk meningkatkan kinerja pembelajaran. Tujuan dari teknologi pendidikan yang pertama adalah untuk memecahkan masalah belajar, artinya selama ini belajar adalah sebuah masalah bagi guru dan murid. Banyak murid yang tidak bisa konsentrasi dalam belajar, sehingga ilmu yang di sampaikan oleh guru tidak dapat



dicerna oleh murid. Belum lagi di tambah dengan kondisi ruangan yang tidak rapi penataannya. Di lain sisi, ada guru yang mengalami kesulitan dalam mengajar. Sehingga ilmu pengetahuan yang ada pada guru tidak bisa tersampaikan dengan baik kepada murid. Dari problem diatas, maka di harapkan dengan adanya teknologi pendidikan bisa menjawab masalah tersebut.

Tujuan dari teknologi pendidikan yang kedua adalah untuk memecahkan masalah belajar, artinya untuk meningkatkan kinerja pembelajaran. Guru mengajar dengan menggunakan kapur memang masih bisa memberikan pemahaman kepada murid. Tapi jika di bandingkan guru menerangkan dengan LCD Proyektor, mana yang lebih efektif? Tentu dengan teknologi LCD Proyektor. Sebab akan banyak pesan multimedia dan visual yang memberikan ilmu pengetahuan dan mudah di cerna oleh murid. Seperti contoh: Guru mengajar tentang proses terjadinya hujan, maka dengan di perlihatkan video proses terjadinya hujan, murid akan cepat menangkap ilmu pengetahuan tersebut.

4. PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL

Era digital adalah suatu masa di mana perkembangan teknologi demikian pesat dan pengetahuan dapat diperoleh dengan mudah baik dalam bidang ekonomi maupun sosial.

Perkembangan dunia teknologi saat ini makin pesat ke arah serba digital. Era digital telah membuat manusia memasuki gaya hidup baru yang tidak bisa dilepaskan dari perangkat yang serba elektronik. Teknologi menjadi alat yang membantu kebutuhan manusia. Dengan teknologi apapun dapat dilakukan dengan lebih mudah. Begitu pentingnya peran teknologi inilah yang mulai membawa peradaban memasuki ke era digital.

Anak-anak yang tumbuh pada era digital ini memiliki banyak pengalaman belajar dan bermain dengan teknologi baru seperti iPod, iPad, telepon pintar, facebook, dan banyak lagi. Tapi, hal yang



mengkhawatirkan adalah, mereka kehilangan banyak jenis pembelajaran yang lain, interaksi fisik, dan kecerdasan emosi.

Di era digital saat ini banyak sekali masyarakat yang tidak peduli akan pentingnya olahraga bagi kesehatan mereka, mereka sibuk dengan pekerjaannya. Dan saat memiliki waktu luang, mereka tidak menggunakannya dengan berolahraga melainkan untuk bermain gadget atau teknologi semacamnya. Sehingga mereka lalai akan kesehatan tubuhnya.

Namun tak semua perkembangan digital di abad 21 ini berdampak buruk bagi perkembangan dunia penjas. Banyak hal yang bisa diambil sisi baiknya dari digitalisasi yang semakin berkembang pesat ini.

Berikut adalah manfaat teknologi untuk dunia pendidikan yaitu akses ke semua informasi dengan lebih mudah dan lebih cepat, mengembangkan niat belajar yang lebih besar, lebih mudah dalam menyimpan informasi, penyajian informasi yang lebih jelas dan menarik, pembelajaran yang lebih interaktif berbagi pengetahuan dengan lebih mudah, menghilangkan jarak ruang dan waktu.

Contoh penerapan digitalisasi pada olahraga misalnya pada cabang sepakbola yaitu alat yang bernama Micoach, *miCoach* adalah sebuah alat latihan yang dikembangkan oleh adidas. Terdapat 6 produk yang telah tercipta, yaitu fit smart, smart run, smart ball, x_cell, speed cell, dan heart rate monitor. Disini kami akan mengulas tentang *miCoach* speed cell. *miCoach* speed cell adalah sebuah alat yang dapat mengukur gerak dan kinerja yang dilakukan oleh tubuh seseorang. Seperti menganalisa sprint maksimum, jumlah sprint, rata-rata kecepatan lari, jarak yang ditempuh, merekam pergerakan di setiap arah (360*), dan menghitung lama waktu latihan. Teknologi ini awalnya tersedia pada sepatu adidas F50 Adizero. Tetapi sekarang sejumlah produk adidas lainnya sudah dapat menggunakan fitur ini seperti adidas adipure 11pro, sepatu running, tenis maupun basket. *miCoach* speed cell ditanam di bagian rongga sol



sepatu bagian dalam dan mampu mencatat seluruh data selama latihan maupun pertandingan hingga tujuh jam, serta mentransfer data tersebut secara nirkabel ke tablet, android, laptop, iPhone, PC, dan Mac. Daya baterainya sendiri dapat diganti enam bulan sekali. Yang lebih menyenangkan, data tersebut dapat diperlihatkan kepada teman-teman melalui facebook, twitter, maupun email. Alat ini sangat berguna untuk menghitung sejauh mana kita berlatih.

Selain alat tersebut di atas ada pula system pencatatan hasil tes kebugaran berbasis WEB. System ini di kembangkan oleh Didi Sunadi dkk. Prosedur kerja system ini adalah partisipan menjalani tes fisik seperti lari dengan dipasang sebuah sensor. Nanti secara otomatis system ini akan bekerja dan hasil tes kebugaran partisipan tersebut dapat diketahui.

Dibalik kepopulerannya era teknologi memiliki berbagai dampak negatif yang bisa merugikan orang terutama dalam segi kesehatan. Penggunaan sesuatu secara berlebihan tentunya memiliki dampak negatif, termasuk penggunaan teknologi yang tidak terkontrol, akan menjadi bumerang yang memberi dampak negatif bagi penggunanya.

Dimudahkannya segala macam pekerjaan dengan berbagai aplikasi dan teknologi menjadikan seseorang justru semakin lebih sedikit bergerak. Dengan lebih mudahnya pekerjaan, aktivitas fisik makin berkurang. Kemalasan yang mengikutinya akan menjadikan manusia menyimpan berbagai penyakit semisal obesitas dan lain sebagainya.

5. PERAN TEKNOLOGI DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Perkembangan Teknologi yang demikian pesatnya telah membawa manfaat luar biasa bagi kemajuan peradaban umat manusia di berbagai aspek, tidak terkecuali dalam proses pembelajaran. Namun dalam realita yang terjadi, masih ada di antara guru yang menerapkan pembelajaran tanpa memberdayakan potensi yang dimilikinya secara utuh serta masih minim dalam menggunakan media yang ada, sementara materi-materi dalam Pendidikan Jasmani (Penjas) dilakukan tidak hanya di dalam



ruangan saja/kelas yang dalam arti teori melainkan juga praktek di lapangan. Hal ini akan menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif dan efisien. Padahal dengan menggunakan media yang ada sebagai dampak dari perkembangan Iptek maka siswa akan lebih mudah memahami apa yang disampaikan oleh guru sehingga akan tercipta pembelajaran yang efektif dan efisien. Misalnya, dengan memanfaatkan alat pengukur ketahanan berlari setelah siswa mengetahui teori tentang alat tersebut.

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) belum banyak, bahkan mungkin tidak pernah digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) di sekolah-sekolah. Permasalahan yang dihadapi sekolah saat ini adalah pada tingkat kesiapan peserta belajar siswa, SDM dalam hal ini guru, infrastruktur sekolah, pembiayaan, efektifitas pembelajaran, sistem penyelenggaraan dan daya dukung sekolah dalam menyelenggarakan pembelajaran penjas berbasis TIK.

Perkembangan TIK dari waktu ke waktu yang semakin canggih harusnya dapat dimanfaatkan oleh guru dalam proses pembelajaran. Perkembangan TIK mengubah peranan guru dari hanya sekedar mengajar beralih menjadi fasilitator atau perancang proses pembelajaran. Sebagai fasilitator seorang guru dapat membantu peserta didik dalam mengatasi kesulitan belajar atau menjadi teman belajar.

Dalam penyampaian pelajaran penjas, TIK dapat membantu mempermudah peserta didik untuk memahami serta menyenangkan materi yang diajarkan. Beberapa hal yang dapat dimanfaatkan melalui teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran penjas adalah:

a) CD pembelajaran

CD pembelajaran dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran. Pembelajaran penjas yang menitikberatkan pada penguasaan gerak, yang dalam prakteknya memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Beberapa gerakan dalam olahraga tidak bisa diajarkan bagian-



perbagian karena gerakan tersebut menjadi suatu rangkaian yang cepat. Padahal jika ingin menguasai gerakan tersebut siswa harus mengetahui tahapan-tahapan atau prosesnya secara perlahan. Dengan penggunaan CD pembelajaran, proses gerakan yang tidak dapat diamati secara jelas dengan demonstrasi akan dapat diamati oleh siswa melalui gerakan “slow motion” melalui pemutaran CD pembelajaran tersebut.

b) Film yang berkaitan dengan olahraga

Dewasa ini banyak terdapat film-film yang bertemakan olahraga. Pemutaran film-film olahraga dapat membantu guru menjelaskan sisi afektif yang ingin dikembangkan dan dicapai melalui pembelajaran penjas, seperti kerjasama, disiplin, sikap sportif, tanggungjawab, kerja keras, dan lain-lain. Melalui pemutaran film tersebut diharapkan siswa dapat mengambil pesan-pesan yang terkandung di dalamnya terkait sikap afeksi dalam olahraga

c) Video recorder

Video recorder dapat dipergunakan untuk merekam gerakan siswa. Hasil rekaman diharapkan menjadi feedback serta bahan evaluasi siswa sejauh mana menguasai materi yang diajarkan.

d) Internet

Penggunaan internet akan mempermudah mengakses sumber-sumber informasi dan pengetahuan disegala bidang termasuk penjas. Dengan adanya internet, siswa tidak lagi menganggap guru sebagai satu-satunya sumber atau pusat informasi. Internet juga dapat membantu guru dalam menyampaikan materi pelajaran apabila berhalangan hadir dalam proses pembelajaran. Sebab banyak guru penjas juga berprofesi sebagai atlet, pelatih maupun pembina olahraga.

Internet juga dapat dijadikan sebagai media komunikasi antara guru dan siswa. Siswa dapat bertanya dan berbagi informasi mengenai materi penjas misalnya melalu blog dan lain sebagainya sehingga pertukaran



informasi tidak hanya terjadi dalam proses pembelajaran di sekolah saja, tetapi waktunya fleksibel bisa kapan dan dimana saja.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah memberikan pengaruh terhadap dunia pendidikan khususnya dalam proses pembelajaran. Komunikasi sebagai media pendidikan dilakukan dengan menggunakan media-media komunikasi seperti telepon, komputer, internet, e-mail, dsb. Interaksi antara guru dan siswa tidak hanya dilakukan melalui hubungan tatap muka tetapi juga dilakukan dengan menggunakan media-media tersebut. Guru dapat memberikan layanan tanpa harus berhadapan langsung dengan siswa. Demikian pula siswa dapat memperoleh informasi dalam lingkup yang luas dari berbagai sumber melalui cyber space atau ruang maya dengan menggunakan komputer atau internet. Hal yang paling mutakhir adalah berkembangnya apa yang disebut "*cyber teaching*" atau pengajaran maya, yaitu proses pengajaran yang dilakukan dengan menggunakan internet. Istilah lain yang makin populer saat ini ialah *e-learning* yaitu satu model pembelajaran dengan menggunakan media teknologi komunikasi dan informasi khususnya internet. Menurut Rosenberg (2001; 28), e-learning merupakan satu penggunaan teknologi internet dalam penyampaian pembelajaran dalam jangkauan luas yang belandaskan tiga kriteria yaitu: (1) e-learning merupakan jaringan dengan kemampuan untuk memperbaharui, menyimpan, mendistribusi dan membagi materi ajar atau informasi, (2) pengiriman sampai ke pengguna terakhir melalui komputer dengan menggunakan teknologi internet yang standar, (3) memfokuskan pada pandangan yang paling luas tentang pembelajaran di balik paradigma pembelajaran tradisional. Satu bentuk produk TIK adalah internet yang berkembang pesat di penghujung abad 20 dan di ambang abad 21. Kehadirannya telah memberikan dampak yang cukup besar terhadap kehidupan umat manusia dalam berbagai aspek dan dimensi. Internet merupakan salah satu instrumen dalam era globalisasi yang telah



menjadikan dunia ini menjadi transparan dan terhubung dengan sangat mudah dan cepat tanpa mengenal batas-batas kewilayahan atau kebangsaan. Melalui internet setiap orang dapat mengakses ke dunia global untuk memperoleh informasi dalam berbagai bidang dan pada gilirannya akan memberikan pengaruh dalam keseluruhan perilakunya. Dalam kurun waktu yang amat cepat beberapa dasawarsa terakhir telah terjadi revolusi internet di berbagai negara serta penggunaannya dalam berbagai bidang kehidupan. Keberadaan internet pada masa kini sudah merupakan satu kebutuhan pokok manusia modern dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan global. Kondisi ini sudah tentu akan memberikan dampak terhadap corak dan pola-pola kehidupan umat manusia secara keseluruhan. Dalam kaitan ini, setiap orang atau bangsa yang ingin lestari dalam menghadapi tantangan global, perlu meningkatkan kualitas dirinya untuk beradaptasi dengan tuntutan yang berkembang. TIK telah mengubah wajah pembelajaran yang berbeda dengan proses pembelajaran tradisional yang ditandai dengan interaksi tatap muka antara guru dengan siswa baik di kelas maupun di luar kelas.

Di masa-masa mendatang, arus informasi akan makin meningkat melalui jaringan internet yang bersifat global di seluruh dunia dan menuntut siapapun untuk beradaptasi dengan kecenderungan itu kalau tidak mau ketinggalan jaman. Dengan kondisi demikian maka pendidikan khususnya proses pembelajaran cepat atau lambat tidak dapat terlepas dari keberadaan komputer dan internet sebagai alat bantu utama. Majalah *Asiaweek* terbitan 20-27 Agustus 1999 telah menurunkan tulisan-tulisan dalam tema "*Asia in the New Millenium*" yang memberikan gambaran berbagai kecenderungan perkembangan yang akan terjadi di Asia dalam berbagai aspek seperti ekonomi, politik, agama, sosial, budaya, kesehatan, pendidikan, dsb. termasuk di dalamnya pengaruh revolusi internet dalam berbagai dimensi kehidupan. Salah satu tulisan yang berkenaan dengan dunia pendidikan disampaikan oleh Robin Paul Ajello



dengan judul "*Rebooting: The Mind Starts at School*". Dalam tulisan tersebut dikemukakan bahwa ruang kelas di era millenium yang akan datang akan jauh berbeda dengan ruang kelas seperti sekarang ini yaitu dalam bentuk seperti laboratorium komputer di mana tidak terdapat lagi format anak duduk di bangku dan guru berada di depan kelas. Ruang kelas di masa yang akan datang disebut sebagai "*cyber classroom*" atau "ruang kelas maya" sebagai tempat anak-anak melakukan aktivitas pembelajaran secara individual maupun kelompok dengan pola belajar yang disebut "*interactive learning*" atau pembelajaran interaktif melalui komputer dan internet. Anak-anak berhadapan dengan komputer dan melakukan aktivitas pembelajaran secara interaktif melalui jaringan internet untuk memperoleh materi belajar dari berbagai sumber belajar. Anak akan melakukan kegiatan belajar yang sesuai dengan kondisi kemampuan individualnya sehingga anak yang lambat atau cepat akan memperoleh pelayanan pembelajaran yang sesuai dengan dirinya. Kurikulum dikembangkan sedemikian rupa dalam bentuk yang lebih kenyal atau lunak dan fleksibel sesuai dengan kondisi lingkungan dan kondisi anak sehingga memberikan peluang untuk terjadinya proses pembelajaran maju berkelanjutan baik dalam dimensi waktu maupun ruang dan materi. Dalam situasi seperti ini, guru bertindak sebagai fasilitator pembelajaran sesuai dengan peran-peran sebagaimana dikemukakan di atas.

Dalam tulisan itu, secara ilustratif disebutkan bahwa di masa-masa mendatang isi tas anak sekolah bukan lagi buku-buku dan alat tulis seperti sekarang ini, akan tetapi berupa: (1) komputer notebook dengan akses internet tanpa kabel, yang bermuatan materi-materi belajar yang berupa bahan bacaan, materi untuk dilihat atau didengar, dan dilengkapi dengan kamera digital serta perekam suara, (2) Jam tangan yang dilengkapi dengan data pribadi, uang elektronik, kode sekuriti untuk masuk rumah, kalkulator, dsb. (3) Videophone bentuk saku dengan perangkat lunak,



akses internet, permainan, musik, dan TV, (4) alat-alat musik, (5) alat olah raga, dan (6) bingkisan untuk makan siang. Hal itu menunjukkan bahwa segala kelengkapan anak sekolah di masa itu nanti berupa perlengkapan yang bernuansa internet sebagai alat bantu belajar.

Untuk dapat memanfaatkan TIK dalam memperbaiki mutu pembelajaran, ada tiga hal yang harus diwujudkan yaitu (1) siswa dan guru harus memiliki akses kepada teknologi digital dan internet dalam kelas, sekolah, dan lembaga pendidikan guru, (2) harus tersedia materi yang berkualitas, bermakna, dan dukungan kultural bagi siswa dan guru, dan (3) guru harus memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam menggunakan alat-alat dan sumber-sumber digital untuk membantu siswa agar mencapai standar akademik. Sejalan dengan pesatnya perkembangan TIK, maka telah terjadi pergeseran pandangan tentang pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas. Dalam pandangan tradisional di masa lalu (dan masih ada pada masa sekarang), proses pembelajaran dipandang sebagai: (1) sesuatu yang sulit dan berat, (2) upaya mengisi kekurangan siswa, (3) satu proses transfer dan penerimaan informasi, (4) proses individual atau soliter, (5) kegiatan yang dilakukan dengan menjabarkan materi pelajaran kepada satuan-satuan kecil dan terisolasi, (6) suatu proses linear. Sejalan dengan perkembangan TIK telah terjadi perubahan pandangan mengenai pembelajaran yaitu pembelajaran sebagai: (1) proses alami, (2) proses sosial, (3) proses aktif dan pasif, (4) proses linear dan atau tidak linear, (5) proses yang berlangsung integratif dan kontekstual, (6) aktivitas yang berbasis pada model kekuatan, kecakapan, minat, dan kulktr siswa, (7) aktivitas yang dinilai berdasarkan pemenuhan tugas, perolehan hasil, dan pemecahan masalah nyata baik individual maupun kelompok.

Hal itu telah mengubah peran guru dan siswa dalam pembelajaran. Peran guru telah berubah dari: (1) sebagai penyampai pengetahuan, sumber utama informasi, ahli materi, dan sumber segala jawaban,



menjadi sebagai fasilitator pembelajaran, pelatih, kolaborator, navigator pengetahuan, dan mitra belajar; (2) dari mengendalikan dan mengarahkan semua aspek pembelajaran, menjadi lebih banyak memberikan lebih banyak alternatif dan tanggung jawab kepada setiap siswa dalam proses pembelajaran. Sementara itu peran siswa dalam pembelajaran telah mengalami perubahan yaitu: (1) dari penerima informasi yang pasif menjadi partisipan aktif dalam proses pembelajaran, (2) dari mengungkapkan kembali pengetahuan menjadi menghasilkan dan berbagai pengetahuan, (3) dari pembelajaran sebagai aktivitas individual (soliter) menjadi pembelajaran berkolaboratif dengan siswa lain.

Dengan memperhatikan pengalaman beberapa negara sebagaimana dikemukakan di atas, jelas sekali TIK mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap proses dan hasil pembelajaran baik di kelas maupun di luar kelas. TIK telah memungkinkan terjadinya individuasi, akselerasi, pengayaan, perluasan, efektivitas dan produktivitas pembelajaran yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas pendidikan sebagai infrastruktur pengembangan sumber daya manusia secara keseluruhan. Melalui penggunaan TIK setiap siswa akan terangsang untuk belajar maju berkelanjutan sesuai dengan potensi dan kecakapan yang dimilikinya. Pembelajaran dengan menggunakan TIK menuntut kreativitas dan kemandirian diri sehingga memungkinkan mengembangkan semua potensi yang dimilikinya.

Dalam menghadapi tantangan kehidupan modern di abad-21 ini kreativitas dan kemandirian sangat diperlukan untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan. Kreativitas sangat diperlukan dalam hidup ini dengan beberapa alasan antara lain: pertama, kreativitas memberikan peluang bagi individu untuk mengaktualisasikan dirinya, kedua, kreativitas memungkinkan orang dapat menemukan berbagai alternatif dalam pemecahan masalah, ketiga, kreativitas dapat memberikan kepuasan hidup, dan keempat, kreativitas memungkinkan manusia meningkatkan



kualitas hidupnya. Dari segi kognitifnya, kreativitas merupakan kemampuan berfikir yang memiliki kelancaran, keluwesan, keaslian, dan perincian. Sedangkan dari segi afektifnya kreativitas ditandai dengan motivasi yang kuat, rasa ingin tahu, tertarik dengan tugas majemuk, berani menghadapi resiko, tidak mudah putus asa, menghargai keindahan, memiliki rasa humor, selalu ingin mencari pengalaman baru, menghargai diri sendiri dan orang lain, dsb. Karya-karya kreatif ditandai dengan orisinalitas, memiliki nilai, dapat ditransformasikan, dan dapat dikondensasikan. Selanjutnya kemandirian sangat diperlukan dalam kehidupan yang penuh tantangan ini sebab kemandirian merupakan kunci utama bagi individu untuk mampu mengarahkan dirinya ke arah tujuan dalam kehidupannya. Kemandirian didukung dengan kualitas pribadi yang ditandai dengan penguasaan kompetensi tertentu, konsistensi terhadap pendiriannya, kreatif dalam berfikir dan bertindak, mampu mengendalikan dirinya, dan memiliki komitmen yang kuat terhadap berbagai hal.

Dengan memperhatikan ciri-ciri kreativitas dan kemandirian tersebut, maka dapat dikatakan bahwa TIK memberikan peluang untuk berkembangnya kreativitas dan kemandirian siswa. Pembelajaran dengan dukungan TIK memungkinkan dapat menghasilkan karya-karya baru yang orsinil, memiliki nilai yang tinggi, dan dapat dikembangkan lebih jauh untuk kepentingan yang lebih bermakna. Melalui TIK siswa akan memperoleh berbagai informasi dalam lingkup yang lebih luas dan mendalam sehingga meningkatkan wawasannya. Hal ini merupakan rangsangan yang kondusif bagi berkembangnya kemandirian anak terutama dalam hal pengembangan kompetensi, kreativitas, kendali diri, konsistensi, dan komitmennya baik terhadap diri sendiri maupun terhadap pihak lain.

6. PENGEMBANGAN TENAGA PENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI di ERA GLOBALISASI

Dalam rangka mengantisipasi tantangan yang dihadapi pada masa depan dan memperhatikan permasalahan yang dihadapi masa kini, maka



perlu dilakukan orientasi ulang terhadap upaya pengembangan guru pendidikan jasmani.

Pertama, hanya lulusan (out put) yang bermutu dapat mempunyai nilai kompetitif tinggi (Sumantri HM, 1997). Lulusan yang demikian ini, hanya dapat dihasilkan oleh tenaga guru pendidikan jasmani yang sudah terampil serta mempunyai pengalaman di lapangan yang didasari dengan konsep ilmu pengetahuan yang kuat. Proses pendidikan di LPTK, harus dikaitkan dan disepadankan (link and match) dengan keterampilan praktik yang dialami di dunia pendidikan yang sebenarnya. Kebutuhan untuk keterkaitan dan kesepadanan ini menjadi sangat penting pada jenis-jenis pekerjaan seperti guru pendidikan jasmani.

Kedua, untuk mengantisipasi pemenuhan kebutuhan guru yang berubah selaras dengan pergeseran struktur demografi ataupun kebutuhan struktur tenaga kerja dan perkembangan IPTEK, maka upaya untuk membuat sistem Pendidikan Guru yang lebih fleksibel yang mampu menghadapi tantangan pasang surutnya kebutuhan akan guru pendidikan jasmani yang diangkat menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS), sangat diperlukan untuk menekan terjadinya pemborosan.

Pengembangan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan diarahkan untuk menghasilkan calon guru pendidikan jasmani yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang kuat di bidang pendidikan jasmani dan kemampuan metodologi pengajaran, serta mempunyai peluang pasar yang lebih fleksibel dalam menghadapi perkembangan IPTEK, yang diimplementasikan antara lain dalam bentuk pengembangan kurikulum. Peningkatan kemampuan bidang studi pendidikan jasmani dilakukan dengan Mempertinggi Bobot Mata Kuliah bidang Studi, sedangkan peningkatan metodologi pendidikan jasmani dilakukan dengan meningkatkan Intensitas kegiatan Praktik Mengajar. Selain itu Kurikulum dirancang sedemikian rupa sehingga lulusannya memiliki Fleksibilitas



Horizontal ataupun Vertikal. Fleksibilitas Horizontal dengan maksud agar lulusan dapat mengajar lebih dari satu bidang studi dalam satu rumpun. Ada pula pemikiran agar Fleksibilitas Horizontal ini dapat memberikan kemampuan lain, selain Profesi Guru.

Sifat Fleksibilitas Vertikal dimaksudkan untuk memberikan kemampuan Profesional kepada calon guru Pendidikan Jasmani untuk dapat mengajar, baik di SD, SMP ataupun SMA/SMK. Fleksibilitas dapat pula diartikan memberikan kewenangan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam mengembangkan kurikulumnya sesuai dengan variasi kebutuhan di daerah.

Oleh karena itu, isi kurikulum yang ditetapkan secara nasional hanya berkisar 60 sampai dengan 80 Persen, sedangkan sisanya dapat dikembangkan sendiri oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan yang bersangkutan sebagai kurikulum muatan lokal.

Ketiga, mengingat sumber daya yang dapat disediakan oleh pemerintah terbatas, sementara itu mutu harus ditingkatkan, maka peranan swasta dan partisipasi masyarakat perlu juga ditingkatkan untuk membantu upaya pengembangan lembaga pendidikan tenaga kependidikan. Upaya untuk mendapatkan bantuan dari masyarakat, pemberian beasiswa, atau model sponsor, perlu juga dikembangkan guna menggali dana dan sumber daya dari masyarakat. Menurut hasil penelitian uji coba dari Coplaner 1995 (dalam Nurhadi : 1995), bahwa potensi sumber daya masyarakat untuk menunjang program pendidikan masih cukup besar di semua lapisan masyarakat. Jadi, yang diperlukan adalah cara menggali dan memanfaatkannya secara optimal sumber daya yang ada di masyarakat tersebut.

Keempat, dengan meningkatnya jumlah penduduk di perkotaan dan menurunnya jumlah penduduk di pedesaan, maka pendekatan pemetaan sekolah dan kebutuhan guru termasuk guru pendidikan jasmani yang selama ini dipergunakan perlu dirubah. Perencanaan pendidikan guru



termasuk guru pendidikan jasmani diintegrasikan dengan sistem pemetaan pengembangan perkotaan termasuk pemukiman penduduk pada masa mendatang.

Kelima, untuk mengisi kebutuhan akan guru pendidikan jasmani di daerah terpencil dan di desa-desa yang semakin langka penduduknya, perlu dirancang program pendidikan guru pendidikan jasmani yang dapat menghasilkan guru pendidikan jasmani yang profesional yang dapat menjadi tutor pada terbuka (Jalal : 1997).

SIMPULAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga sedangkan tujuan utama pendidikan olahraga adalah sosialisasi ke dalam cabang olahraga tertentu sehingga siswa mampu berpartisipasi, berprestasi dan menikmati kegiatan olahraga.

Dalam pengembangannya, pendidikan jasmani memiliki hubungan yang erat dengan era globalisasi. Globalisasi merupakan era dimana perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang sangat pesat. Untuk itu, perlu adanya pembaharuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam hal tersebut perlu didukung oleh tenaga pendidik yang dapat memberikan wawasan pendidikan jasmani yang lebih kreatif, efektif dan juga efisien. Tentunya tenaga pendidik harus memahami dan mengerti tentang pengembangan pendidikan jasmani pada siswa SMP terlebih dahulu sebelum memberikan materi kependidikan.



Untuk menunjang pembelajaran dalam menghadapi tantangan masa depan, bukanlah hal yang mudah untuk membentuk kesehatan peserta didik. Butuh wawasan yang luas dan hal yang paling utama pada sarana dan prasarana yang mendukung. Harus diakui bahwa fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah-sekolah maju lebih baik dibandingkan fasilitas sarana dan prasarana olahraga di sekolah yang belum begitu maju, namun begitu pun setiap sekolah perlu meningkatkan mutu dan jumlah sarana dan prasarana olahraga, sehingga tujuan dan fungsi pendidikan jasmani dapat tercapai dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, Azhar. 2002. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Suherman, Adang. 2009. *Bunga Rampai Hasil Penelitian Rekayasa Teknologi Olahraga*. Jakarta : Asisten Deputi IPTEK Olahraga

<http://blogfam.com/tekno/trend-di-era-digital/>

<http://khoir123.blogspot.co.id/2012/10/upaya-peningkatan-mutu-pendidikan.html>

<https://zurrich.wordpress.com/2010/07/28/makalah-pemanfaatan-tik-dalam-pembelajaran/>

<http://izzaucon.blogspot.co.id/2014/06/upaya-peningkatan-mutu-pendidikan.html>

https://id.wikipedia.org/wiki/Teknologi_pendidikan

<http://silontong.com/2014/06/02/4-pengertian-teknologi-pendidikan-dan-tujuannya/>



MULTIMEDIA PEMBELAJARAN PENCAK SILAT PADA BIDANG STUDI PJKO KURIKULUM 2013

I Gede Suwiwa

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha
email: gedesuwiwakutuh@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pembelajaran adalah seperangkat peristiwa eksternal yang direncanakan pengajar dengan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode atau strategi untuk menciptakan terjadinya proses belajar pada peserta didik yang sifatnya internal. Pembelajaran pada bidang studi PJOK kurikulum 2013 dilaksanakan berbasis aktivitas dengan karakteristik interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, kontekstual, kolaboratif, memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian peserta didik, pembelajaran sesuai dengan bakat, minat, kemampuan dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Kurikulum 2013 juga telah dilengkapi dengan kehadiran buku teks peserta didik dan buku teks pendidik. Meskipun demikian dalam rangka pembelajaran yang berbasis aktivitas diperlukan multimedia yang bisa membantu proses pembelajaran. Multimedia merupakan perpaduan antara berbagai media yang berupa teks, gambar, grafik, sound/audio, animasi, video, interaksi, dan lain-lain yang telah dikemas menjadi file digital yang digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran pencak silat. Multimedia pembelajaran pencak silat diartikan sebagai suatu gabungan beberapa media dalam menyampaikan informasi yang berupa teks tentang teori pencak silat, video yang menayangkan gerakan – gerakan teknik dasar dalam pencak silat, dan audio yang berfungsi menarasikan teks ataupun video. Multimedia pembelajaran pencak silat berfungsi untuk bahan ajar dalam pembelajaran pencak silat. Perpaduan ini mampu mempermudah proses pembelajaran pencak silat yang banyak memuat pengetahuan konseptual dan prosedural sehingga pembelajaran dalam kurikulum 2013 yang berbasis aktivitas dapat dicapai dengan optimal.

Kata Kunci: pembelajaran, pencak silat, multimedia

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia komputer telah mencapai perkembangan yang sangat mengagumkan. Hampir semua bidang pekerjaan di dunia telah dikendalikan oleh komputer. Sama seperti bidang yang lain, komputer juga amat erat kaitannya dengan dunia pendidikan. Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat banyak tugas-tugas manusia yang dapat dilakukan oleh komputer. Komputer digunakan dalam berbagai bidang, antara lain bidang komunikasi, transportasi, industri, kesehatan, kesenian,



pertanian bahkan dalam bidang pendidikan. Dalam pembelajaran, komputer memungkinkan untuk terselenggaranya proses belajar mengajar jarak jauh atau pembelajaran tanpa tatap muka. Suatu kecenderungan yang dapat diamati adalah komputer merupakan media yang efektif dan efisien dalam menyampaikan pesan-pesan instruksional. Kemampuan komputer untuk berinteraksi secara cepat dan akurat, bekerja dengan cepat dan tepat, serta menyimpan data dalam jumlah besar dan aman, telah menjadikan komputer sebagai media yang cocok dan dominan di bidang pendidikan di samping media yang lain, Anderson (dalam Sutopo 2012:18). Berbagai bidang pembelajaran terpengaruh oleh adanya ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKS). Pengaruh perkembangan tersebut jelas terlihat dalam upaya-upaya pembaharuan sistem pendidikan dan pembelajaran. Salah satu bagian integral dari upaya pembaharuan tersebut adalah pemanfaatan media pembelajaran. Pembelajaran merupakan suatu proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan melalui saluran atau media tertentu ke penerima pesan (Wawan dan Tegeh, 2009:4). Media pembelajaran menjadi suatu bidang yang seharusnya dikuasai oleh setiap guru professional. Kesadaran terhadap pentingnya pengembangan media pembelajaran masa yang akan datang harus direalisasikan dalam proses pembelajaran. Namun, masalah yang timbul tidak semudah yang dibayangkan. Pengajar dalam hal ini, pengajar yang menguasai materi pelajaran, sebagian besar tidak mampu menghadirkan bentuk pembelajaran dalam komputer, sedangkan ahli komputer yang mampu merealisasikan segala hal dalam komputer biasanya tidak menguasai materi pelajaran. Untuk itu diperlukan suatu perangkat lunak yang dapat membantu pengajar menyampaikan ide-idenya ke dalam komputer. Diperlukan suatu media pengajaran yang berbasis multimedia yang dapat membantu pengajar menyampaikan materi pelajaran yang dikuasainya melalui komputer, sehingga dapat terselenggara pembelajaran mandiri atau pembelajaran jarak jauh.



Potensi yang sangat besar ini hanya akan dirasakan apabila semua pihak yang berkepentingan dalam proses pendidikan memiliki kemampuan untuk mengolahnya.

Ada beberapa jenis media pengajaran yang bisa digunakan dalam proses pengajaran yaitu media grafis, media tiga dimensi, media Proyeksi dan lingkungan sebagai media pengajaran. Menurut Suryani dan Agung (2012:135) "Pengertian umum media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi". Jika dalam pembelajaran pengajar mampu menyajikan materi dengan desain yang bagus maka pebelajar akan lebih tertarik untuk mempelajari materi tersebut. Beberapa fungsi media, menurut Musfiqon (2012:35) menyatakan, fungsi media pembelajaran cukup luas dan banyak. Namun secara lebih rinci dan utuh media pembelajaran berfungsi untuk : a) meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran, b) meningkatkan gairah belajar, c) meningkatkan minat dan motivasi belajar, d) menjadikan pebelajar berinteraksi langsung dengan kenyataan, e) mengatasi modalitas belajar pebelajar yang beragam, f) mengefektifkan proses komunikasi dalam pembelajaran, g) meningkatkan kualitas pembelajaran. Dari berbagai fungsi media di atas, tujuan akhirnya adalah meningkatkan kualitas pembelajaran. Kualitas pembelajaran ini dibangun melalui komunikasi yang efektif. Sedangkan komunikasi efektif hanya terjadi jika menggunakan alat bantu sebagai perantara interaksi antara pengajar dengan pebelajar. Media juga dapat membangkitkan keinginan dan minat baru pebelajar, serta membangkitkan motivasi untuk belajar. Melalui penggunaan media pembelajaran diharapkan dapat mempertinggi kualitas proses pembelajaran yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hasil belajar. Salah satu alat bantu media yang digunakan yaitu multimedia. Melalui media tersebut diharapkan dapat memfasilitasi pembelajaran dalam berbagai mata pelajaran atau mata kuliah, tidak terkecuali pembelajaran pencak silat.



Materi pencak silat merupakan salah satu pokok bahasan dalam pembelajaran penjasorkes. Penguasaan materi teori dan praktik pencak silat merupakan suatu yang penting karena pencak silat ini merupakan salah satu warisan budaya bangsa yang harus dilestarikan keberadaanya. Pada tingkat satuan pendidikan khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, pencak silat merupakan salah satu materi yang diajarkan. Melihat karakteristik materi teori dan praktik, pencak silat merupakan pokok bahasan yang membutuhkan waktu pertemuan yang banyak serta perencanaan dan *setting* belajar yang baik. Materi teori dan praktik pencak silat memuat satu standar kompetensi yang dijabarkan menjadi empat kompetensi dasar. Tiga kompetensi dasar memuat teori-teori pencak silat yaitu teori sejarah, pengertian, tujuan, fungsi dan prinsip-prinsip serta teori peraturan pertandingan dan perwasitan pencak silat, sedangkan satu kompetensi dasar lagi memuat 74 (tujuh puluh empat) pengetahuan bersifat prosudural yang membutuhkan waktu praktik yang cukup panjang agar pebelajar dapat menguasai dan memiliki kemampuan untuk mendemonstrasikannya. Mengingat teori dan praktik pencak silat sangat penting untuk dikuasai maka pendidik harus berusaha menciptakan suasana atau kondisi belajar yang kondusif sehingga pembelajaran mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Pengajar hendaknya tidak lagi mengajar sekadar sebagai kegiatan menyampaikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepada pebelajar. Pembelajaran teori dan praktik Pencak Silat hendaknya menuntut pebelajar agar mampu mengembangkan pengetahuannya dan belajar mandiri, sedangkan pengajar berperan sebagai fasilitator, mediator, dan maneger dari proses pembelajaran. Pembelajaran pada kurikulum 2013 merupakan pembelajaran yang berkiblat pada paham konstruktivisme. Pembelajaran konstruktivisme bukanlah kegiatan memindahkan pengetahuan dari pengajar kepada peserta didik, melainkan suatu kegiatan yang



memungkinkan peserta didik mampu membangun sendiri pengetahuannya. Mengoptimalkan aktivitas gerak, kreativitas, dan peran pebelajar diharapkan akan mampu mengembangkan potensi dan kapasitas belajar yang dimilikinya, serta potensi sumber belajar yang terdapat di sekitarnya. Namun kenyataan yang terjadi dalam proses pembelajaran yang telah berlangsung selama ini pengajar melakukan pembelajaran teori dan praktik pencak silat masih cenderung berpusat pada pengajar sebagai sumber belajar utama (*teacher centre*). Pembelajaran materi pencak silat masih hanya terbatas pada demonstrasi pengajar atau model secara langsung.

PEMBAHASAN

Pembelajaran

Belajar mengacu pada perubahan yang relatif permanen dalam pengetahuan peserta didik, perubahan tersebut disebabkan oleh pengalaman (Mayer, 2008: 7). Definisi ini memiliki tiga bagian. Pertama, belajar adalah jangka panjang dan bukan jangka pendek. Perubahan yang hilang setelah beberapa jam tidak mencerminkan aktivitas belajar. Kedua, belajar melibatkan perubahan kognitif yang tercermin dalam perubahan perilaku, jika tidak ada perubahan maka tidak terjadi belajar. Ketiga, belajar tergantung dari pengalaman peserta didik itu sendiri. Perubahan yang terjadi semata-mata karena faktor fisiologis bukan disebut belajar, tetapi lebih pada cara peserta didik menafsirkan yang terjadi. Belajar erat kaitannya dengan pembelajaran. Belajar merupakan suatu tujuan sedangkan pembelajaran adalah sarana atau cara untuk mencapai tujuan (Seels & Richey, 1994). Gagne, Briggs, dan Wager (1992) memberikan definisi pembelajaran adalah seperangkat peristiwa eksternal yang dirancang untuk mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang sifatnya internal. Definisi ini memiliki dua komponen yaitu: 1) pembelajaran adalah sesuatu yang direncanakan guru dan 2) tujuan



pembelajaran adalah meningkatkan atau mendorong terjadinya belajar kepada peserta didik. Menurut Degeng (1997: 1) pembelajaran adalah upaya untuk membelajarkan peserta didik. Definisi ini mengandung makna bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode atau strategi yang optimal untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan, pembelajaran adalah seperangkat peristiwa eksternal yang direncanakan pengajar dengan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode atau strategi untuk menciptakan terjadinya proses belajar pada peserta didik yang sifatnya internal. Peristiwa pembelajaran harus secara sengaja disusun oleh seorang desainer pembelajaran. Gagne, Briggs, dan Wager (1992) menyatakan ada sembilan peristiwa pembelajaran yang mesti dirancang oleh pengajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar secara aktif oleh peserta didik.

1. Menarik Perhatian Peserta Didik

Pembelajaran agar dapat berlangsung dengan baik perlu diawali dengan menarik perhatian peserta didik. Cara yang dapat digunakan yaitu memberikan stimulus berupa pertanyaan-pertanyaan menantang maupun penayangan sebuah program multimedia yang berisi judul, animasi yang disertai efek suara atau musik. Cara tersebut dapat merangsang keingintahuan dan membangkitkan motivasi belajar.

2. Menyampaikan Tujuan Pembelajaran

Dalam pembelajaran peserta didik harus mengetahui kompetensi yang akan dikuasai. Pencapaian kompetensi dijabarkan melalui beberapa tujuan pembelajaran yang perlu disampaikan di awal pembelajaran secara lisan maupun tertulis. Rumusan tujuan pembelajaran dinyatakan dengan kata kerja operasional (dapat diukur) sehingga tujuan juga menjadi dasar untuk menentukan bentuk penilaian proses dan hasil pembelajaran.



3. Mengaktifkan Pengetahuan Awal

Mengaitkan pengetahuan baru dengan pengetahuan sebelumnya dapat mendorong proses belajar peserta didik. Hal ini memudahkan peserta didik menginterpretasi dan menyimpan informasi dalam memori jangka panjang. Cara sederhana untuk merangsang pengetahuan awal peserta didik adalah dengan mengajukan pertanyaan tentang pengalaman atau pemahaman konsep-konsep awal yang dimiliki peserta didik.

4. Menyajikan Isi

Sajian isi perlu diorganisasikan secara bermakna. Berbagai metode, pendekatan, strategi, dan alat bantu pembelajaran dapat dipilih sesuai karakteristik isi dalam menyajikan pesan secara efektif dan efisien. Misalnya, penyajian isi yang diawali dengan penjelasan kemudian dikonkretkan dengan demonstrasi. Mengingat kemampuan siswa yang berbeda-beda, perlu juga memerhatikan modalitas belajar peserta didik. Berbagai media dapat digunakan untuk memfasilitasi modalitas sekaligus memudahkan pemahaman isi seperti kombinasi teks, grafik, audio, dan video.

5. Menyediakan Pedoman atau Petunjuk Belajar

Pedoman atau petunjuk belajar digunakan untuk membantu peserta didik mengodekan informasi agar tersimpan dalam memori jangka panjang. Intinya memberikan petunjuk kepada peserta didik tentang cara belajar untuk menghindari turunnya motivasi belajar. Bentuk pedoman atau petunjuk belajar yang dapat digunakan yaitu memberikan bantuan belajar yang diperlukan (*scaffolding*), memberikan contoh, non contoh, studi kasus, representasi grafis, dan analogi.

6. Memberi Kesempatan Peserta Didik Unjuk Kerja

Peserta didik diberikan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan atau pengetahuan baru. Peserta didik diarahkan untuk menampilkan hasil dari proses belajarnya. Pengajar dapat meyakinkan peserta didik bahwa peserta didik tahu dan mampu melakukan sesuatu.



Memunculkan kinerja dapat dilakukan dengan memfasilitasi peserta didik untuk mengonfirmasi pemahaman yang benar, berkolaborasi, meminta peserta didik membaca, meninjau kembali, dan mengulangi pemahaman, memfasilitasi peserta didik berelaborasi, dan membantu peserta didik mengintegrasikan pengetahuan baru.

7. Menyediakan Umpan Balik

Pembelajaran mendorong peserta didik belajar secara aktif mengonstruksi pengetahuan. Sebagian besar pengetahuan yang dikonstruksi adalah pengetahuan baru dan penting memberikan umpan balik terhadap penguasaan pengetahuan tersebut. Ada lima jenis umpan balik. a). Umpan balik konfirmasi untuk menginformasikan yang benar dan menegaskan hal-hal yang kurang tepat dilakukan peserta didik. b). Umpan balik perbaikan untuk menginformasikan keakuran kinerja siswa atau respon yang disampaikan. c). Umpan balik remedial untuk mengarahkan peserta didik ke arah yang benar akan tetapi tidak memberikan jawaban benar terlebih dahulu. d). Umpan balik informatif yaitu memberikan informasi berupa informasi baru, berbeda, atau berupa saran. e). Umpan balik analitis yaitu memberikan siswa saran, rekomendasi, dan informasi untuk dijadikan bahan koreksi terhadap kinerja yang ditampilkan peserta didik.

8. Penilaian Kinerja

Penilaian kinerja dilakukan setelah peserta didik selesai menguasai kompetensi sesuai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya. Penilaian dimaksudkan untuk mendapatkan atau mempertegas kembali penguasaan kompetensi sebagai bahan evaluasi akhir. Cara penilaian pembelajaran meliputi *pretest* sebagai prasyarat penguasaan, *posttest* untuk mengetahui tingkat penguasaan pengetahuan atau keterampilan, dan menyampaikan kriteria penilaian.



9. Meningkatkan Retensi dan Transfer Pengetahuan

Menyediakan kesempatan luas bagi peserta didik untuk memanfaatkan berbagai pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang telah dikonstruksi dalam situasi yang berbeda seperti praktikum, unjuk kerja, tugas proyek, dan simulasi.

Multimedia Pembelajaran

Istilah multimedia menurut Mayer (2001) mempresentasikan dua unsur yaitu teks (lisan atau tercetak) dan gambar (ilustrasi, foto, animasi, atau video). Teks dapat disajikan dengan kata-kata berupa narasi. Gambar dapat disajikan dengan animasi. Kata-kata dalam buku teks dapat disajikan sebagai teks cetak dan gambar dapat disajikan sebagai ilustrasi. Ahli lain Robin dan Linda (dalam Suyanto, 2003) menyatakan bahwa multimedia merupakan alat yang dapat menciptakan presentasi yang dinamis dan interaktif yang mengombinasikan teks, grafik, animasi, audio, dan gambar video. Berdasarkan kedua definisi di atas dapat disimpulkan multimedia adalah kombinasi teks, grafik, animasi, audio, dan video untuk mempresentasikan suatu pesan.

Multimedia terbagi menjadi dua kategori yaitu multimedia linier dan multimedia interaktif. Multimedia linier adalah suatu multimedia yang tidak dilengkapi dengan alat pengontrol apapun yang dapat dioperasikan oleh pengguna. Multimedia ini berjalan sekuensial (berurutan), contohnya TV dan film. Multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dilengkapi dengan alat pengontrol yang dapat dioperasikan oleh pengguna, sehingga pengguna dapat memilih apa yang dikehendaki untuk proses selanjutnya. Contoh multimedia interaktif yaitu multimedia pembelajaran interaktif, game, simulasi, dan percobaan berbasis komputer.

Percival dan Ellington (dalam Ahmad, 2007) memberi batasan tentang multimedia pembelajaran sebagai suatu paket bahan belajar yang diwujudkan dalam beberapa bentuk media, tetapi hanya membahas atau



berhubungan dengan suatu topik khusus (pokok bahasan) saja dan dibentuk dalam satu kesatuan yang terintegrasi dan menyeluruh. Wahono *et al* (2007) menyatakan multimedia pembelajaran sebagai aplikasi multimedia yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk menyalurkan pesan (pengetahuan, keterampilan dan sikap) serta dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan belajar sehingga terjadi proses belajar secara sengaja, bertujuan, dan terkendali. Mayer (2001) menyatakan multimedia pembelajaran adalah penyajian kata-kata dan gambar yang dimaksudkan untuk meningkatkan terjadinya proses belajar. Dapat disimpulkan multimedia pembelajaran adalah suatu paket bahan belajar yang digunakan untuk menyampaikan pesan (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) menggunakan teks, gambar, animasi, audio, dan video sehingga mendorong terjadinya proses belajar. Disimpulkan bawa multimedia merupakan perpaduan antara berbagai media (*format file*) yang berupa teks, gambar (*vektor atau bitmap*), grafik, sound, animasi, video, interaksi, dan lain-lain yang telah dikemas menjadi file digital (komputerisasi) yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada publik. Multimedia memiliki tujuan penggunaan sebagai berikut.

Menurut Romi (2008:5) Tujuan dari penggunaan multimedia adalah sebagai berikut :

(1) Multimedia dalam penggunaannya memungkinkan untuk dapat meningkatkan efektifitas dari penyampaian suatu informasi, (2) penggunaan Multimedia dalam lingkungan dapat mendorong partisipasi, keterlibatan serta eksplorasi pengguna tersebut, (3) aplikasi Multimedia dapat merangsang panca indra karena dengan penggunaannya Multimedia akan merangsang beberapa indra penting manusia, seperti: penglihatan, pendengaran, aksi maupun suara.

Keuntungan dan kriteria multimedia akan dipaparkan sebagai berikut.

Menurut Romi (2008) multimedia memiliki enam keuntungan yaitu: (1) multimedia masuk akal, sehingga dapat meningkatkan pembelajaran, (2) multimedia meningkatkan dan memvalidasi ekspresi diri dengan membiarkan pebelajar untuk memutuskan



sendiri, (3) multimedia membuat pebelajar menjadi "pemilik" sehingga mereka bisa menciptakan apa yang hendak mereka pelajari, (4) multimedia menciptakan suasana yang aktif, atmosfer, pembelajaran, sehingga pebelajar bisa terlibat langsung, (5) multimedia dapat sebagai katalisator yang menjebatani komunikasi pebelajar dan dengan instruktur, (6) pemakaian Multimedia sudah tidak asing lagi, karena telah digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti di bank, video game, dan televisi.

Kriteria mengenai pemilihan media pembelajaran didasarkan atas aspek kesesuaian, mutu media serta keterampilan pengajar dalam menggunakan media tersebut. Menurut Musfiqon (2012:118) "berikut ini kriteria pemilihan media yang perlu diperhatikan, yakni: (1) kesesuaian, (2) ketepatangunaan. (3) keadaan peserta didik, (4) ketersediaan, (5) biaya kecil, (6) keterampilan guru, (7) mutu teknis".

Pencak Silat

Istilah pencak silat sebagai seni bela diri bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk adalah hasil keputusan seminar Pencak Silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Sedangkan defenisi pencak silat, selengkapnya dibuat oleh pengurus besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Definisi pencak silat menurut IPSI adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan intergrasinya (menunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Keseluruhan aspeknya pencak silat dapat diartikan sebagai sistem sikap dan gerak terencana, terorganisasi, terarah, terkoordinasi dan terkendali, bermoral dan beretika, yakni memiliki ukuran baik dan buruk, yang dapat digunakan pembelaan diri serta kegiatan seni dan olahraga (Iskandar *at al*, 1992:46).

Pencak Silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan bangsa Indonesia. Pencak silat juga merupakan warisan nenek moyang kita yang perlu dilestarikan.



Pencak Silat merupakan cara membela diri yang disesuaikan dengan kondisi alam sekitar yang telah berkembang pada zaman prasejarah (Lubis, 2004: 1). Pencak silat merupakan suatu sistem bela diri dalam lingkup dan posisinya yang otonom, terdiri atas teknik-teknik sikap dan gerak saling bergantung, saling menunjang secara fungsional menurut pola tertentu (Sucipto, 2001: 38). Menurut keputusan Munas Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) tahun 1994, secara muktural pencak silat meliputi 4 teknik dasar sebagai satu kesatuan, yaitu: sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan bela (Sucipto, 2001: 38).

Dalam peningkatan prestasi pencak silat, teknik erat kaitannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik perlu dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi pencak silat. Dalam pencak silat terdapat berbagai aliran/perguruan silat sehingga nama serta jurus dasar berbeda pada setiap aliran. Tetap pada dasarnya bentuk jurus tersebut hampir sama. Di sini akan diuraikan beberapa jurus dasar dalam pencak silat menurut standar IPSI yang ditujukan untuk dunia pendidikan. Adapun teknik-teknik dasar pencak silat adalah 1). Kuda-kuda., 2). Sikap Pasang, 3). Pola Langkah 4). Bela, 5). Hindaran, 6). Serangan, 7). Tangkapan.

Kurikulum 2013

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang melakukan penyederhanaan dan tematik-integratif, menambah jam pelajaran dan bertujuan untuk mendorong peserta didik mampu lebih baik dalam melakukan observasi, bertanya, menalar, dan mengomunikasikan apa yang mereka peroleh atau mereka ketahui setelah menerima materi pembelajaran. Kurikulum 2013 mengharapkan peserta didik memiliki kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Pembelajaran dalam kurikulum 2013 dilaksanakan berbasis aktivitas dengan karakteristik 1). Interaktif dan inspiratif., 2). Menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk



berpartisipasi aktif., 3). Kontekstual dan kolaboratif., 4). Memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian peserta didik; dan 5). Sesuai dengan bakat, minat, kemampuan, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Mengingat hal tersebut maka pembelajaran menggunakan pendekatan, strategi, model dan metode yang mengacu pada karakteristik tersebut. Pendekatan pada kurikulum 2013 bermakna cara pandang pendidik yang digunakan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan. Strategi pada kurikulum 2013 diartikan langkah-langkah sistematis dan sistemik yang digunakan pendidik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan. Model pada kurikulum 2013 adalah kerangka konseptual dan operasional pembelajaran yang memiliki nama, ciri, urutan logis, pengaturan, dan budaya. Sedangkan metode dalam kurikulum 2013 adalah cara atau taktik yang digunakan oleh pendidik untuk menangani suatu kegiatan pembelajaran yang mencakup antara lain ceramah, tanya-jawab, diskusi. Pendekatan pembelajaran dalam kurikulum 2013 yaitu menggunakan pendekatan saintifik/pendekatan berbasis proses keilmuan. Pendekatan saintifik yang dimaksud adalah pengorganisasian pengalaman belajar dengan urutan logis meliputi proses pembelajaran a). Mengamati, b). Menanya., c). Mengumpulkan informasi/mencoba., d). Menalar/mengorganisasikan; dan e). Mengomunikasikan.

Multimedia dalam Pembelajaran Pencak Silat

Pembelajaran pencak silat seringkali dihadapkan pada hal-hal yang bersifat kompleks, abstrak dan meta empiris yang sulit dipahami. Materi pencak silat sering tidak efektif diajarkan dengan metode konvensional yang hanya mengandalkan verbalistik dan contoh secara langsung. Waktu pertemuan pada tingkat satuan pembelajaran, khususnya materi pencak silat yang sangat terbatas juga menjadi permasalahan peserta didik untuk



menguasai begitu banyak teknik dasar dalam materi pencak silat. Oleh karena itu diperlukan alat bantu berupa multimedia. Multimedia dalam pembelajaran pencak silat diartikan sebagai suatu gabungan beberapa media dalam menyampaikan informasi yang berupa teks, video, dan audio yang berfungsi untuk bahan ajar dalam pembelajaran pencak silat. Multimedia pencak silat merupakan perpaduan teks, video dan audio. Diharapkan perpaduan ini mampu mempermudah proses pembelajaran. Perkembangan teknologi juga telah membuka ruang pebelajar bisa belajar dimana saja tanpa serta merta menunggu kehadiran pendidik di depan kelas. Multimedia pencak silat hendaknya mampu menjadi sumber belajar yang bisa diakses di mana saja oleh peserta didik yang ingin belajar. Pertama pengembangan multimedia dilandasi oleh teori komunikasi, Teori komunikasi berdampak besar pada paradigma pembelajaran yaitu pemanfaatan media atau sumber belajar dalam pembelajaran. Pesan atau materi yang abstrak akan lebih jelas dan dapat dipahami dengan baik bila berbantuan gambar, audio, video, animasi, atau simulasi. Cara penyajian pesan pembelajaran dikembangkan berdasarkan prinsip pembelajaran multimedia menurut Mayer. Para peneliti menemukan bahwa peserta didik yang dibelajarkan menggunakan multimedia, memiliki tingkat retensi lebih lama dibandingkan dengan peserta didik yang dibelajarkan dengan metode konvensional (Beerman dalam Ogochukwu, 2010). Hasil penelitian Beerman berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa selama peserta didik menggunakan bahan ajar multimedia, peserta didik lebih mudah mengingat pengetahuan konseptual dan prosedural. Beberapa peserta didik mengaku bahwa materi pelajaran lebih mudah dipahami dan dipraktikkan. Demikian halnya materi pencak silat, lebih banyak memuat pengetahuan yang bersifat konseptual dan prosedural sehingga peran multimedia sangat efektif dalam pembelajaran pencak silat.



Kedua multimedia pencak silat dikembangkan berdasarkan teori belajar. Proses belajar terjadi karena sinergi memori jangka pendek dan jangka panjang yang diaktifkan melalui penciptaan faktor eksternal yaitu lingkungan belajar (Prawiradilaga, 2002). Menurut Magnesen belajar terjadi sebesar 50% dengan cara melihat dan mendengar. Peristiwa pembelajaran menurut Gagne digunakan supaya penyajian isi bahan ajar tidak bersifat *direct instruction*. Sajian materi dengan metode multimedia tidak semata proses transfer pengetahuan dan memosisikan peserta didik sebagai penerima pesan. Multimedia didesain untuk mendukung pembelajaran konstruktivistik yang bertujuan membantu peserta didik mengeksplorasi topik dan menggeneralisasikan pengetahuannya. Menurut Mayer *et.al.* (1999). Cara yang dilakukan agar mengarah ke pembelajaran konstruktivis adalah mengombinasikan peristiwa pembelajaran yang dikemukakan oleh Gagne dalam pengorganisasian pembelajaran. Peristiwa pembelajaran yang diintegrasikan dengan multimedia yaitu menarik perhatian peserta didik, penyampaian tujuan, mengaktifkan pengetahuan awal, penyajian isi, memberi petunjuk belajar, memberi kesempatan latihan atau unjuk kerja, memberi umpan balik, melakukan penilaian, serta meningkatkan transfer dan retensi pengetahuan.

Ketiga Fungsi multimedia bila kita kaitkan dengan kurikulum 2013. Pembelajaran pada kurikulum 2013 merupakan pembelajaran yang berkiblat pada paham konstruktivisme. Pembelajaran konstruktivisme bukanlah kegiatan memindahkan pengetahuan pengetahuan dari pengajar kepada peserta didik, melainkan suatu kegiatan yang memungkinkan peserta didik mampu membangun sendiri pengetahuannya dengan mengadirkan multimedia pada pembelajaran pencak silat diharapkan a) Meningkatkan efektifitas dan efisiensi pembelajaran, b) Meningkatkan gairah belajar, c) Meningkatkan minat dan motivasi belajar, d) Menjadikan pebelajar berinteraksi langsung dengan kenyataan, e) Mengatasi modalitas belajar pebelajar yang beragam, f) Mengefektifkan proses



komunikasi dalam pembelajaran, g) Meningkatkan kualitas pembelajaran. Dengan demikian peserta didik dapat mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, menalar/mengorganisasikan dan mengomunikasikan materi-materi dalam pembelajaran pencak silat dengan bantuan multimedia pembelajaran pencak silat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari uraian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut.

1. Pembelajaran adalah seperangkat peristiwa eksternal yang direncanakan pengajar dengan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode atau strategi untuk menciptakan terjadinya proses belajar kepada peserta didik yang sifatnya internal.
2. Multimedia merupakan perpaduan antara berbagai media (*format file*) yang berupa teks, gambar (*vektor atau bitmap*), grafik, sound, animasi, video, interaksi, dan lain-lain yang telah dikemas menjadi file digital (komputerisasi) yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada publik.
3. Multimedia dalam pembelajaran pencak silat diartikan sebagai suatu gabungan beberapa media dalam menyampaikan informasi yang berupa teks, video, dan audio yang berfungsi untuk bahan ajar dalam pembelajaran pencak silat. Multimedia pencak silat merupakan perpaduan teks, video dan audio. Perpaduan ini diharapkan mampu mempermudah proses pembelajaran pencak silat yang banyak memuat pengetahuan konseptual dan prosedural guna mendukung pendekatan saintifik dalam kurikulum 2013.

Saran

Disarankan kepada pendidik untuk mengembangkan dan memanfaatkan multimedia dalam pembelajaran pencak silat karena secara teori komunikasi dan teori belajar, multimedia mampu



mengefektifkan pembelajaran guna mendukung pendekatan saintifik dalam kurikulum 2013

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. A. 2007. Pengembangan multimedia interaktif untuk pembelajaran tipografi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 9(3). Tersedia pada <http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/9307181192.pdf>. (Diakses tanggal 10 Nopember 2012).
- Dahar, R. W. 1989. *Teori-teori belajar*. Jakarta: Erlangga.
- Degeng, I W. S. 1997. *Strategi pembelajaran: Mengorganisasi isi dengan model elaborasi*. Malang: IKIP Malang.
- Gagne, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. 1992. *Principles of instructional design (4th ed.)*. Forth Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Iskandar, O., Soemardjono, & Soegiyanto, M S. 1992. *Pencak silat*. Jakarta: Depdikbud.
- Lubis, J. 2004. *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mayer, R. E. 2001. *The cambridge handbook of multimedia learning*. University of California, Santa Barbara. Tersedia pada http://assets.cambridge.org/97805218/38733/excerpt/9780521838733_excerpt.pdf. (Diakses tanggal 5 Februari 2012).
- Mayer, R. E. 2008. *Learning and instruction*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya
- Ogochukwu, N. V. 2010. Enhancing students interest in mathematics via multimedia presentation. *African Journal of Mathematics and Computer Science Research*. 3(7). 107-113. Tersedia pada <http://www.academicjournals.org/ajmcsr/PDF/pdf2010/Jul/Ogochukwu.pdf>. (Diakses tanggal 17 Desember 2012).



- Seels dan Richey.1994. *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas negeri Jakarta.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran pencak silat: konsep dan metode*. Jakarta;Depdiknas.
- Sudatha, I Gde Wawan dan I Made Tegeh. 2009. *Desain Multimedia Pembelajaran*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Suyanto, Muhammad . 2003. *Multimedia Alat untuk Meningkatkan Keunggulan Bersaing* . Yogyakarta: Andi.
- Wahono, R. S., Budiwaspada, A. E., Chaeruman, U., Kusnendar, A., & Tirtidijaya, I. 2007. *Panduan pengembangan multimedia pembelajaran*. Jakarata: Depdiknas.



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEGAWAI NEGERI SIPIL ESSELON IV DILINGKUNGAN PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2016

Akhmad Sobarna

Dosen Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi
email : akhmadsobarna@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pegawai negeri sipil eselon IV dilingkungan provinsi jawa barat. Metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif dengan bentuk survey tes. Penelitian mempunyai Populasi sebesar 1036 orang. Sampel yang diambil sebanyak 190 orang. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran: 1.Cooper tes maka hasilnya dapat dikatakan bahwa kategori baik sekali dan kategori baik persentasenya sebesar 00,00% dan 01,00 %, untuk kategori cukup hasil persentasenya sebesar 38,00%, untuk kategori buruk dan buruk sekali persentasenya sebesar 43,00% dan 19,00%. Maka hasil dari keseluruhan dengan rata – rata persentasenya sebesar 20% masuk dalam kategori kurang sekali 2.Komposisi tubuh ideal berdasarkan komponen kebugaran jasmani menurut kesehatan maka masuk pada kelompok klasifikasi gemuk, pelaksanaan penelitian ini terlaksana bersamaan dengan tes kebugaran PNSD Esselon IV Provinsi Jawa Barat yang merupakan Program tahunan Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Barat.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pegawai Negeri Sipil, Esselon, Jawa Barat

PENDAHULUAN

Pemerintah serta birokrasi pada saat ini diperlukan atau membutuhkan pegawai yang sehat fisik maupun mental. Kebutuhan akan pegawai yang sehat fisik dan mental merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk menunjang aktifitas serta pelayanan terhadap masyarakat. Namun semua aktifitas serta pelayanan termaksud tidak akan terpenuhi bila mana kondisinya tidak fit atau kurang sehat hal tersebut berhubungan dengan kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Definisi sehat menurut Departemen Kesehatan dengan bersumber dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Giriwijoyo (2012:8) mengatakan bahwa: “Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial; bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan”. Berdasarkan definisi di atas, maka salah satu indikator seseorang



dikatakan sehat adalah mempunyai kesejahteraan jasmani atau kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani menurut U.Z. Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah “kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”. Hal senada menurut Suharyana (2004:5) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”. Selanjutnya menurut T. Cholik Muthohir dalam Ismaryati (2006:40) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Menurut Nurhasan,dkk (2005:21-23) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Dalam kaitannya dengan aktifitas sehari-hari kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh seseorang untuk mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktifitas fisik lainnya. Ini membuktikan bahwa setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Tidak hanya seorang olahragawan, atlet, dan aktor, orang biasa yang bukan atlet atau olahragawan juga bahkan seperti



pengusaha, pegawai negeri/swasta harus senantiasa menjaga kebugaran jasmaninya.

Khususnya Pegawai Negeri Sipil yang seyogyanya harus selalu melayani kebutuhan masyarakat, tentu harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini dikarenakan supaya dalam melayani segala kebutuhan masyarakat orang tersebut tidak akan mengalami kelelahan yang berarti. Akan tetapi kurangnya informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani para pegawai menjadi tanda tanya besar yang harus diteliti, sebab ini nantinya akan menjadi bahan evaluasi dari lembaga pemerintahan di daerah tersebut. Jika tingkat kebugaran para pegawainya rendah, maka harus ditingkatkan, akan tetapi jika tingkat kebugaran para pegawainya masuk dalam kategori cukup atau bahkan baik dan sangat baik, maka hal ini perlu dipertahankan.

Berdasarkan permasalahan tadi di atas, maka penulis ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani seorang pegawai khususnya Pegawai Negeri Sipil sebagai pejabat yang harus senantiasa memberikan pelayanan kepada masyarakat dengan segala aktifitasnya dengan lebih optimal.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk mendapatkan hasil dari penelitian. Secara umum Sugiyono (2013:3) mengatakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan survey. Arikunto (2010:309) mengatakan bahwa “metode deskriptif merupakan metode penelitian yang dimaksud untuk mengumpulkan informasi mengenai gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Hal ini



tentunya searah dengan tujuan penelitian ini yang ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani Pegawai Negeri Sipil apa adanya pada saat ini.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil Pejabat Esselon IV dilingkungan Provinsi Jawa Barat sebanyak 1036 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu pejabat dilingkungan Provinsi Jawa Barat sebagai pejabat eselon IV sebanyak 190 orang, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan, ini merupakan pertimbangan dalam memilih sampel penelitian berdasarkan pelaksanaan tes kebugaran pegawai negeri sipil daerah dilingkungan Provinsi Jawa Barat yang selalu diadakan setiap tahun dalam 2 (dua) angkatan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *cooper tes* (lari 12 menit) dan *body mass index* atau indeks massa tubuh, hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani pegawai negeri sipil pejabat eselon IV dan berat badan ideal tubuh dilingkungan Provinsi Jawa Barat tahun 2016. Berikut tabel klasifikasi untuk masing-masing instrumen.



Tabel.1 Klasifikasi Lari dalam 12 menit *Cooper Tes*

Umur	L/P	Baik Sekali	Baik	Cukup	Buruk	Sangat Buruk
13-14 Tahun	L	2700+ m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	2100 – m
	P	2000+ m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	1500- m
15-16 Tahun	L	2800+ m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	2200- m
	P	2100+ m	2000-2100 m	1700-1999 m	1600-1699 m	1600- m
17-20 Tahun	L	3000+ m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	2300- m
	P	2300+ m	2100-2300 m	1800-2099 m	1700-1799 m	1700- m
20-29 Tahun	L	2800+ m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	1600- m
	P	2700+ m	2200-2700 m	1800-2199 m	1500-1799 m	1500- m
30-39 Tahun	L	2700+ m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1899 m	1500- m
	P	2500+ m	2000-2500 m	1700-1999 m	1400-1699 m	1400- m
40-49 Tahun	L	2500+ m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	1400- m
	P	2300+ m	1900-2300 m	1500-1899 m	1200-1499 m	1200- m
50 Tahun ke atas	L	2400+ m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	1300- m
	P	2200+ m	1700-2200 m	1400-1699 m	1100-1399 m	1100- m

Sumber : (<http://blogs.yis.ac.jp/2012/09/20/cooper-test-for-cv-endurance/>)

Tabel. 2 Klasifikasi *Body Mass Index* menurut WHO

BMI (Kg/m ²)	Klasifikasi	Kelompok Klasifikasi
< 16.00	Sangat Kurus	Kurus
16.00 - 19.99	Kurus	
17.00 - 18.49	Agak Kurus	
18.50 - 24.99	Normal	Normal
25.00 - 29.99	Pra Obesitas	Gemuk
30.00 - 34.99	Obesitas Kelas I	Obesitas
35.00 - 39.99	Obesitas Kelas II	
> = 40.00	Obesitas Kelas III	

Sumber : Data www.tipsdiet.net

Pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari serangkaian pengujian, maka data yang sudah dinyatakan normal, selanjutnya disimpulkan kedalam persen (%) dengan menggunakan rumus yang dikemukakan Nana Sudjana dalam Muhamad Amar Fauzi (2015:30) dengan rumus :



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

Keterangan:

P : Presentase

F : Jumlah skor yang diperoleh

N : Jumlah skor keseluruhan

Tabel. 3 Parameter Persentase

PERSENTASE (%)	KATEGORI
81 - 100	Baik Sekali
61 - 80	Baik
41 - 60	Cukup
21 - 40	Kurang
0 - 20	Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

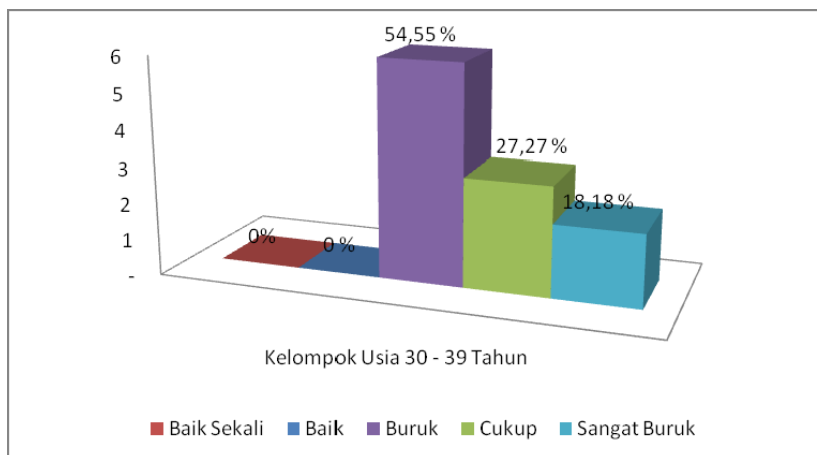
1. *Cooper Test*

Pengambilan data untuk *cooper test* ini penulis mengelompokan berdasarkan kelompok umur dari seluruh peserta tes sehingga gambaran tingkat kebugaran dihasilkan persentase dari setiap kelompok umur.



Tabel 4. Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Esselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Berdasarkan Kelompok Usia 30 - 39 Hasil Survey *Cooper Tes*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	-	0,00%
Baik	-	0,00%
Cukup	3	27,27%
Buruk	6	54,55%
Sangat Buruk	2	18,18%
Jumlah	11	100%



Gambar 1. Hasil Survey *Cooper Tes* Dalam Diagram Batang Dengan Kelompok Usia 30 – 39

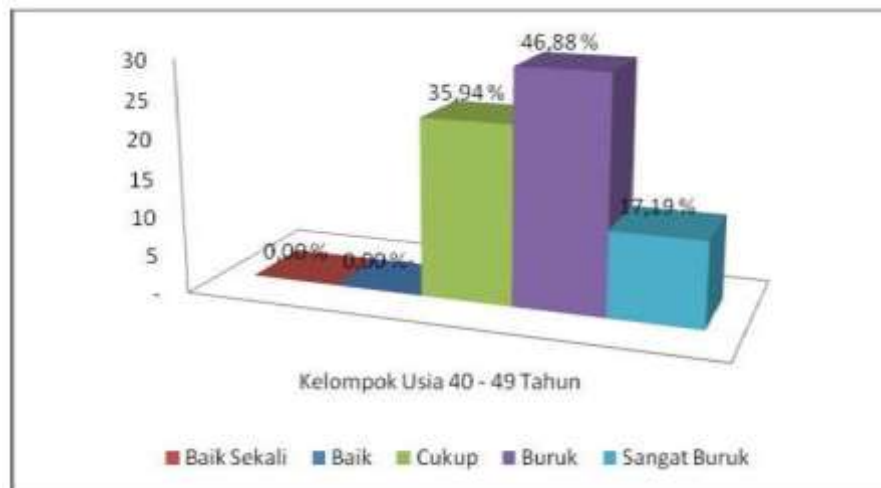
Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok usia 30 -39 nilai persentase survey tes lari selama 12 menit menurut **cooper test**, dapat dikatakan bahwa kategori baik sekali dan kategori baik persentasenya sebesar 00.00% dan 00.00%, untuk kategori cukup hasil persentasenya sebesar 27,27 %, untuk kategori buruk dan buruk sekali persentasenya sebesar 54,55 % dan 18,18 %. Secara umum hasil survey tes lari selama 12 menit kelompok usia 30-39 tahun dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori buruk.



Tabel 5. Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Esselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Berdasarkan Kelompok Usia 40 - 49 Hasil Survey *Cooper Tes*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Baik Sekali	-	0,00%
Baik	-	0,00%
Cukup	23	35,94%
Buruk	30	46,88%
Sangat Buruk	11	17,19%
Jumlah	64	100%

Sumber: Data primer yang diolah



Gambar 2. Hasil Survey *Cooper Tes* Dalam Diagram Batang Dengan Kelompok Usia 40 – 49

Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok usia 40 - 49 nilai persentase survey tes lari selama 12 menit menurut **cooper test**, dapat dikatakan bahwa kategori baik sekali dan kategori baik persentasenya sebesar 00.00% dan 00.00%, untuk kategori cukup hasil persentasenya sebesar 35,49%, untuk kategori buruk dan buruk sekali persentasenya sebesar 46,88% dan 17,19%. Secara umum hasil survey tes lari selama 12 menit kelompok usia 40-49 tahun dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori buruk.



Tabel 6. Rincian Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Eselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Berdasarkan Kelompok Usia 50 - 59 Hasil Survey *Cooper Test*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Baik Sekali	-	0,00%
Baik	1	0,87%
Cukup	46	40,00%
Buruk	45	39,13%
Sangat Buruk	23	20,00%
Jumlah	115	100%

Sumber: Data primer yang diolah



Gambar 3. Hasil Survey *Cooper Tes* Dalam Diagram Batang Dengan Kelompok Usia 50-59

Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok usia 50 - 59 tahun nilai persentase survey tes lari selama 12 menit menurut *cooper test*, dapat dikatakan bahwa kategori baik sekali dan kategori baik persentasenya sebesar 00.00% dan 00.87%, untuk kategori cukup hasil persentasenya sebesar 40,00%, untuk kategori buruk dan buruk sekali persentasenya sebesar 39,13% dan 20,00%. Secara umum hasil survey tes lari selama 12 menit kelompok usia 50-59 tahun dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori cukup.



Tabel 7. Rincian Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Eselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Dari Keseluruhan Hasil Survey *Cooper Tes*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Baik Sekali	-	0%
Baik	1	1%
Cukup	72	38%
Buruk	81	43%
Sangat Buruk	36	19%
Jumlah	190	100%



Gambar 4. Hasil Survey *Cooper Tes* Dalam Diagram Batang Dengan Seluruh Kelompok Usia

Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan seluruh kelompok usia nilai persentase survey tes lari selama 12 menit menurut **cooper test**, dapat dikatakan bahwa kategori baik sekali dan kategori baik persentasenya sebesar 00.00% dan 01,00 %, untuk kategori cukup hasil persentasenya sebesar 38,00%, untuk kategori buruk dan buruk sekali persentasenya sebesar 43,00% dan 19,00%. Maka hasil dari keseluruhan dengan rata – rata persentasenya sebesar 20% kemudian penulis memasukan data kedalam parameter pencapaian skor maka jumlah tersebut berada pada kategori kurang sekali. Secara



umum hasil survey tes lari selama 12 menit seluruh kelompok usia dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori kurang sekali. Berdasarkan hasil tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat kebugaan jasmani Pegawai Negeri Sipil Daerah khususnya Pejabat Eselon IV dilingkungan Provinsi Jawa Barat tergolong dengan kategori kurang sekali disebabkan oleh tingginya aktifitas dalam pekerjaannya di tempat kerja masing-masing, serta kurangan waktu senggang untuk melakukan aktivitas olahraga rutin.

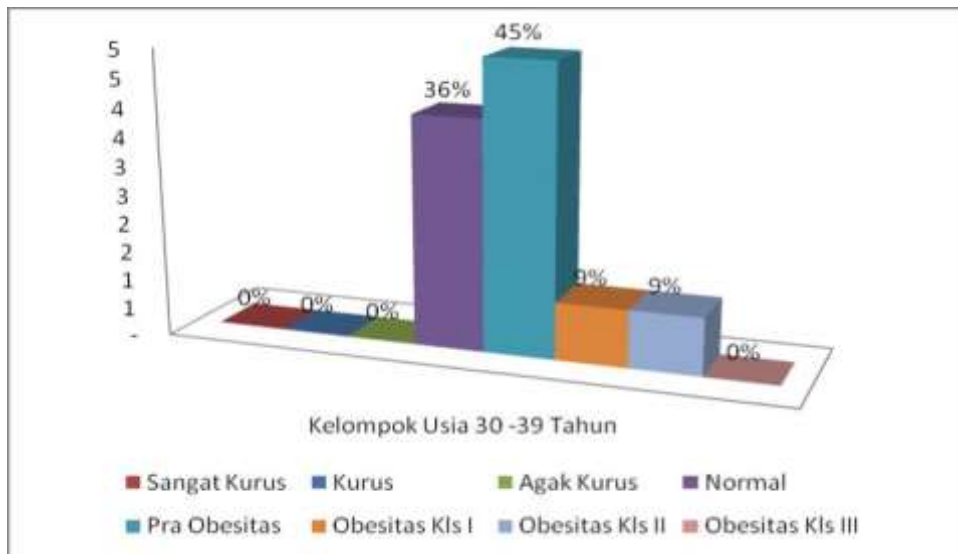
2. Tes Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index*)

Pengambilan data untuk *body mass index* ini penulis mengelompokan berdasarkan kelompok umur dari seluruh peserta tes. Hasil tes penulis tuangkan dalam bentuk tabel dan diagram sebagai berikut:

Tabel 8. Rincian Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Eselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Berdasarkan Kelompok Usia 30 - 39 Hasil Survey Tes *Body Mass Index*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Sangat Kurus	-	0%
Kurus	-	0%
Agak Kurus	-	0%
Normal	4	36,3%
Pra Obesitas	5	45,5%
Obesitas Kelas I	1	9,1%
Obesitas Kelas II	1	9,1%
Obesitas Kelas III	-	0%
Jumlah	11	100%





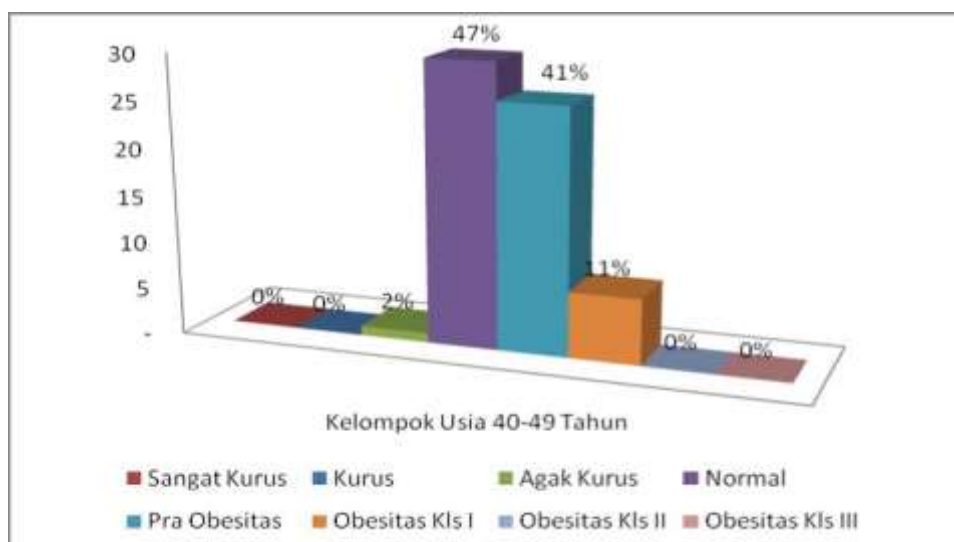
Gambar 5. Hasil Survey Tes *Body Mass Index* Dalam Diagram Batang Dengan Kelompok Usia 30-39

Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok usia 30 - 39 tahun nilai persentase survey tes menurut **body mass index**, dapat dikatakan bahwa kategori sangat kurus dan kurus persentasenya sebesar 0% dan 0%, untuk kategori agak kurus dan normal hasil persentasenya sebesar 0%, dan 36% untuk kategori pra obesitas dan Obesitas kls I persentasenya sebesar 45% dan 9% untuk kategori obesitas kls II dan obesitas kls III persentasenya sebesar 9% dan 0%. Secara umum hasil survey tes dari komposisi tubuh kelompok usia 30- 39 tahun dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori Pra Obesitas.



Tabel 9. Rincian Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Eselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Berdasarkan Kelompok Usia 40 - 49 Hasil Survey Tes *Body Mass Index*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Sangat Kurus	-	0%
Kurus	-	0%
Agak Kurus	1	2%
Normal	30	47%
Pra Obesitas	26	41%
Obesitas Kelas I	7	11%
Obesitas Kelas II	-	0%
Obesitas Kelas III	-	0%
Jumlah	64	100%



Gambar 6. Hasil Survey Tes *Body Mass Index* Dalam Diagram Batang Dengan Kelompok Usia 40-49

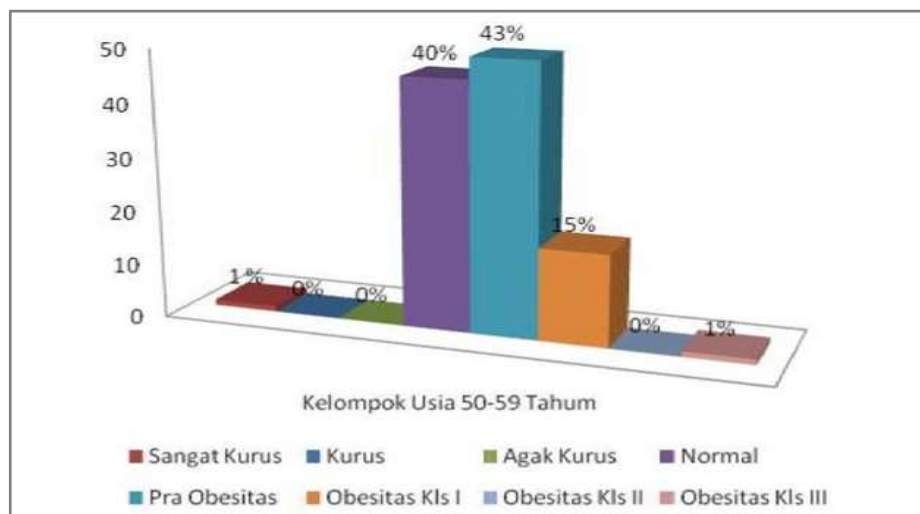
Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok usia 40 - 49 tahun nilai persentase survey tes menurut **body mass index**, dapat dikatakan bahwa kategori sangat kurus dan kurus persentasenya sebesar 0% dan 0%, untuk kategori agak kurus dan normal hasil persentasenya sebesar 2%, dan 47% untuk kategori pra obesitas dan Obesitas kls I persentasenya sebesar 41% dan 11% untuk kategori obesitas kls II dan obesitas kls III persentasenya sebesar



0% dan 0%. Secara umum hasil survey tes dari komposisi tubuh kelompok usia 40-49 tahun dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori Normal.

Tabel 10. Rincian Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Eselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Berdasarkan Kelompok Usia 50 - 59 Hasil Survey Tes *Body Mass Index*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Sangat Kurus	1	1%
Kurus	0	0%
Agak Kurus	0	0%
Normal	46	40%
Pra Obesitas	50	43%
Obesitas Kelas I	17	15%
Obesitas Kelas II	0	0%
Obesitas Kelas III	1	1%
	115	100%



Gambar 7. Hasil Survey Tes *Body Mass Index* Dalam Diagram Batang Dengan Kelompok Usia 50 – 59

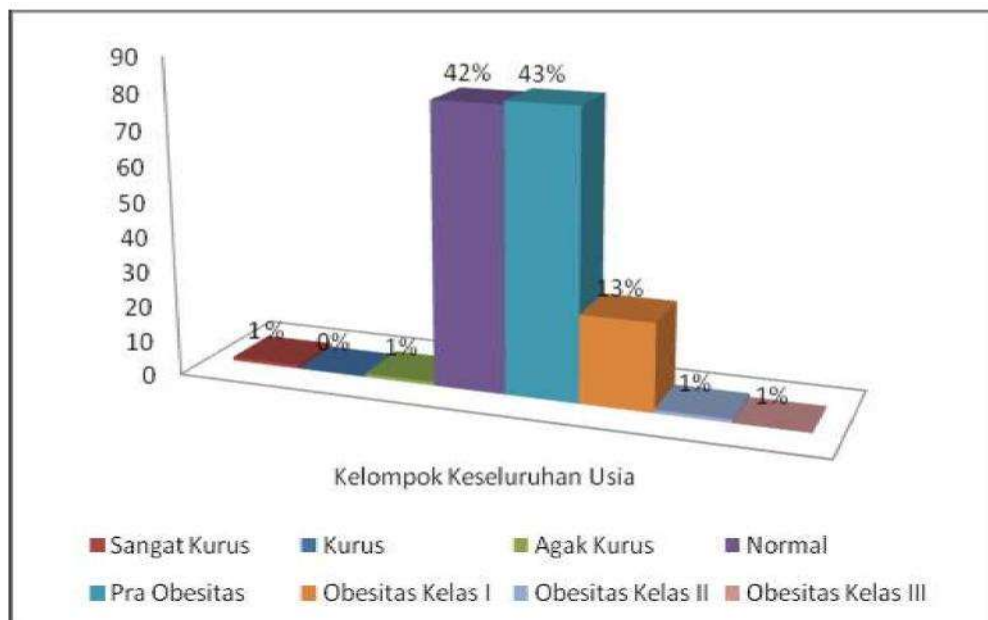
Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok usia 50 - 59 tahun nilai persentase survey tes menurut **body mass index**, dapat dikatakan bahwa kategori sangat kurus dan kurus persentasenya sebesar 1% dan 0%, untuk kategori agak kurus dan



normal hasil persentasenya sebesar 0%, dan 40% untuk kategori pra obesitas dan Obesitas kls I persentasenya sebesar 43% dan 15% untuk kategori obesitas kls II dan obesitas kls III persentasenya sebesar 0% dan 1%. Secara umum hasil survey tes dari komposisi tubuh kelompok usia 50-59 tahun dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori pra obesitas.

Tabel 4.10 Rincian Data Gambaran Tingkat Kebugaran Pegawai Negeri Sipil Daerah Pejabat Eselon IV Dilingkungan Provinsi Jawa Barat Dari Keseluruhan Hasil Survei Tes *Body Mass Index*

Kategori Tingkat Kebugaran	Frekwensi	Presentase
Sangat Kurus	1	0,5%
Kurus	0	0%
Agak Kurus	1	0,5%
Normal	80	42%
Pra Obesitas	81	43%
Obesitas Kelas I	25	13%
Obesitas Kelas II	1	0,5%
Obesitas Kelas III	1	0,5%
Jumlah	190	100%



Gambar 8. Hasil Survey Tes *Body Mass Index* Dalam Diagram Batang Dengan Seluruh Kelompok Keseluruhan Usia



Berdasarkan hasil tes dalam diagram batang dengan kelompok seluruh usia nilai persentase survey tes menurut **body mass index**, dapat dikatakan bahwa kategori sangat kurus dan kurus persentasenya sebesar 1% dan 0%, untuk kategori agak kurus dan normal hasil persentasenya sebesar 1%, dan 42% untuk kategori pra obesitas dan Obesitas kls I persentasenya sebesar 43% dan 13% untuk kategori obesitas kls II dan obesitas kls III persentasenya sebesar 1% dan 1%. Secara umum hasil survey tes dari komposisi tubuh kelompok keseluruhan dapat dikatakan tergolong ke dalam kategori pra obesitas dengan kelompok klasifikasi tergolong gemuk.

Berdasarkan hasil tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat kebugaan jasmani Pegawai Negeri Sipil Daerah khususnya Pejabat Eselon IV dilingkungan Provinsi Jawa Barat dilihat dari komposisi tubuh (*Body Mass Index*) tergolong dengan kategori pra obesitas dengan kelompok klasifikasi tergolong gemuk hal ini akan menyebabkan suatu indikasi bahwa hal tersebut tidak mempunyai suatu postur tubuh yang ideal. Bentuk yang tidak ideal dari komposisi tubuh akan berpengaruh pada Daya tahan otot, kelenturan/flesibilitas tubuh, dan kekuatan otot menyebabkan kebugaran jasmaninya tidak baik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, maka yang menjadi kesimpulannya adalah :

1. Berdasarkan *cooper tes* yang diperoleh tingkat kebugaran jasmani pegawai negeri sipil daerah pejabat eselon IV dilingkungan Provinsi Jawa Barat tahun 2016 tergolong pada kategori sangat kurang.
2. Menurut komposisi tubuh atau *Body Mass Index* sebagai komponen kebugaran jasmani berdasarkan kesehatan maka



pegawai negeri sipil daerah pejabat eselon IV dilingkungan Provinsi Jawa Barat termasuk kelompok klasifikasi gemuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosdakarya.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret. University Press.
- Mikdar, U Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.
- Nurhasan,dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.



PENGARUH INDEKS MASSA TUBUH, POWER TUNGKAI, KAPASITAS PARU-PARU DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP PRESTASI RENANG 50 METER GAYA BEBAS

Dindin Abidin, Supeno

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNISMA Bekasi

ABSTRACT

The purpose of this research is to obtain information on directly effect of body mass indeks, leg power, and lungs capacity and achievement motivation toward swimming free style 50 meters speed. This research was conducted at athletes swimming in KEJURNAS in mei 2014. Population amount 32 swimmers, the sample is taken with purposive sampling technique. The sample of the research is 32 boys swimmers KU III. The results of the research concluded: 1). Body mass indeks directly achievement motivations as 0,563 2). Leg power directly achievement motivations at 0,415 3). lungs capacity directly achievement motivations as 0,034 4). Body mass indeks directly directly swimming free style 50 meters speed as 0,143 5). Leg power directly swimming free style 50 meters speed as 1,451, 6) lungs capacity directly directly swimming free style 50 meters speed as 0,220, 7) achievement motivations directly directly swimming free style 50 meters speed as 0,240

Keywords : *body mass indeks, leg power, and lungs capacity and achievement motivation toward swimming free style 50 meters speed*

PENDAHULUAN

Penurunan prestasi cabang olahraga renang Indonesia dalam sepuluh tahun terakhir ini perlu dicermati dan memerlukan kajian yang serius karena penurunan prestasi di cabang renang akan ikut berpengaruh pada penurunan prestasi olahraga Indonesia secara umum. Kejuaraan Renang Antar Kelompok Umur merupakan ajang dimana setiap daerah di Indonesia berkumpul dalam sebuah kompetisi untuk menunjukkan prestasi baik dari tingkat pemula sampai dengan elit atlet. Kejuaraan ini sebagai pendataan atlet atau *update* atlet dalam data *base* atlet renang di Indonesia. *Output* dari kejuaraan ini adalah kejuaraan renang antar kelompok umur seluruh Asia Tenggara yang diselenggarakan bergiliran setiap pelaksanaannya.

Untuk dapat berenang dengan terampil, selain didukung oleh kondisi fisik yang baik juga dibutuhkan penguasaan teknik dasar yang



harus dikuasai oleh perenang, seperti: posisi badan dalam air, gerakan lengan, gerakan tungkai, pengambilan nafas, gerakan koordinasi start, pembalikan dan *finish*. Ada beberapa unsur kondisi fisik yang harus dibangun dalam diri seseorang untuk mendukung penguasaan teknik secara baik, hal ini dikemukakan oleh Suharto yaitu komponen kondisi fisik terdiri dari Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Daya tahan (*Endurance*), Kelentukan (*Flexibility*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan, Keseimbangan, dan *Power*. Kinerja renang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi ukuran tubuh, *Indeks Masa Tubuh (IMT)*, kekuatan otot, kapasitas paru-paru, jenis serabut otot, kemampuan fisiologis, teknik, tingkat kedewasaan atlet dan faktor psikologis.

Salah satu parameter adalah Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki perenang meliputi berbagai variable yang dominan dan merupakan ciri dari seorang perenang elit yaitu tinggi dan berat badan. Di samping faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, pencapaian prestasi dalam cabang olahraga renang juga dipengaruhi oleh faktor psikologis atau motivasi atlet ketika hendak latihan maupun pada saat bertanding. *Power* tungkai, kapasitas paru-paru, motivasi berprestasi dan prestasi renang gaya bebas sebagai tolok ukurnya. Berdasarkan permasalahan tersebut di atas mendorong peneliti untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh *Indeks Masa Tubuh (IMT)*, *Power* Tungkai, Kapasitas paru-paru dan Motivasi berprestasi terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mempergunakan metode survei dengan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis melalui analisis jalur (*path analysis*) yaitu penelitian yang akan mengkaji atau menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian, serta mengukur pengaruh langsung dan tidak langsung antara satu variabel terhadap variabel lainnya.



Pada penelitian ini yang digunakan sebagai populasi sasaran (*target population*) adalah seluruh atlet renang putra gaya bebas 50 meter Kejurnas yang berasal dari seluruh Indonesia.

Sedangkan sampel penelitian yang ditetapkan adalah atlet renang gaya bebas 50 meter putra yang berjumlah 32 atlet. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengambilan data penelitian dilakukan di Kolam Renang Senayan. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2014 sampai dengan Juni 2014 sedangkan pengambilan data penelitian pada tanggal 18-19 Juni 2014.

Penelitian ini mengkaji empat variabel yaitu tiga variabel *eksogen* dan satu variabel *endogen*. Variabel *eksogen* terdiri dari kekuatan otot tungkai (X_1), kekuatan otot lengan (X_2) dan koordinasi gerak (X_3) sedangkan variabel *endogen* terdiri dari kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter (X_4).

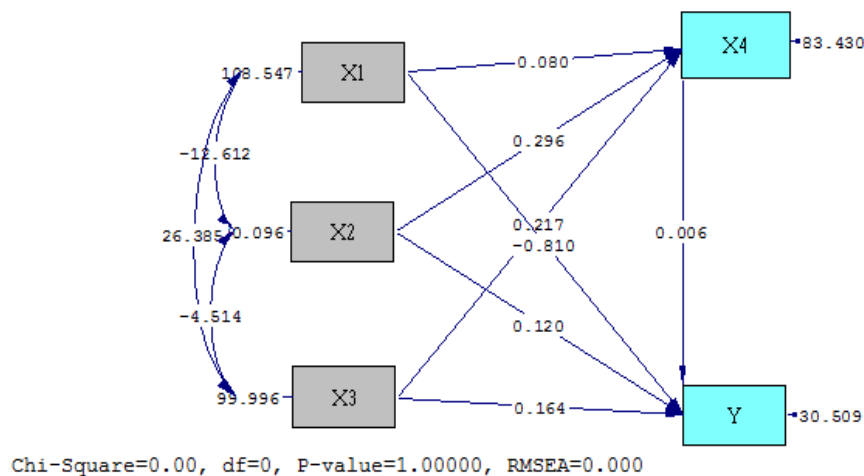
Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian ditempuh melalui beberapa cara, yaitu: (1) menyusun indikator variabel penelitian, (2) menyusun kisi-kisi instrumen, (3) melakukan uji coba instrumen, (4) melakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen.

Teknik analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah *path analysis*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat yaitu uji normalitas data galat taksiran dengan menggunakan uji *Liliefors* dan uji signifikansi koefisien regresi dan linieritas regresi.

Pengujian Model

Setelah memenuhi pengujian persyaratan analisis sebagaimana yang telah diuraikan pada poin B di atas, maka tahapan selanjutnya adalah melakukan analisis jalur berdasarkan model kausal yang dibentuk secara teoritik. Adapun model kausal teoritiknya adalah sebagai berikut:





Gambar 1. Konstelasi hubungan antara variable X_1 , X_2 , X_3 , X_4 dengan Y .

Berdasarkan model kausal di atas terdapat tujuh koefisien jalur yaitu p_{41} , p_{42} , p_{43} , p_{51} , p_{52} , p_{53} , p_{54} . Setiap koefisien jalur tersebut akan diuji signifikansinya dengan menggunakan Uji-t (t-test). Jika nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{Tabel}$ untuk setiap koefien jalur maka dapat disimpulkan bahwa model kausal koefisien jalur tersebut adalah signifikan. Nilai standar $t_{tabel} (0,05) = 1,73$ dan $t_{tabel} (0,01) = 2,55$. Jika nilai $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ berarti koefisien jalurnya tidak signifikan dan koefisien jalur tersebut dapat dihapus atau dihilangkan dari model kausal melalui model *Trimming*.

Dari hasil analisis pada bagian terdahulu dan proses perhitungan yang dilakukan pada lampiran 5, dapat dirangkum sebagai berikut:

Tabel 1. Pengaruh Langsung Antar Variabel

No.	Pengaruh Langsung	Koefisien Jalur	dk	t_{hitung}	t_{tabel}	
					0,05	0,01
1.	X_1 terhadap X_4	0,541	17	3,294 **	2,11	2,90
2.	X_2 terhadap X_4	0,416	17	2,668 *	2,11	2,90
3.	X_3 terhadap X_4	0,034	16	-0,055 ^{ns}	2,12	2,92
4.	X_1 terhadap Y	0,143	16	2,317 *	2,12	2,92
5.	X_2 terhadap Y	1.457	16	2,865 *	2,12	2,92



6.	X ₃ terhadap Y	0,220	16	2,865 *	2,12	2,92
7.	X ₄ terhadap Y	0,240	16	2,865 *	2,12	2,92

* = signifikan ($t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$)

** = sangat signifikan ($t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$)

ns = non signifikan ($t_{hitung} < t_{tabel}$)

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan program SPSS seri 17 dan LISREL 8.70. hasil perhitungan *path analysis* dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pengaruh Langsung Indeks Massa Tubuh (X₁) terhadap Motivasi Berprestasi (X₄)

$$H_0: \beta_{41} \leq 0$$

$$H_1: \beta_{41} > 0$$

H₀ ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung indeks Massa Tubuh (X₁) terhadap motivasi berprestasi (X₄), nilai koefisien jalur sebesar 0,926 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian indeks masa tubuh (X₁) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X₄) dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa Indeks Masa Tubuh berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh indeks Masa Tubuh.

2. Pengaruh Langsung Power Tungkai (X₂) terhadap Motivasi Berprestasi (X₃)

$$H_0: \beta_{42} \leq 0$$

$$H_1: \beta_{42} > 0$$

H₀ ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$



Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung *power* tungkai (X_2) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,926 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian *power* tungkai (X_2) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_4) dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa *power* tungkai berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh *power* tungkai.

3. Pengaruh Langsung Kapasitas paru-paru (X_3) terhadap Motivasi Beprestasi (X_4)

$$H_0: \beta_{43} \leq 0$$

$$H_1: \beta_{43} > 0$$

H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung Kapasitas paru-paru (X_3) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,817 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian kapasitas paru-paru (X_3) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_4) dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa Kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh Kapasitas paru-paru.

4. Pengaruh Langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y)

$$H_0: \beta_{51} \leq 0$$

$$H_1: \beta_{51} > 0$$

H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$



Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y) , nilai koefisien jalur sebesar 0,755 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian Indeks Massa Tubuh (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa IMT berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh Indeks Masa Tubuh.

5. Pengaruh Langsung *Power* Tungkai (X_2) terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m (Y)

$$H_0: \beta_{52} \leq 0$$

$$H_1: \beta_{52} > 0$$

H_0 ditolak , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung *power* tungkai (X_2) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y) , nilai koefisien jalur sebesar 0,922 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian *power* tungkai (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa *power* tungkai berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh *power* tungkai.

6. Pengaruh Langsung Positif kapasitas paru-paru (X_3) terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m (Y)

$$H_0: \beta_{53} \leq 0$$

$$H_1: \beta_{53} > 0$$

H_0 ditolak , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.



Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y) , nilai koefisien jalur sebesar 0,700 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian kapasitas paru-paru (X_3) berpengaruh secara langsung positif terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh kapasitas paru-paru

7. Pengaruh Langsung Positif Body Mass Indeks (X_1) terhadap Motivasi berprestasi (X_3)

$$H_0: \beta_{31} \leq 0$$

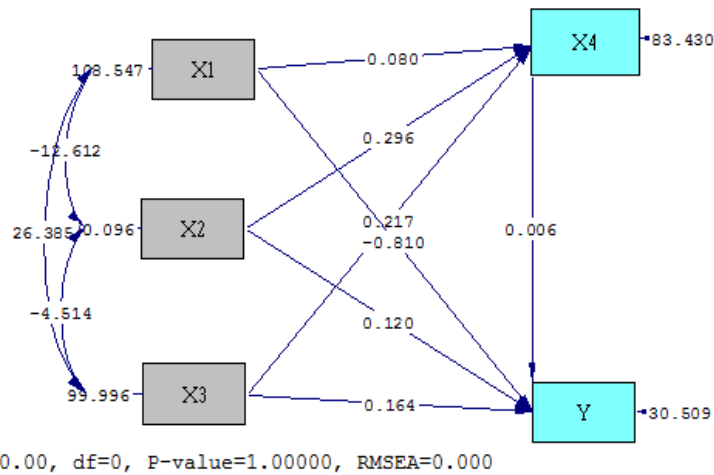
$$H_1: \beta_{31} > 0$$

H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung motivasi berprestasi (X_4) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y) , nilai koefisien jalur sebesar 0,756 dimana nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,00 maka hipotesis yang diajukan diterima, dengan demikian motivasi berprestasi (X_4) berpengaruh secara langsung positif terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang gaya bebas 50 meter. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh kapasitas paru-paru. Adapun hubungan diantara variabel dapat dilihat pada diagram di bawah ini:





PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hasil yang diperoleh setelah melakukan analisis model digunakan sebagai dasar dalam menjawab hipotesis dan menarik kesimpulan pada penelitian ini. Penjelasan terhadap jawaban hipotesis tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Pengaruh Langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap Motivasi berprestasi (X_4)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,526 dimana nilai koefisien t_{hitung} sebesar 3,294 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Body mass indeks (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_4) dapat diterima.

Hasil analisis memberikan temuan bahwa indeks Massa Tubuh berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh body mass indeks.



2. Pengaruh Langsung *Power* Tungkai (X_2) terhadap Motivasi Berprestasi (X_3)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung *power* tungkai (X_2) terhadap motivasi berprestasi (X_3), nilai koefisien jalur sebesar 0,426 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,668 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian *Power* tungkai (X_2) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_3) dapat diterima.

Analisis hipotesis kedua menghasilkan temuan bahwa *power* tungkai berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung oleh *power* tungkai. Meningkatnya *power* tungkai akan mengakibatkan meningkatnya motivasi berprestasi.

3. Pengaruh Langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap Motivasi Berprestasi (X_4)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,426 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,668 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian kapasitas paru-paru (X_3) berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi (X_4) dapat diterima.

Analisis hipotesis ketiga menghasilkan temuan bahwa kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung oleh kapasitas



kapasitas paru-paru. Meningkatnya kapasitas paru-paru akan mengakibatkan meningkatnya motivasi berprestasi.

4. Pengaruh Langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m (Y), nilai koefisien jalur sebesar -0,009 dimana nilai koefisien t_{hitung} sebesar -0,055. Nilai Koefisien t_{tabel} pada $dk = 16$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,12. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} maka dengan demikian H_0 diterima dan H_1 ditolak yaitu bahwa Body Mass Indeks (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m (X_4) tidak dapat diterima.

Hasil analisis hipotesis keempat tidak memberikan temuan bahwa Body Mass Indeks berpengaruh secara langsung positif terhadap prestasi renang gaya Bebas 50 m. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prestasi renang gaya Bebas 50 m tidak dipengaruhi secara langsung positif oleh Body Mass Indeks.

5. Pengaruh Langsung Power Tungkai (X_2) terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m (Y)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung *power* tungkai (X_2) terhadap Prestasi renang gaya bebas 50 m (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,370 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,317 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 16$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,12. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian *power* tungkai (X_2) berpengaruh secara langsung positif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m (Y) dapat diterima.

Hasil analisis hipotesis kedua menghasilkan temuan bahwa *power* tungkai berpengaruh secara langsung positif terhadap prestasi renang gaya bebas 50 m. Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat disimpulkan



bahwa prestasi renang gaya bebas 50 m dipengaruhi secara langsung positif oleh power tungkai. Meningkatnya *power* tungkai akan mengakibatkan peningkatan prestasi renang gaya bebas 50 m.

6. Pengaruh Langsung Positif kapasitas paru-paru (X_3) terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m (Y)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap prestasi renang gaya bebas 50 m (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,584 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,865 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 16$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,12. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari nilai koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian kapasitas paru-paru (X_3) berpengaruh secara langsung positif terhadap Prestasi renang gaya bebas 50 m (Y) dapat diterima.

Dari analisis hipotesis ketiga menghasilkan temuan bahwa kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung positif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m. Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan renang gaya bebas 50 m dipengaruhi secara langsung positif oleh kapasitas paru-paru. Meningkatnya kapasitas paru-paru akan mengakibatkan peningkatan prestasi renang gaya bebas 50 m.

7. Pengaruh Langsung Positif Body Mass Indeks (X_1) terhadap Motivasi berprestasi (X_3)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung body mass indeks (X_1) terhadap motivasi berprestasi (X_3), nilai koefisien jalur sebesar 0,526 dimana nilai koefisien t_{hitung} sebesar 3,294 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Body mass indeks (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_3) dapat diterima.



Hasil analisis hipotesis keenam memberikan temuan bahwa body mass indeks berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa Motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh body mass indeks.

8. Pengaruh Langsung motivasi Berprestasi (X_4) terhadap Prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y)

Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung motivasi berprestasi (X_4) terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,426 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,668 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian motivasi berprestasi (X_4) berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y) dapat diterima.

Hasil analisis hipotesis ketujuh memberikan temuan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi renang 50 meter gaya bebas dipengaruhi secara langsung oleh motivasi berprestasi.

Pengaruh Langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap Motivasi berprestasi (X_4). Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,526 dimana nilai koefisien t_{hitung} sebesar 3,294 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Body mass indeks (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_4) dapat diterima.



Pengaruh Langsung *Power* Tungkai (X_2) terhadap Motivasi Berprestasi (X_3) Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung *power* tungkai (X_2) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,426 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,668 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian *Power* tungkai (X_2) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_3) dapat diterima.

Pengaruh Langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap Motivasi Berprestasi (X_4) Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap motivasi berprestasi (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,426 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,668 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian kapasitas paru-paru (X_3) berpengaruh secara langsung terhadap motivasi berprestasi (X_3) dapat diterima.

Pengaruh Langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap prestasi Renang Gaya bebas 50 m (Y). Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung Indeks Massa Tubuh (X_1) terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m (Y), nilai koefisien jalur sebesar -0,009 dimana nilai koefisien t_{hitung} sebesar -0,055. Nilai Koefisien t_{tabel} pada $dk = 16$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,12. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} maka dengan demikian H_0 diterima dan H_1 ditolak yaitu bahwa Body Mass Indeks (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m (X_4) tidak dapat diterima.

Pengaruh Langsung *Power* Tungkai (X_2) terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m (Y). Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung *power* tungkai (X_2) terhadap Prestasi renang gaya bebas 50 m (X_4), nilai koefisien jalur sebesar 0,370 dan nilai koefisien



t_{hitung} sebesar 2,317 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 16$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,12. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian power tungkai (X_2) berpengaruh secara langsung positif terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 m (Y) dapat diterima.

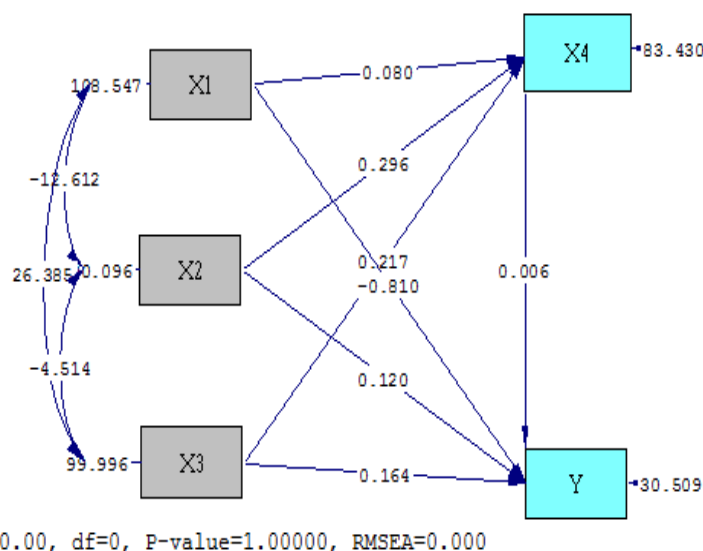
Pengaruh Langsung Positif kapasitas paru-paru (X_3) terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 m (Y). Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung kapasitas paru-paru (X_3) terhadap prestasi renang gaya bebas 50 m (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,584 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,865 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 16$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,12. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari nilai koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian kapasitas paru-paru (X_3) berpengaruh secara langsung positif terhadap Prestasi renang gaya bebas 50 m (Y) dapat diterima.

Pengaruh Langsung Positif Body Mass Indeks (X_1) terhadap Motivasi berprestasi (X_3). Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung body mass indeks (X_1) terhadap motivasi berprestasi (X_3), nilai koefisien jalur sebesar 0,526 dimana nilai koefisien t_{hitung} sebesar 3,294 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Body mass indeks (X_1) berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi (X_3) dapat diterima. Hasil analisis hipotesis keenam memberikan temuan bahwa body mass indeks berpengaruh secara langsung positif terhadap motivasi berprestasi. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa Motivasi berprestasi dipengaruhi secara langsung positif oleh body mass indeks.

Pengaruh Langsung motivasi Berprestasi (X_4) terhadap Prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y). Dari hasil perhitungan analisis jalur, pengaruh langsung motivasi berprestasi (X_4) terhadap prestasi renang 50



meter gaya bebas (Y), nilai koefisien jalur sebesar 0,426 dan nilai koefisien t_{hitung} sebesar 2,668 sedangkan nilai koefisien t_{tabel} pada $dk = 34$ untuk $\alpha = 0,05$ sebesar 2,11. Oleh karena nilai koefisien t_{hitung} lebih besar dari koefisien t_{tabel} maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian motivasi berprestasi (X_4) berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y) dapat diterima. Hasil analisis hipotesis ketujuh memberikan temuan bahwa motivasi berprestasi berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi renang 50 meter gaya bebas dipengaruhi secara langsung oleh motivasi berprestasi.



Berdasarkan hasil perhitungan secara keseluruhan di atas, terlihat bahwa semua koefisien jalur memiliki nilai loading factor yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil temuan penelitian dengan lima variabel yaitu tiga variabel *eksogen*, satu variabel



intervening dan satu variabel *endogen*. Variabel *eksogen* terdiri dari Indeks Massa Tubuh (X_1), *Power* Tungkai (X_2), Kapasitas paru-paru (X_3) dan variable intervening yaitu Motivasi Berprestasi (X_4), sedangkan variabel endogennya adalah prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y). Berdasarkan analisis data dan perhitungan statistik pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan:

1. Indeks Massa tubuh berpengaruh langsung terhadap Motivasi Berprestasi
2. *Power* Tungkai berpengaruh langsung terhadap Motivasi Berprestasi.
3. Kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung terhadap Motivasi Berprestasi
4. Indeks Massa tubuh berpengaruh langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas
5. *Power* Tungkai berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas
6. Kapasitas paru-paru berpengaruh secara langsung terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas
7. Motivasi Berprestasi berpengaruh langsung positif terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas.

Implikasi

Implikasi penelitian ini dibuat dari kesimpulan-kesimpulan penelitian Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk meneliti lebih lanjut yang berkaitan dengan variabel-variabel di dalamnya. Namun hasil penelitian ini bukan menjadi acuan sepenuhnya, oleh sebab itu dibutuhkan acuan lain yang memiliki pandangan berbeda tentang adanya pengaruh Indeks Massa Tubuh, *Power* Tungkai, Kapasitas paru-paru, Motivasi Berprestasi terhadap prestasi renang 50 meter gaya bebas (Y)

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian yang mempunyai permasalahan yang serupa dengan model penelitian ini. Selain itu juga hasil tersebut dapat digunakan



sebagai dasar teoritis dalam mengambil tindakan untuk penelitian selanjutnya di PB PRSI.

Untuk meningkatkan prestasi renang 50 meter gaya bebas dibutuhkan Indeks Massa Tubuh, *Power* Tungkai, Kapasitas paru-paru, Motivasi berprestasi yang baik, oleh sebab itu para pelatih harus mendesain program latihan dalam meningkatkan komponen-komponen tersebut sehingga prestasi renang 50 meter gaya bebas bisa dicapai oleh para atletnya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi sebagaimana diuraikan di atas maka diketengahkan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi kalangan akademisi dibidang olahraga disarankan untuk melakukan penelitian lainnya dengan variabel yang berbeda untuk memberikan referensi secara teoritis bagi para pelatih atau pembina renang.
2. Bagi para pembina dan pelatih renang diharapkan mendesain program latihan untuk meningkatkan komponen fisik terutama Indeks Massa Tubuh, *Power* Tungkai, Kapasitas paru-paru, Motivasi berprestasi, dalam meningkatkan prestasi renang 50 meter gaya bebas.
3. Bagi atlet diharapkan melakukan latihan secara sungguh – sungguh dengan mengacu kepada program yang telah dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Purwandono Saleh, *Olahraga Renang*. Wimaya Press UPN Veteran, Yogyakarta, 2008
- Bill, Sweetenham dan John Atkinson, *Championship Swim Training*. Australia: Human Kinetics, 2003
- Bompa, Tudor. O. *Methodology of Training*. Edition Kendall: Han Publishing Company. 1990



- Bompa, Tudor.O. *Total Training for young champions*. 4th. (Edition Kendall: Han Publishing Company, 1999)
- Counsilman James E., *Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmer* (London: Pelham Books,1977)
- Dadeng Kurnia dan Murni. *Renang Prestasi*. Jakarta, 1999.
- Dadeng Kurnia dan Murni. *Renang Prestasi*. Jakarta,2001.
- Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: CV.tambak Kusuma, 1989.
- Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini* (Jakarta, RajaGrafindo Persada, 2003)
- Pyke, S. F. *Better Coaching*. (Australian Coaching Conssil Incorporated. 1991)
- Martens, Rainer. *Successful Coaching, second Edition*. (United States: Human Kinetics. 1997)
- Reilly, T. & Williams, M. A. *Science and soccer*. 2nd Ed. (New York: Routledge, 2005).
- Radeliffe, J. C & Farentinos, R.C.. *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd ed. (Champaign, Illionis: Human Kinetics Pusblished. Inc, 1985).
- Riduwan & Engkos Ahmad Kuncoro, *Path Analysis* (Bandung: ALFABETA, 2012).
- Sukadiyanto. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis* (Yogyakarta: Penerbit UNY 2002).



PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN GAYA MENGAJAR EKSPLOKORASI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK LAY UP SHOOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET DI SMKN 1 CIMAH

Dhani Agusni, Silvy Juditya, Sigit Heriyansyah
Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi

ABSTRAK

Inti permasalahan dalam penelitian ini mengenai pengaruh antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar eksplorasi (variabel bebas) dan terhadap keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket (variabel terikat). Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu ingin mengetahui mana yang mempunyai pengaruh lebih signifikan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan alat ukur menggunakan tes adalah tes keterampilan lay up shoot pada permainan bola basket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-A dan X-B di SMKN 1 Cimahi sebanyak 81 orang sedangkan sampel adalah sebagian dari siswa kelas X-A dan X-B yang berjumlah 30 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik proporsional kemudian sampel diambil secara acak atau random sampling. Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara tes awal dan tes akhir terjadi secara signifikan terhadap kelompok A (pengaruh gaya mengajar resiprokal) 27.87 dibandingkan dengan rata-rata kelompok B (pengaruh gaya mengajar eksplorasi) 25.40 terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil pembelajaran 3.85 lebih besar dari t tabel 1.70. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil pembelajaran antara pengaruh gaya mengajar resiprokal dan pengaruh gaya mengajar eksplorasi (hipotesis nol) dan menerima hipotesis yang menyatakan pengaruh gaya mengajar resiprokal memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan pengaruh gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi.

Kata Kunci : Gaya Mengajar, Resiprokal, Eksplorasi, Lay Up Shoot, Bola Basket

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang berorientasi pada gerak, yang dituangkan pada berbagai aspek aktivitas di dalam kurikulumnya. Salah satu aktivitas yang harus dipelajari adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah permainan beregu yang dilakukan dengan cara bola dioper-operkan, dan digiring yang mempunyai tujuan akhir untuk memasukkan bola ke basket lawan, dan mempertahankan basket sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat bermain dengan baik, maka setiap pemain harus menguasai teknik dasar



yang kompleks. Tentang teknik dasar permainan bola basket dikemukakan Suparman (2013:153) secara garis besar mengemukakan teknik dasar permainan bola basket, yaitu : “(1) cara melempar dan menangkap bola (*passing dan catching*), (2) cara memantul-mantulkan bola (*dribbling*), (3) cara memasukan bola atau menembak (*shooting*), (4) cara berputar (*pivot*), dan (5) olah kaki atau gerakan kaki (*foot work*).”

Dari beberapa materi tentang permainan bolabasket terdapat sub materi yang sulit untuk dipahami oleh para siswa yaitu materi mengenai lay-up shoot. Adapun kesulitan yang dialami oleh siswa pada saat pembelajaran yaitu masih banyak terjadi kesalahan yang menyangkut pelaksanaan lay-up shot yaitu pada saat menangkap bola dan saat melakukan teknik sebelum melepaskan bola ke arah ring basket/keranjang hal lain yang menjadi masalah adalah keragu-raguan siswa dalam melakukan proses melangkah karena para siswa dibiasakan untuk melakukan step yang sesuai dengan aturan permainan yang diterapkan pada saat pertandingan bolabasket, dimana apabila pemain melakukan step lebih dari 2 langkah maka akan terkena peraturan pelanggaran (*violation*) yaitu *traveling walking* pada permainan bola basket atau membawa bola lebih dari dua langkah. Sedikitnya waktu dalam pertemuan mata pelajaran pendidikan jasmani memungkinkan siswa sulit untuk memahamoi materi yang disampaikan oleh gurunya. Fenomena mengenai kesulitan dalam proses pembelajara lay-up harus segera diselesaikan dengan mencari sebuah solusi agar apa yang menjadi target pencapaian dari tujuan pembelajaran dan nilai KKM dari materi permainan bola basket tentang lay-up shoot dapat tercapai. Solusi yang dapat digunakan dan diterapkan yaitu dengan menerapkan gaya mengajar di dalam materi pembelajaran lau-up shoot. Penggunaan gaya mengajar yang tepat akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, begitupun dalam meningkatkan keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket, jika siswa sudah merasa tertarik dan antusias dengan gaya mengajar yang



diberikan, maka semangat belajar siswa dalam menguasai teknik lay up shoot dalam bermain bola basket akan semakin berkembang.

Gaya mengajar adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru di kelas. Dalam gaya mengajar terdapat strategi pencapaian kompetensi siswa dengan pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Adapun gaya mengajar yang akan coba penulis kembangkan dalam penelitian ini yaitu gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar eksplorasi. Gaya mengajar resiprokal menurut Supandi dan Seba (2009:38) sebagai berikut: “Gaya mengajar yang tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke sesama murid, pergeseran ini memungkinkan meningkatnya interaksi sosial diantara teman sekelasnya”. Sedangkan gaya mengajar eksplorasi menurut Supandi (2009:38) sebagai berikut: “Siswa belajar dari pengalaman”. Siswa belajar dengan prinsip belajar dari pengalaman dan belajar dari kesalahan. Adapun kelebihan resiprokal karena dalam proses pembelajarannya siswa belajar dengan saling mengawasi dan saling mengoreksi satu sama lain dalam setiap gerakannya, maka siswa yang belum mahir dalam melakukan teknik lay up shoot akan dibantu oleh siswa yang sudah mahir dan terampil, sehingga akan terjadi interaksi yang baik antara siswa dalam proses pembelajarannya. Sedangkan kelemahannya bila siswa yang mengawasi kurang mahir, siswa yang sedang diawasinya bisa berlarut-larut dalam kesalahan. Sedangkan kelebihan dari gaya mengajar ekplorasi siswa lebih bebas berkreasi dan belajar. Mereka belajar dengan sesuka hati untuk mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan cara mengajar yang mereka miliki dan mereka kehendaki. Sedangkan kekurangannya siswa kurang serius dalam belajar dan menganggap belajar hanya main-main.

Penggunaan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar eksplorasi akan coba penulis kembangkan pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket



pada siswa kelas VII di SMKN 1 Cimahi. Dimana melalui kedua gaya mengajar tersebut dapat memberikan kemudahan siswa dalam menguasai keterampilan teknik lay up shoot.

Mengacu kepada permasalahan yang dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu 1). Untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi, 2). Untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi, 3). Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi.

METODE

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian, yaitu mengenai pengaruh gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot pada permainan bola basket, maka metode penelitian yang penulis pergunakan adalah metode eksperimen pre-post test gorup. Mengenai metode eksperimen dikemukakan oleh Surakhmad (2008:149) menjelaskan : “Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *propotional randomized sampling.*, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dari total populasi sebanyak 81 siswa. Dari 30 orang siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok, satu kelompok diberikan perlakuan dengan gaya mengajar resiprokal dan satu kelompok diberikan perlakuan dengan gaya mengajar eksplorasi. Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan tes penampilan lay-up shoot oliver.



Untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan yaitu dengan menggunakan tahapan analisis data Uji-t.

HASIL PENELITIAN

Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku

Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku

Kelompok	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelompok A	Tes Awal	26.33	2.92
	Tes Akhir	54.20	3.49
Kelompok B	Tes Awal	26.33	5.53
	Tes Akhir	51.73	2.70

Pada kelompok A (pengaruh gaya mengajar resiprokal), rata-rata hasil tes awal sebesar 26.33 dan rata-rata tes akhir sebesar 54.20. Sedangkan simpangan baku hasil tes awal sebesar 2.92 dan simpangan baku tes akhir sebesar 3.49. Sedangkan pada kelompok B (pengaruh gaya mengajar eksplorasi), rata-rata hasil tes awal sebesar 26.33 dan tes rata-rata tes akhir sebesar 51.73. Sedangkan simpangan baku hasil tes awal sebesar 3.53 dan simpangan baku tes akhir sebesar 2.70.

Pengujian Normalitas

Tabel 2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A dan B

Kelompok	Periode Tes	L ₀ Hitung	L Daftar	Hasil
			0.05:15	
Kelompok A	Tes Awal	0.142	0.220	Normal
	Tes Akhir	0.136	0.220	Normal
Kelompok B	Tes Awal	0.103	0.220	Normal
	Tes Akhir	0.139	0.220	Normal

- 1) Pada kelompok A (pengaruh gaya mengajar resiprokal), diperoleh L₀ hitung tes awal sebesar 0.142 dan diperoleh L₀ hitung tes akhir



sebesar 0.136 dari perhitungan diketahui bahwa nilai L_o hitung untuk tes awal dan tes akhir tersebut lebih kecil dari L tabel 0.220. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok A berdistribusi normal.

- 2) Pada kelompok B (pengaruh gaya mengajar eksplorasi), diperoleh L_o hitung tes awal sebesar 0.103 dan diperoleh L_o hitung tes akhir sebesar 0.139 dari perhitungan diketahui bahwa nilai L_o hitung untuk tes awal dan tes akhir tersebut lebih kecil dari L tabel 0.220. Maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelompok B berdistribusi normal.

Pengujian Homogenitas

Tabel 3. Penghitungan Uji Homogenitas Hasil Pembelajaran Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	F Hitung	F Tabel	Hasil
Kelompok A	1.43	2.48	Homogen
Kelompok B	1.55	2.48	Homogen

Terima H_o jika $F_{(1-1/2 \alpha) (n_1 - 1) < F < F_{1/2 \alpha} (n_1 - 1) : (n_2 - 1)}$ untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan dk pembilang = $n_1 - 1$ dan dk penyebutnya $n_2 - 1$. Dari hasil penghitungan tabel 4.3 di atas, dikemukakan Nilai F hitung pada peningkatan hasil pembelajaran didapatkan F hitung kelompok A = 1.43 dan F hitung kelompok B = 1.55 lebih kecil daripada F tabel 0.05 (14 : 14) = 2.48, maka hipotesis dapat diterima, dengan kata lain dapat penulis simpulkan bahwa distribusi data tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok tersebut mempunyai variansi yang homogen.



Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Pembelajaran Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	Periode Tes	Rata-rata (X)	Simpangan Baku (S)	t Hitung (B)	t Tabel 0.95 (14)	Hasil
A	Tes Awal	26.33	4.03	26.76	1.76	Signifikan
	Tes Akhir	54.20				
Beda		27.87				
B	Tes Awal	26.33	4.26	23.11	1.76	Signifikan
	Tes Akhir	51.73				
Beda		25.40				

Tolak hipotesis nol (H_0) , jika t hitung lebih besar dari pada t tabel (t hitung > t tabel) dengan $(1-\alpha)$; dk n-1 atau terima H_0 , jika t hitung lebih kecil dari pada t tabel (t hitung < t tabel $(1-\alpha)$; dk n-1. Atau dengan kata lain bila t hitung lebih besar dari pada t tabel maka hipotesis alternatif diterima dan bila t hitung lebih kecil dari pada t tabel maka alternatif hipotesis ditolak. Dari hasil penghitungan dan analisis data berdasarkan tabel di atas :

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok A yaitu pengaruh gaya mengajar resiprokal sebesar 26.76 berada di luar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95 dan derajat kebebasan 14 yaitu 1.76, maka dengan demikian yaitu pengaruh gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh signifikan. Hasil penghitungan menunjukkan bahwa t hitung kelompok B sebesar 23.11 berada di luar daerah t tabel pada tingkat kepercayaan 0.95 dan derajat kebebasan 14 yaitu 1.76, maka dengan demikian yaitu pengaruh gaya mengajar eksplorasi memberikan hasil yang signifikan.

Berdasarkan data di atas, terdapat perbedaan hasil pembelajaran yang signifikan antara kelompok A pengaruh gaya mengajar resiprokal sebesar 26.76 dan hasil pengaruh gaya mengajar resiprokal sebesar 23.11 ($26.76 >$ dari 23.11) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil pembelajaran yang lebih signifikan pada pengaruh gaya



mengajar resiprokal dibandingkan pengaruh gaya mengajar eksplorasi dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi.

Tabel 5. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Pembelajaran Kelompok A Dan Kelompok B

Kelompok	Rata-rata (X)	Simpangan Baku (S)	t Hitung (B)	t Tabel 0.95 (14)	Hasil
A	27.87	4.03	3.85	1.70	Signifikan
B	25.40	4.26			

Dari hasil penghitungan terlihat bahwa perbedaan rata-rata antara tes awal dan tes akhir terjadi secara signifikan terhadap kelompok A (pengaruh gaya mengajar resiprokal) 27.87 dibandingkan dengan rata-rata kelompok B (pengaruh gaya mengajar eksplorasi) 25.40 terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi. Hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil pembelajaran 3.85 lebih besar dari ttabel 1.70. Dengan demikian kita bisa menolak hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil pembelajaran antara pengaruh gaya mengajar resiprokal dan pengaruh gaya mengajar eksplorasi (hipotesis nol) dan menerima hipotesis yang menyatakan pengaruh gaya mengajar resiprokal memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan pengaruh gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut: 1). Pada kelompok A, setelah diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal memberikan peningkatan yang positif terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi karena t hitung



lebih besar dari t tabel ($26.76 > 1.76$), 2). Pada kelompok B, setelah diberikan perlakuan gaya mengajar eksplorasi memberikan peningkatan yang positif terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam terhadap keterampilan teknik lay up shoot permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi karena t hitung lebih besar dari t tabel ($23.11 > 1.76$), 3). Kelompok A yang diberikan perlakuan gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang lebih positif dibandingkan dengan kelompok B yang diberikan perlakuan pengaruh gaya mengajar eksplorasi terhadap keterampilan teknik lay up shoot dalam permainan bola basket di SMKN 1 Cimahi dengan hasil penghitungan t perbandingan perbedaan dua hasil pembelajaran 3.85 lebih besar dari t_{tabel} 1.70.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Khoir, Perbandingan Model Pembelajaran Eksplorasi Dan Kompetitif Terhadap Hasil Belajar Bermain Bola Basket Pada Siswa Di SMK Bina Putra Kab Bandung Barat, (2013) : STKIP Pasundan Cimahi.
- Ahmadi, Abu. (2006). *Dasar-dasar Interaksi Belajar Mengajar*. Cet I. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rosda Karya.
- Cahaya Kurnia, Pengaruh Metode Pembelajaran Eksplorasi Dengan Metode Bimbingan Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot Pada Permainan Bola Basket Di SMP Muhammadiyah 6 Bandung, (2011) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)
- Erwin Suherlan, Perbandingan Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Mengajar Resipokal Terhadap Hasil Pembelajaran Lay Up Shoot Pada Permainan Bola Basket Pada Siswa Di SMP PGRI Karadenan Bogor, (2014) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)
- Hatimah, Rowstiyah. (2000). *Fungsi Metode Pembelajaran*, Yogyakarta: Ikon Teralitera.



- Ischak dan Warji. (2003), *Dasar Metode dan Teknik Tutorial*. Jakarta. Gramedia
- Munawar (2002) *Belajar Bola Basket* IKIP Bandung
- Munsiy, Abdul Qadir. (2006). *Teori dan praktek evaluasi program bimbingan dan konseling*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nurhasan. (2007). *Test dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Soekartono (2000) *Teori Belajar Mengajar* Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.
- Stocker (2010) *Bermain Bola Basket* Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Sudirman (2002) *Belajar Sebagai Praktek dari Latihan* Bandung: Gramedia
- Suparman (2003) *Teknik Lay up Shoot*. Bandung : Tarsito
- Surakhmad. (2008). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Sweene (2011) *How To Playing Basket Ball* Bandung : CV. Pioner Jaya
- Uzer (1990) *Makna dan Tujuan Belajar* Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung
- Whelton (2008) *Belajar Lay up Shoot* Bandung: Rosdakarya
- Zaini Syahminan, (2001). *Metode Pembelajaran*. Semarang: Jembar.



PENGARUH MEDIA ANIMASI TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR *PASSING* DALAM PERMAINAN FUTSAL

Gugun Gunawan, Silvy Juditya
Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perbedaan keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan menggunakan media pembelajaran animasi dalam proses pembelajaran kelompok eksperimen pada kelas VII SMP Soreang Putera. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *true experimental design* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *sampling sistematis*, dengan pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut. Instrumen pengumpulan data menggunakan instrument penilaian penguasaan gerak dasar *passing* yang telah memenuhi kriteria valid dan reliabel. Analisis data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata nilai *pretest* kelompok eksperimen sebesar 21,2 dan rata-rata nilai *pretest* kelompok kontrol sebesar 20,0. Rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen sebesar 45,5 dan rata-rata nilai *posttest* kelompok kontrol sebesar 31,4. Berdasarkan perhitungan uji-t berpasangan (*paired t test*) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna atau signifikan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Namun, jika dibandingkan terdapat perbedaan yang lebih bermakna atau yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen yang mempunyai nilai *posttest* 45,5 dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mempunyai nilai *posttest* 31,4.

Kata Kunci: media animasi, keterampilan gerak dasar *passing*, futsal

PENDAHULUAN

Dewasa ini olahraga menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat yang semakin tumbuh dan berkembang. Hal ini ditandai dengan kegiatan olahraga yang dapat dilakukan dimana saja atau di tempat yang mudah dijangkau dari jalan atau lapangan yang cukup memadai untuk berolahraga.

Salah satu aktivitas di masyarakat yang sudah sangat menjamur adalah permainan futsal. Kegiatan olahraga ini pun sedang marak diberikan oleh guru-guru pendidikan jasmani di sekolah. Dilingkungan pendidikan, olahraga futsal merupakan sebuah aktivitas yang sangat digemari siswa serta keberadaannya di sekolah menjadi sebuah olahraga yang dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler.



Menurut Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008:20) menyatakan bahwa: “futsal berasal dari bahasa Spanyol, *futbol* berarti sepak bola dan *sala* berarti ruangan.”

Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Mengenai permainan futsal Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008:33) menjelaskan bahwa:

“Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepak bola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan mengapa permainan futsal semakin digemari banyak orang, khususnya kaum hawa yang tak perlu mencemaskan cedera fisik”.

Menurut Justinus Lhaksana (2008:58) menyatakan bahwa: “*skill* dan teknik memang menjadi bagian yang sangat penting dalam permainan futsal, setiap pemain dituntut untuk memilikinya. Tanpa memiliki *skill* dan teknik yang baik, pengontrolan bola akan sulit dilakukan. Untuk dapat meningkatkan *skill* dan teknik tentunya harus didahului dengan latihan yang rutin dan serius.”

Banyaknya antusiasme terhadap olahraga futsal ini membuat beberapa pihak membuat suatu liga atau pertandingan tingkat daerah, tingkat sekolah maupun tingkat nasional. Turnamen futsal tingkat sekolah misalnya dalam kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Kompetisi futsal antar-SMP Se-Kabupaten Bandung, Piala Futsal antar-SMP Se-Bandung Raya, dan sebagainya. Sudah banyak kompetisi futsal yang diikuti oleh tim futsal SMP Soreang Putra baik dalam kegiatan O2SN maupun kejuaraan tingkat regional. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, tim futsal dalam hal ini siswa harus melakukan latihan rutin dan kegiatan pembelajaran yang maksimal untuk menambah keterampilan dasar bermain futsal.



Untuk dapat bermain futsal dengan baik, seorang pemain harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental sehingga mempunyai dasar yang kuat dalam pencapaian prestasi. Salah satu aspek latihan yang harus diperhatikan adalah latihan teknik. Dalam permainan futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Adapun teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal di antaranya; teknik *passing*, *stopping*, *dribbling*, *chipping*, dan *shooting*. Mengenai teknik dasar permainan futsal yang harus dikuasai menurut John D. Tenang (2008:69) dijelaskan bahwa: “Mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*).”

Salah satu penyebab kurang bersinarnya prestasi futsal SMP Soreang Putera dikarenakan kualitas atau kemampuan salah satu teknik dasar yaitu *passing* yang masih lemah, hal itu di dasarkan pada hasil data tes keterampilan gerak dasar *passing* yang diperoleh yaitu nilai rata-rata kemampuan *passing* siswa kelas VII sebesar 45, ini merupakan nilai yang dibawah rata-rata jika dibandingkan dengan nilai rata-rata keterampilan gerak dasar lainnya. Mengingat *passing* merupakan hal yang sangat mendasar dan penting dalam permainan futsal karena *passing* atau mengoper bola dengan akurat adalah modal utama bagi setiap pemain. Dalam hal ini, diperlukan tes keterampilan dasar futsal untuk mengukur seberapa besar tingkat keterampilan dasar pemain khususnya *passing* dalam pembelajaran olahraga permainan futsal di sekolah.

Dalam kaitan permainan futsal dengan dunia pendidikan hendaknya permainan ini terus dikembangkan melalui pembelajaran yang terarah dan terencana melalui beberapa metode dan model pembelajaran yang baik dan alat pembelajaran yang tepat dengan karakteristik bahan pelajaran dan kondisi peserta didik. Kegiatan pembelajaran di sekolah merupakan interaksi pendidikan peserta didik dalam mempelajari suatu



materi pembelajaran yang telah tersusun dalam suatu kurikulum. Pembelajaran pada dasarnya adalah suatu proses terjadinya interaksi antara guru dengan siswa melalui kegiatan terpadu dari dua bentuk kegiatan yakni kegiatan belajar siswa dan kegiatan mengajar oleh guru.

Keberadaan sekolah sebagai wahana pendidikan ini ditunjukkan dengan adanya proses transformasi melalui berbagai macam interaksi yang bersifat edukasi. Oleh karena itu, dalam kegiatan pembelajaran harus dikombinasikan dan disusun berdasarkan materi, media atau fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berkaitan dengan media atau fasilitas olahraga bagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diperlukan penggunaan media atau alat bantu yang sesuai dalam memperlancar proses pembelajaran atau pelatihan.

Penggunaan media atau alat bantu ini merupakan permasalahan yang sering kali muncul dan bersifat klasik yang bisa mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam proses pembelajaran. Kurangnya daya kreatifitas pada diri guru, pelatih, ataupun fasilitator dalam menciptakan media pembelajaran yang baru, menarik serta inovatif, seringkali menciptakan situasi proses pembelajaran yang monoton, menjenuhkan dan pada akhirnya siswa kurang antusias dan tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran itu sendiri.

Berkaitan dengan pencapaian hasil yang maksimal khususnya pada kemampuan *passing*, banyak buku pelajaran maupun buku pelatihan yang menjelaskan tentang cara mengukur keterampilan dasar futsal untuk menunjang kemampuan siswa dalam bermain olahraga futsal maupun bermain dalam suatu kompetisi atau pertandingan. Namun, di era teknologi seperti sekarang siswa mulai jenuh jika hanya untuk mempelajarinya melalui membaca buku.

Mereka lebih senang melihat gambar digital yang lebih nyata. Salah satu media pembelajaran yang bisa digunakan dalam kegiatan belajar



mengajar olahraga permainan futsal adalah media animasi atau dapat diartikan sebagai audio visualisasi materi pelajaran dalam bentuk animasi.

Berdasarkan fakta tersebut penulis ingin melihat penggunaan media belajar dengan gambar animasi keterampilan gerak dasar futsal sehingga siswa lebih mudah untuk mempelajari teknik-teknik dasar bermain futsal yang benar. Penguasaan keterampilan dasar futsal yang telah dipelajari melalui media animasi ini kemudian akan diperlihatkan siswa melalui tes, permainan, maupun kompetisi.

Mengenai pengertian media, Sutikno (2008:102) menjelaskan bahwa: "Media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan siswa." Dengan demikian, maka dalam rangka memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat dilakukan melalui penyediaan dan modifikasi media pembelajaran.

Dalam penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai pembelajaran keterampilan gerak dasar *passing* dengan menggunakan media animasi pada permainan futsal. Penggunaan animasi dengan bantuan komputer sebagai media pembelajaran memiliki banyak kelebihan dan dapat menambah kesan realisme dan merangsang siswa untuk merespon dengan adanya warna, musik, dan grafik. Media animasi merupakan media yang berupa gambar yang bergerak disertai dengan suara dan merupakan perkembangan dari IPTEK. Penggunaan animasi tidak terlepas pada peran alat bantu komputer. Sehingga dapat diartikan bahwa media animasi merupakan salah satu alternatif sebuah media pembelajaran.

Dengan demikian, penggunaan media animasi dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar *passing* pada permainan futsal ini diharapkan dapat memberikan pengaruh bagi siswa untuk dapat melakukan *passing* dengan baik. Namun di dalam penelitian ini masih terdapat kekosongan



yang bias ditindaklanjuti berikutnya yaitu mengkombinasikan peran media animasi ke dalam penerapan model pembelajaran dan meninjau sejauh mana keefektifan pemanfaatan media animasi ketika dibandingkan dengan media lain di dalam suatu proses pembelajaran. Mengacu kepada permasalahan yang terjadi, maka pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk: 1). Apakah penggunaan media animasi dapat berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Soreang Putera Kabupaten Bandung?, 2). Apakah tanpa penggunaan media animasi dapat berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Soreang Putera Kabupaten Bandung?, 3) Manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara penggunaan media animasi dan tanpa penggunaan media animasi terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Soreang Putera Kabupaten Bandung?

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *true experimental design* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Metode eksperimen dijelaskan Prof. Dr. Sugiyono (2015 : 11) sebagai berikut : “metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu (perlakuan) dalam kondisi yang terkontrol.”

Untuk sumber data penelitian dengan menggunakan teknik sampling jenuh sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 dari 40 siswa itu dibagi menjadi dua kelompok dan pembagian jumlah sampel pada setiap kelompok dengan menggunakan teknik sampling sistematis, sehingga di dalam masing-masing kelompok berjumlah anggota sebanyak 20 orang untuk kelompok eksperimen dan 20 orang siswa untuk kelompok control. Kelompok eksperimen melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan media animasi 3D dan kelompok



control melakukan proses pembelajaran tanpa menggunakan animasi 3D. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari media animasi sebagai variabel bebas (variabel X), sedangkan keterampilan gerak dasar *passng* sebagai variabel terikat (variabel Y). Untuk instrument penelitian menggunakan tes *passing*. Prosedur analisis data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan membuktikan hipotesis yaitu dengan menggunakan analisis *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku

Tabel 1. Kelompok Eksperimen *Pre Test* dan *Post Test*

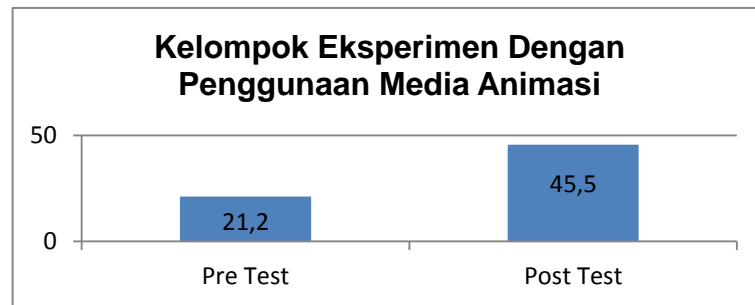
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelompok Eksperimen Pre Test	10	15,00	26,00	21,2000	3,64539
Kelompok Eksperimen Post Test	10	35,00	53,00	45,5000	6,41613
Valid N (listwise)	10				

Sumber : Data diolah 2016

Tabel di atas menunjukkan nilai kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. Dari data yang disajikan pada tabel di atas terlihat nilai minimum kelompok eksperimen sebelum perlakuan adalah 15, kemudian nilai maksimal sebesar 26, dengan nilai rata-rata sebesar 21,2 dan nilai simpangan baku sebesar 3,645. Sedangkan untuk nilai minimum kelompok eksperimen sesudah perlakuan adalah 35, kemudian nilai maksimal sebesar 53, dengan nilai rata-rata sebesar 45,5 dan nilai simpangan baku sebesar 6,416.





Nilai Rata-Rata Kelompok Eksperimen

Kelompok kontrol *Pre Test* dan *Post Test*

Tabel 2. Kelompok Kontrol *Pre Test* dan *Post Test*

Descriptive Statistics

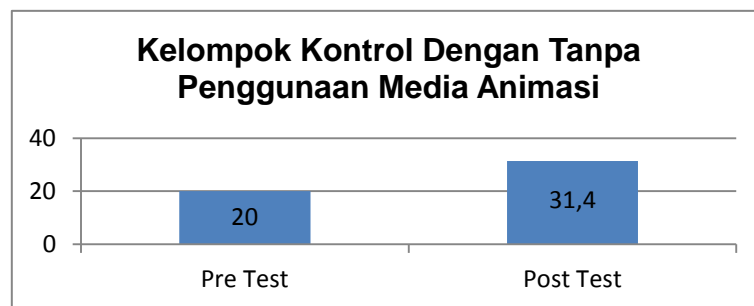
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kelompok Eksperimen Pre Test	10	14,00	26,00	20,0000	3,88730
Kelompok Eksperimen Post Test	10	19,00	44,00	31,4000	8,54010
Valid N (listwise)	10				

Sumber : Data diolah 2016

Tabel di atas menunjukkan nilai kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Dari data yang disajikan pada tabel di atas terlihat nilai minimum kelompok kontrol sebelum perlakuan adalah 14, kemudian nilai maksimal sebesar 26, dengan nilai rata-rata sebesar 20 dan nilai simpangan baku sebesar 3,887. Sedangkan untuk nilai minimum kelompok kontrol sesudah perlakuan adalah 19, kemudian nilai maksimal sebesar 44, dengan nilai rata-rata sebesar 31,4 dan nilai simpangan baku sebesar 8,540.

Jika disajikan dalam bentuk grafik, maka akan tampak sebagai berikut:





Gambar Nilai Rata-Rata Kelompok Kontrol

Hasil Penghitungan Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Hasil Uji Normalitas			
	Sebelum		Sesudah	
	p-value	Distribusi	p-value	Distribusi
Kelompok Eksperimen	0,707	Normal	0,145	Normal
Kelompok Kontrol	0,768	Normal	0,210	Normal

Sumber : Data diolah 2016

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa seluruh p-value yang diperoleh kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal, sehingga analisis data yang akan digunakan adalah uji t berpasangan (*Paired t test*).

Pengujian Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 4. Uji Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Perbandingan	n	p-value	Kesimpulan	Keterangan
Kelompok Eksperimen-Kontrol	20	0,001	H_0 ditolak	Signifikan

Sumber : Data diolah 2016

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa p-value untuk perbandingan kelompok eksperimen adalah sebesar $0,001 < 0,05$, sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis bahwa H_0 ditolak. Artinya, terdapat



perbedaan yang bermakna (signifikan) antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. Begitu juga dengan p-value untuk perbandingan kelompok kontrol adalah sebesar $0,001 < 0,05$, sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis bahwa H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Serta, terdapat perbedaan yang lebih bermakna (signifikan) pada kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 45,5 dan nilai rata-rata kelompok kontrol sebesar 31,4.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan media animasi terhadap keterampilan gerak dasar *passing* pada permainan futsal, dimana di dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang diberikan *treatment* atau perlakuan dengan media animasi dan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding dengan tanpa *treatment* atau perlakuan media animasi, serta dengan dilakukan *pre test* dan *post test* pada kedua kelompok tersebut untuk lebih mengetahui tingkat kesignifikasiannya, dengan hasil *pre test* kelompok eksperimen nilai minimum adalah 15, kemudian nilai maksimal sebesar 26, dengan nilai rata-rata sebesar 21,2 dan nilai simpangan baku sebesar 3,645. Kemudian, untuk hasil *pre test* kelompok kontrol terlihat nilai minimum adalah 14, kemudian nilai maksimal sebesar 26, dengan nilai rata-rata sebesar 20 dan nilai simpangan baku sebesar 3,887. Selanjutnya, untuk hasil *post test* kelompok eksperimen nilai minimum adalah 35, kemudian nilai maksimal sebesar 53, dengan nilai rata-rata sebesar 45,5 dan nilai simpangan baku sebesar 6,416. Kemudian, hasil *post test* untuk kelompok kontrol nilai minimum adalah 19, kemudian nilai maksimal sebesar 44, dengan nilai



rata-rata sebesar 31,4 dan nilai simpangan baku sebesar 8,540. Maka dengan didasarkan pada hasil penelitian dan pengolahan data yang disajikan di atas, terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Namun, pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang lebih tinggi maknanya atau tingkat signifikasinya dibandingkan dengan kelompok kontrol, karena pada kelompok eksperimen dilakukan perlakuan dengan pemberian media pembelajaran berupa media animasi yang diberikan selama penelitian berlangsung. Dengan media animasi yang diberikan, kelompok eksperimen dapat mengamati, mencoba, menanya, mengkomunikasikan atau mendiskusikan, serta menerapkan tahapan-tahapan gerak dasar *passing* yang terdapat dalam isi video animasi tersebut dengan baik dan benar. Selain dari itu, selama penelitian berlangsung kelompok eksperimen lebih antusias dan lebih semangat dalam melaksanakan program penerapan penelitian karena dengan adanya metode pembelajaran yang baru berupa media animasi yang bisa mereka saksikan dengan kemasan yang sesuai dengan tahapan usia SMP yang sangat suka dengan animasi yang mungkin bagi mereka itu merupakan hal yang baru dan menyenangkan dalam proses pembelajaran yang mereka ikuti. Maka dari itu, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang sangat signifikan jika dibandingkan dengan nilai kelompok kontrol.

SIMPULAN

1). Terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) penggunaan media animasi terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Soreang Putera Kabupaten Bandung antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. 2). Terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) penggunaan media animasi terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di



SMP Soreang Putera Kabupaten Bandung antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. 3). Penggunaan media animasi lebih berpengaruh dibandingkan tanpa penggunaan media animasi terhadap keterampilan gerak dasar *passing* dalam permainan futsal di SMP Soreang Putera Kabupaten Bandung, dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan nilai rata-rata kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Justinus Lhaksana, (2008) *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Depok. Raih Asa Sukses.

Adrian R. Nugraha (2009) *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Jakarta. Cahaya Pustaka Raga.

Andri Setyawan (2015) *Teknik Permainan Futsal*. Jakarta. Sunda Kelapa Pustaka.

Giri Wiarto (2016) *Media Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta. Laksitas

Drs. Rudi Susilana, M.Si dan Cepi Riyana, M.Pd (2014) *Media Pembelajaran*, Bandung. Cv Wacana Prima

Santosa Soewignjo (2013) *Cara Mudah Membuat Animasi Kartun Keren*. Yogyakarta. TAKA Publisher

Drs. H. Nurhasan, M.Pd *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*

Drs. H. Nurhasan, M.Pd (2008) *Modul Mata Kuliah Statistika*

Prof. Dr. Sugiyono (2015) *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung. Alfabeta

Prof. Dr. Sugiyono (2012) *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.

Dahlan, Sopiudin (2011) *Statistik Untuk Kesehatan dan Kedokteran Edisi 5*. Jakarta. Salemba Medika

W.J.S. Poerwadarminta (2003) *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka

<https://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

PEREGANGAN DINAMIS DAN PNF (*PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*) TERHADAP FLEKSIBILITAS PADA CABANG OLAHRAGA SENAM LANTAI

Silvy Juditya, Etor Suwandar
Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan perengangan antara peregangan dinamis dan peregangan PNF (*PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION*) terhadap fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen. Adapun populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Cimahi sejumlah 60 orang, sedangkan instrument yang digunakan berupa tes gerakan split. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t hitung kelompok peregangan PNF lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha=0,01$ dengan $dk= n1 - 1 = 29$ dari daftar distribusi t diperoleh 2,756, maka peregangan PNF memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*, sedangkan dari hasil pengujian kedua diperoleh t hitung kelompok peregangan dinamis = 0,2007 yang lebih besar dari t-tabel dari daftar distribusi t diperoleh 0,2756 sehingga kesimpulannya adalah peregangan dinamis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Sedangkan untuk penghitungan perbedaan diperoleh bahwa t hitung = 1,3229 yang lebih besar dari t-tabel. Maka kelompok peregangan PNF menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan kelompok peregangan dinamis terhadap fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Pembelajaran dengan menggunakan peregangan dinamis memberikan pengaruh yang terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*, pembelajaran dengan menggunakan peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*, dan Pembelajaran dengan menggunakan peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan peregangan dinamis terhadap hasil peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*.

Kata Kunci : Pemanasan Dinamis; Pemanasan PNF; Senam Lantai

PENDAHULUAN

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting bagi semua cabang olahraga adalah kelentukan. Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting. Peranan



tersebut bagi non olahragawan adalah untuk menunjang aktivitas kegiatan sehari-hari, sedangkan bagi olahragawan seperti senam, judo, gulat, atletik, dan cabang-cabang olahraga permainan lainnya ternyata kelentukan sangat diperlukan. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan merupakan prasyarat yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan yang cepat dan lincah. Kelentukan yang dimiliki seseorang biasanya menggambarkan kelincahan seseorang dalam geraknya. Bahkan bagi para olahragawan dalam cabang olahraga yang dominan unsur kelentukannya, apabila kelentukannya tinggi akan menampakkan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan olahragawan yang tingkat kelentukannya rendah. Kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang tidak boleh diabaikan, dan setiap orang dianjurkan untuk memiliki tingkat kelentukan yang tinggi. Namun dengan cara apa tingkat kelentukan yang tinggi dapat dicapai? Ternyata ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelentukan. Di antaranya adalah peregangan dinamis dan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*).

Peregangan dinamis disebut juga peregangan periodik yaitu gerakannya ada yang diregang dan ada saat rileksasi atau gerakan peregangan yang dilakukan melibatkan otot-otot persendian. Gerakan peregangan ini dilakukan secara perlahan dan terkontrol, yang dimaksud gerakan perlahan adalah gerakannya halus dan tidak menghentak-hentak. Sedangkan gerakan yang terkontrol adalah gerakan yang dilakukan hingga mencapai seluas ruang gerak sendi yang dikenai latihan.

Contract relax stretching merupakan salah satu teknik dalam *proprioceptive neuromuscular fascilitation* (PNF) yang melibatkan kontraksi isometric dari otot yang mengalami spasme/ketegangan yang diikuti fase relaksasi kemudian diberikan *stretching* secara pasif dari otot



yang mengalami ketegangan tersebut. Biasanya *contract relax stretching* ditujukan pada otot-otot mobilitas (otot agonis). Alasan penerapan teknik ini adalah bahwa kontraksi isometrik yang diberikan sebelum *stretching* dari otot yang mengalami ketegangan akan menghasilkan rileksasi sebagai hasil dari *autogenic inhibition*. Pada *contract relax stretching*, ketika otot berkontraksi mencapai *initial stretch*, maka kebalikannya stretch reflex membuat otot tersebut menjadi relaksasi (reverse innervation), dimana relaksasi ini membantu menurunkan berbagai tekanan dan siap untuk melakukan peregangan selanjutnya. Metode peregangan kontraksi rileksasi atau juga dikenal dengan *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dikembangkan oleh Herman Kabat dalam tahun 1958 (Bompa : 1983) .

Kelentukan (*flexibility*) penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi salah satu contohnya adalah senam lantai. Kegiatan bermain membutuhkan kelincahan, dan kelincahan membutuhkan kelentukan. Orang tua juga sangat memerlukan kelentukan, karena fleksibilitas yang baik akan mendukung kemampuan gerak dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Pechtl (1982) dalam Bompa (1994:317) menjelaskan bahwa :

An inadequate development of flexibility, or no flexibility reverse, may lead to various deficiencies, 1.learning, or the perfection of various movements is impaired; 2.the athlete is injury prone; 3. the development of strength, speed and co-ordination are adversely affected; 4.the qualitative performance of a movement is limited...
perkembangan yang tidak memadai fleksibilitas , atau tidak ada fleksibilitas sebaliknya , dapat menyebabkan berbagai akibat , 1. belajar , atau kesempurnaan berbagai gerakan terganggu ; 2. atlet adalah rentan cedera ; 3. pengembangan kekuatan , kecepatan dan koordinasi terkena dampak ; 4. kinerja kualitatif gerakan terbatas

Kelentukan juga sangat diperlukan oleh atlet, karena atlet yang kelentukannya baik tidak akan mudah mengalami cedera, dan mempunyai peluang yang lebih besar untuk menciptakan prestasi yang maksimal. Hal



ini diperjelas oleh Bahagia (1997:17) yang menyebutkan "Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah." Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan peregangan dinamis terhadap peningkatan kelentukan, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular facilitation*) terhadap peningkatan kelentukan dan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara peregangan dinamis dan PNF terhadap peningkatan kelentukan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk merujuk kepada pencapaian dari tujuan penelitian yaitu dengan menggunakan metode eksperimen pre-post test, dimana kelompok sampel dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama menggunakan perlakuan berupa pemanasan dinamis sedangkan kelompok kedua menggunakan perlakuan berupa pemanasan PNF, masing-masing kelompok diberikan perlakuan dengan jumlah pertemuan sebanyak 14 kali pertemuan. Adapun materi yang perlakuan yang diterapkan pada kelompok pemanasan dinamis terdiri dari materi :

Materi 1 : Melakukan latihan *split* dengan cara posisi duduk, kedua kaki dibuka lebar. Punggung dibungkukkan ke depan.

Materi 2 : Melakukan latihan gerakan kaki tetap dibuka lebar, kemudian kaki kanan diliipat ke belakang. Punggung dibungkukkan ke samping dengan salah satu tangan diulurkan ke samping badan

Materi 3 : Melakukan latihan gerakan kaki tetap dibuka lebar, kemudian kaki kiri diliipat ke belakang. Punggung dibungkukkan ke samping dengan salah satu tangan diulurkan ke samping badan



Materi 4 : Kedua kaki dibuka lebar, lutut kanan ditekuk ke samping. Kaki kiri mencoba diregangkan kesamping kiri sambil di renggut-renggutkan kebawah.

Materi 5 : Kedua kaki dibuka lebar, lutut kiri ditekuk ke samping. Kaki kanan mencoba diregangkan kesamping kanan sambil di renggut-renggutkan kebawah

Materi 6 : Duduk dengan kedua kaki diregangkan, mencoba mengangkat badan dengan bantuan tangan dari bawah ke atas dengan posisi kaki tidak berubah secara perlahan

Materi 7 : Mempraktikkan teknik *split* dari atas ke bawah secara perlahan, jika tidak sampai menyentuh lantai jangan dipaksakan

Sedangkan untuk kelompok pemanasan PNF diberi perlakuan berupa materi :

Materi 1 : Melakukan latihan *split* dengan cara posisi duduk, kedua kaki dibuka lebar. Punggung dibungkukkan ke depan

Materi 2 : Melakukan latihan gerakan kaki tetap dibuka lebar, kemudian kaki kanan diliipat ke belakang. Punggung dibungkukkan ke samping dengan salah satu tangan diulurkan ke samping badan

Materi 3 : Melakukan latihan gerakan kaki tetap dibuka lebar, kemudian kaki kiri diliipat ke belakang. Punggung dibungkukkan ke samping dengan salah satu tangan diulurkan ke samping badan

Materi 4 : Kedua kaki dibuka lebar, lutut kanan ditekuk ke samping. Kaki kiri mencoba diregangkan kesamping kiri sambil di renggut-renggutkan kebawah.

Materi 5 : Kedua kaki dibuka lebar, lutut kiri ditekuk ke samping. Kaki kanan mencoba diregangkan kesamping kanan sambil di renggut-renggutkan kebawah.



Materi 6 : Duduk dengan kedua kaki diregangkan, mencoba mengangkat badan dengan bantuan tangan dari bawah ke atas dengan posisi kaki tidak berubah secara perlahan

Materi 7 : Mempraktikkan teknik *split* dari atas ke bawah secara perlahan, jika tidak sampai menyentuh lantai jangan dipaksakan

Untuk kelompok sampel yang digunakan yaitu siswa SMKN 1 Cimahi kelas XI sebanyak 60 orang dari total 300 orang, karena dalam penentuan jumlah sampel menggunakan teknik random sampling. Untuk memperoleh sebuah data penelitian, instrument yang digunakan yaitu menggunakan tes gerakan split.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menghitung Rata-rata dan simpangan baku

Tabel 1. Hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku tes awal peregangan dinamis dan PNF

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku
Peregangan Dinamis	2,1667	0,7126
PNF	2,3	0,6512

Berdasarkan tabel diatas maka dikemukakan bahwa rata-rata skor tes awal untuk peregangan dinamis = 2,1667 dengan simpangan baku 0,7126, sedangkan rata-rata skor tes awal untuk PNF = 2,3 dengan simpangan baku = 0,6512.

Tabel 2. Hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku tes akhir peregangan dinamis dan PNF

Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku
Peregangan Dinamis	3,1667	0,7465
PNF	3,6	1,0699

Berdasarkan tabel diatas maka dikemukakan bahwa rata-rata skor tes akhir kelompok peregangan dinamis sebesar = 3,1667 dengan simpangan baku = 0,7465, sedangkan rata-rata kelompok peregangan PNF sebesar = 3,6 dengan simpangan baku sebesar = 1,0699.



Pengujian Normalitas

Setelah diketahui hasil rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah pengujian normalitas yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji *lilliefors*. Sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis nol, kita bandingkan nilai L untuk taraf nyata 0,01. Kriterianya adalah:

Tabel 3. Hasil penghitungan Uji normalitas tiap variabel peregangan dinamis dan PNF

Variabel	L ₀ Tes Awal	L ₀ Tes Akhir	L ₀ Tabel	Keterangan
Peregangan Dinamis	0,1151	0,1406	0,187	Normal
PNF	0,0767	0,1652	0,187	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dikemukakan bahwa data nilai L_α dari daftar = 0,187. Nilai L₀ kelompok peregangan dinamis tes awal = 0,1151 dan tes akhir = 0,1406 sedangkan kelompok peregangan PNF tes awal = 0,0767 dan tes akhir = 0,1652. Kriteria pengujiannya adalah: tolak hipotesis nol jika L₀ yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_α dari daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data kedua kelompok sampel peregangan dinamis dan PNF, sehingga pengujian hipotesis penelitian menggunakan metode parametrik.

Tabel 4. Hasil pengujian homogenitas (kesamaan dua variansi) kelompok peregangan dinamis dan PNF

Variabel	F Hitung	F Tabel	Keterangan
Peregangan Dinamis	2,0538	2,41	Homogen
PNF	2,0538	2,41	Homogen
Gain	0,5585	2,41	Homogen

Kriteria pengujian homogenitas adalah terima hipotesis H₀ jika, $F (1-\alpha) (n-1) < F < F_{\alpha} (n_1-1, n_2-1)$ dan tolak H₀ jika, $F > F_{\alpha} (V_1, V_2)$. Atas dasar hasil pengujian kesamaan dua variabel, diketahui bahwa hasil



pengujian kesamaan dua variabel, diketahui bahwa hasil F-hitung peregangan dinamis = 2,0538 dan F hitung peregangan PNF = 2,0538 lebih kecil dari F tabel = 2,41 pada dk = (29,29) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,01$. Kesimpulannya dari pengujian kesamaan dua variansi adalah kedua kelompok sampel **homogen**.

Pengujian Hipotesis

Hasil analisis statistika dapat dilihat pada:

Tabel 5. Hasil penghitungan dan uji signifikansi pengaruh peregangan dinamis dan PNF terhadap fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai

Variabel	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Peregangan Dinamis	0,2007	2,756	Tidak Signifikan
PNF	3,2924	2,756	Signifikan

Penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil pembelajaran kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji dua pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t hitung kelompok peregangan PNF lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha=0,01$ dengan dk= $n1 - 1 = 29$, dari daftar distribusi t diperoleh 2,756. Maka t-hitung berada pada daerah penolakan H_0 , jadi H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah peregangan PNF memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Sedangkan dari hasil pengujian kedua diperoleh t hitung kelompok peregangan dinamis = 0,2007 yang lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,01$ dengan dk = $n1 - 1 = 29$, dari daftar distribusi t diperoleh 0,2756. Maka, t hitung berada pada daerah penolakan H_0 , jadi H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah peregangan dinamis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Langkah selanjutnya adalah menguji perbedaan penguasaan hasil pembelajaran kedua



kelompok sampel dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji dua pihak yaitu uji t. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada:

Tabel 6. Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Peregangan Dinamis dan PNF Cabang Olahraga Senam Lantai Teknik *split*

Variabel	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Peregangan Dinamis Peregangan PNF	1,3229	0,2756	Signifikan

Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t hitung = 1,3229 yang lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi $\alpha = 0,01$ dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2) = 58$, dari daftar distribusi t diperoleh 0,2756. Jadi, kelompok peregangan PNF menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan kelompok peregangan dinamis terhadap fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Selain itu, dengan melihat perbedaan rata-rata antara peregangan PNF dimana pada tes awal rata-ratanya adalah 2,3 dan rata-rata tes akhirnya 3,6 maka terjadi peningkatan rata-ratanya adalah 1,3. Sedangkan kelompok peregangan dinamis rata-rata tes awalnya adalah 2,1666667 dan tes akhirnya 3,1666667 maka terjadi peningkatan rata-ratanya sebesar 1. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peregangan PNF pengaruhnya lebih signifikan dibandingkan peregangan dinamis terhadap fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*.

PEMBAHASAN

Fleksibilitas menunjukkan luasnya ruang pada persendian. Dengan fleksibilitas yang memadai seseorang dapat melaksanakan suatu tugas gerak dengan prestasi (performa) yang memadai, karena itu fleksibilitas merupakan unsur penting dari kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan juga kebugaran jasmani yang terkait dengan performa (Rusli Lutan, dkk :2003 :69). Rusli Lutan (2003: 70) mendefinisikan fleksibilitas sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali



sendi disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas yang optimal memungkinkan sekelompok atau sendi untuk bergerak dengan efisien. William (1993), menyatakan fleksibilitas sendi adalah kemampuan dari berbagai macam sendi tubuh untuk bergerak melalui luas gerak sendi mereka secara penuh (Gallahue at el: 1998: 274). Alters (1996: 3) menjelaskan, “fleksibilitas/*flexibility* adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan”. Meskipun demikian, peregangan hanya bermanfaat apabila dilakukan dengan benar sebagaimana mestinya. Fleksibilitas dapat diartikan suatu otot dapat bergerak melalui keseluruhan panjangnya dengan mudah dan efisien. Menurut M. Sajoto (1995: 9), “Fleksibilitas adalah daya lentur (fleksibilitas) efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas”.

Menurut Sudrajat P, dkk (2000:75-76) dan Harsono (1988:164-170) metode yang lazim digunakan untuk mengembangkan latihan fleksibilitas diantaranya adalah peregangan dinamis dan PNF. Peregangan dinamis Biasanya dilakukan dengan mengerak-gerakan tubuh/anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan memutar, memantul-memantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot terasa teregangkan, dan peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) Pelaksanaan partnernya meregangkan otot tertentu (misal : hamstring) kemudian pelaku melakukan kontraksi dengan menekan otot yang diregang tersebut selama 6 detik pula. Kemudian pelaku mengkontraksikan kembali. Kontraksi relaksasi ini dilakukan beberapa kali. Menurut hasil penelitian peregangan dengan metode PNF ini memberikan hasil yang paling baik khususnya dalam peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peregangan dinamis dan PNF terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga



senam lantai teknik *split*. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis terhadap data dengan pendekatan statistik menunjukkan bahwa peregangan PNF dan peregangan dinamis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Ditunjukkan dengan hasil penghitungan uji rata-rata yang menunjukkan adanya nilai positif pada beberapa variabel.

Berdasarkan uraian diatas, serta hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Maka kedua teknik peregangan tersebut sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan. Hanya saja pada peregangan PNF cenderung lebih baik atau memuaskan dibanding dengan peregangan dinamis dalam meningkatkan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dijelaskan pada Bab IV dapat disimpulkan bahwa peregangan PNF memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan peregangan dinamis terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah: 1). Pembelajaran dengan menggunakan peregangan dinamis memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*, 2). Pembelajaran dengan menggunakan peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*, dan 3). Pembelajaran dengan menggunakan peregangan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*) memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan pembelajaran menggunakan peregangan dinamis terhadap hasil peningkatan fleksibilitas pada cabang olahraga senam lantai teknik *split*.



Mengacu kepada permasalahan pada fokus kajian, prosedur penelitian dan hasil penelitian masih terdapat kekosongan yang dapat ditindaklanjuti oleh penelitian berikutnya, adapun kekosongan yang dapat dilakukan dipenelitian berikutnya yaitu dengan mengkaitkan teori mengenai kelenturan dengan fenomena nyata yang terjadi dilapangan, penelitian berikutnya dapat menerapkan program pembelajaran yang disesuaikan dengan prinsip latihan yang memperhatikan usia dan jenis kelamin pelaku program pembelajaran karena di dalam penelitian ini program yang dibuat tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

DAFTAR PUSTAKA

Alter, M. J. (2008). *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Sport.

Arikunto,S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Edisi revisi 2010. Jakarta; Rineka Cipta

Bahagia, Yoyo.(1997). *Latihan kondisi fisik*. Makalah. KONI-Jabar.

Depdikbud.(1995/1996). *Metodik khusus pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar*.Jakarta:Direktorat pendidikan dasar.

Etor Suwandar.(2015). *Didaktik dan metodik pembelajaran senam*. Bandung; STKIP PASUNDAN CIMAHI

Harsono.(1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*.Jakarta;CV.Irwan

John, mary.(2008).*Dasar- dasar Senam*. Bandung:Angkasa

Lloyd Readhead.(1987). *Men's gymnastics coaching manual*.England:Springfields book limited

<http://id.wikipedia.org/wiki/fleksibilitas>

http://id.wikipedia.org/wiki/senam_lantai

nannesta.blogspot.com/.../perbedaan-kelentura-dengan-kelentukan.html
([bynugraha.files.wordpress.com/2012/](http://bynugraha.files.wordpress.com/2012/.....))

Funaerobik.blogspot.com



ANALISIS TEKNIK DASAR JALAN CEPAT ATLET PEMULA PALEMBANG

Tri Agustin, I Bagus Endrawan, Martinus

Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma

email : triagustin@binadarma.ac.id, bagus.endrawan@binadarma.ac.id,
martinus@binadarma.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to analyze the performance of Palembang athletes' race walking basic technique movements through a sports biomechanics analysis in Palembang in 2016. This was a quantitative descriptive study in which the variable was race walking basic technique movements. The instruments included: (1) a questionnaire containing a grid of an analysis of the performance of race walking technique movements that had been validated by a biomechanics expert and an athletics expert, and (2) a camera to conduct observations. The research subjects were race walking athletes joining the province Athletics Competition in Muara Enim in 2017 with a total of 12 male athletes and 10 female athletes. The results of the study showed that the performance of Indonesian athletes' race walking technique movements was pretty good. The male athletes' performance in the front support phase techniques was pretty good. The back support phase techniques was pretty good. The double support phase was techniques moderately good. The female athletes' performance in the front support phase techniques was pretty good. The back support phase techniques was pretty good. The double support phase techniques was pretty good.

Keywords: *biomechanics analysis, race walking technique basic movements, Palembang athletes beginner*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kinerja gerak teknik dasar jalan cepat atlet pemula Palembang melalui analisis biomekanika olahraga di Palembang tahun 2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan variabel gerak teknik dasar jalan cepat. Instrumen yang digunakan yaitu: (1) angket, yang berisi kisi-kisi analisis kinerja gerak teknik dasar jalan cepat yang telah divalidasi oleh ahli biomekanika dan ahli atletik, (2) kamera, untuk melakukan pengamatan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti persiapan Pekan Olahraga Provinsi atletik di Muara Enim tahun 2017 yang berjumlah 12 atlet putra dan 10 atlet putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kinerja gerak teknik dasar jalan cepat atlet pemula Palembang berada pada kategori cukup baik. Kinerja atlet pemula putra pada *front support phase* berada pada kategori cukup baik. Kinerja *back support phase* berada pada kategori cukup baik. Kinerja *double support phase* berada pada kategori cukup baik. Kinerja atlet pemula putri pada *front support phase* berada pada kategori cukup baik. Kinerja *back support phase* berada pada kategori cukup baik. Kinerja *double support phase* berada pada kategori cukup baik.

Kata Kunci: Analisis biomekanika, teknik dasar jalan cepat, atlet pemula Palembang



**Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ**

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

PENDAHULUAN

Prestasi dalam olahraga tentunya tidak diperoleh dengan instan dan mudah. Salah satu faktor penting untuk mencapai prestasi yang tinggi adalah pembinaan olahraga itu sendiri. Pembinaan olahraga yang baik akan menunjang prestasi olahraga untuk jangka waktu yang lama. Berbagai macam teknik dalam pembinaan selalu dilakukan, diharapkan dengan mempelajari berbagai macam teknik atlet mampu untuk mewujudkan prestasi olahraga yang lebih baik pada *event-event* kejuaraan baik skala nasional maupun internasional.

Perlombaan jalan cepat yang sering diselenggarakan di Indonesia terbagi menjadi 4 kategori yaitu: nomor 5km, 10km, 20km, dan 50km. Nomor 5km dan 10km biasanya diperuntukkan untuk kejuaraan jalan cepat remaja. Setiap atlet jalan cepat memiliki kemampuan yang berbeda-beda, antara satu atlet dengan atlet lainnya tidak sama.

Perbedaan kemampuan atlet yang terjadi dapat disebabkan oleh banyak faktor yaitu faktor biomotor, sistem pembinaan atau latihan, lingkungan, keluarga, psikologi, keterampilan, bakat yang dimiliki dan lain-lain. Pada pencapaian prestasi jalan cepat tidak hanya diperlukan penguasaan faktor teknik, namun diperlukan penguasaan faktor fisik. Faktor fisik sangat dominan dalam jalan cepat, mengingat jalan cepat menempuh jarak sejauh 5 km. Sukadiyanto (2010, p.9-10), sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Untuk menghasilkan kemampuan teknik yang baik dan benar tentu perlu didukung oleh kemampuan fisik yang tinggi sehingga dalam mempelajarinya akan lebih mudah (Permana dan Suharjana, 2013, p.50).

Jalan cepat merupakan olahraga yang *unusual* atau tidak biasa dari jalan normal dan lari. Pejalan kaki memiliki *style* yang *unique* jika dibandingkan dengan berjalan normal. Hal ini disebabkan jalan cepat memiliki teknik yang unik atau berbeda dengan teknik jalan pada



umumnya. Menurut IAAF (Pavei, Cazzola, Torre, dan Minetti, 2014), *race walking is a progression of steps so taken that the walker makes contact with the ground, so that no visible (to the human eye) loss of contact occurs. The advancing leg must be straightened (i.e. not bent at the knee) from the moment of first contact with the ground until the vertical upright position.* Teknik jalan cepat secara umum terbagi menjadi tiga yaitu *front support phase* (fase topang depan), *back support phase* (fase topang belakang), dan *double support phase* (fase topang ganda). Teknik jalan cepat memiliki teknik yang berbeda dengan teknik lari, karena pada teknik jalan cepat tidak ada fase melayang. Artinya, salah satu kaki harus melakukan *contact* dengan tanah.

Pada pelaksanaan perlombaan atau kejuaraan jalan cepat baik tingkat nasional maupun internasional, beberapa sering kali atlet mengalami kesalahan bahkan kegagalan ketika melakukan teknik jalan cepat. Disampaikan Lee, Mellifont, Burkett, dan James (2013, p.16066) *from the events at the 2012 London Olympic Games and 2011 IAAF world Championship in Athletic, 12% of race walker were disqualified for either loss of ground contact or a bent knee at initial contact* (dari penyelenggaraan *London Plympic Games* tahun 2012 dan *IAAF world Championship* tahun 2011, sebanyak 12% atlet didiskulifikasi karena atlet melakukan *loss contact* dengan tanah atau lutut ditekuk saat melalukan topang).

Penguasaan teknik yang baik bagi atlet akan mempengaruhi efektif dan efisiensi gerak teknik yang dilakukan. Efektif dan efisien gerak teknik dapat dilihat dari perolehan catatan waktu dan tidak ada catatan kesalahan yang dilakukan. Irama jalan cepat sangat berbeda dengan jalan pada umumnya. Irama jalan cepat dilakukan pada satu garis lurus, karena untuk efesien gerakan teknik jalan cepat. Salvage, dan Seaman (2015) mengatakan untuk mendapatkan efisien gerak jalan cepat harus memutar hip ke depan sehingga irama kaki dalam satu garis. Hanley,



Bissas, dan Drake (2008, dalam Hanley, Bissas, & Drake, 2011, p.507), *other had slightly flexed knees at contact but their knees extended so quickly during the early part of stance that the lack of extension went unnoticed. also, any race walkers hyperextend their knees considerably during stance.* Kesempurnaan dari teknik yang dilakukan oleh atlet sangat penting, karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan dari teknik yang diperagakan.

Pelatih memiliki peranan penting dalam proses pembinaan atau latihan. Seorang pelatih dapat menilai *performance* atletnya. Pelatih tidak hanya memberikan instruksi latihan, tetapi pelatih mampu memberikan *feed back* atau umpan balik untuk atletnya. Ketika atlet melakukan kesalahan dalam latihan teknik, pelatih akan memberikan evaluasi terhadap teknik yang dilakukan. Namun, terkadang atlet menggunakan teknik yang dilakukan oleh sang juara. Teknik yang dilakukan oleh sang juara terkadang tidak memenuhi syarat secara efisein dan biomekanis. Pelatih perlu mewaspadai hal tersebut, karena teknik yang ditiru oleh atlet belum tentu bisa ditiru atau digunakan oleh atlet tersebut. Setiap atlet memiliki tingkat kemampuan adaptasi dan kecepatan belajar yang berbeda-beda, sehingga pelatih perlu melakukan pengawasan. Penguasaan teknik yang sempurna ialah teknik yang secara biomekanika benar dan secara fisiologis efisien.

Beberapa pelatih sangat jarang memberikan evaluasi dari gerak teknik jalan cepat yang dilakukan atlet, fokus pelatih terkadang hanya pada pencapaian waktu *finish* dan evaluasi teknik hanya menggunakan pandangan mata. Apabila dari pandangan mata teknik jalan cepat yang dilakukan tidak ada gerak melayang di udara, maka teknik yang dilakukan dianggap baik. Evaluasi teknik jalan cepat yang dilakukan atlet juga sangat jarang dilakukan oleh pelatih. Terutama pada perlombaan, sedikit pelatih yang memberikan evaluasi gerak teknik jalan cepat yang dilakukan atlet. Evaluasi yang dilakukan oleh pelatih saat perlombaan hanya dari cara



klasik yaitu pandangan mata. Padahal gerak teknik jalan cepat merupakan gerak yang eksplosif, sehingga membutuhkan bantuan dari dukungan teknologi.

Pada saat latihan ritun jalan cepat nomor 5km, banyak pelatih yang melakukan pengamatan hanya dengan cara klasik. Pengamatan secara klasik yaitu hanya menggunakan pengelihatian dalam menganalisis gerak teknik yang dilakukan oleh atletnya. Padahal pelaksanaan teknik jalan cepat memiliki gerak teknik yang berbeda dan gerakan eksplosif, sehingga tidak tampak dengan jelas teknik jalan cepat yang telah dilakukan apabila terjadi kesalahan yang membuat gerak teknik jalan cepat menjadi tidak efektif dan efisien. Dengan demikian, perlunya dukungan dari ilmu pengetahuan dan teknologi dalam melakukan analisis gerak teknik jalan cepat.

Ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat mendukung analisis yaitu menggunakan pendekatan biomekanika. Blazevich (2007) mengatakan *biomechanics is the study of mechanics in biological systems. Biomechanics is the science concerned with the internal and external forces acting on a human body and the effects Produced by these forces* (Hay, 1993,p.2). Bartlett (Robinson, 2010, p.161) *biomechanics is the scientific discipline concerned with the forces acting on the athlete and the effects produced by these forces* (biomekanika adalah disiplin ilmu yang berkaitan dengan gaya yang bekerja pada atlet dan efek yang dihasilkan oleh kekuatan-kekuatan). Dengan demikian analisis biomekanika adalah suatu disiplin ilmu pengetahuan yang mempelajari, menyelidiki, memperhatikan, mengamati, dan memecahkan sesuatu atau mencari jalan keluar dari permasalahan tentang gerak tubuh manusia.

Pendekatan biomekanika merupakan sebuah studi dan analisis gerak manusia dalam olahraga, sehingga pendekatan biomekanika akan membantu dalam proses analisis gerak teknik dan memberikan *feed back* untuk atlet.



Penggunaan ilmu biomekanika bukan satu-satunya ilmu yang dapat menunjang performa atlet. Namun, biomekanika merupakan salah satu diantaranya. *Performance* atlet dipengaruhi oleh banyak disiplin ilmu. *Reaching designed sports performance depends in any discipline of athletics on many factors* (Ioana, Vasilica, Alin, dan Iulian, 2012, p.5). Maszczyk, Zajac, dan Rygula (dalam Wiktorowics, Przednowek, Lassota, dan Krzeszowski, 2015, p.1), *prediction in sport concerns many aspects including the prediction of performance result*. Antara satu disiplin ilmu dengan ilmu lainnya saling mempengaruhi. Disiplin ilmu yang mempengaruhi Performa atlet yaitu faktor psikologis, kognitif, fisik, kemampuan atlet, lingkungan dan sebagainya. Penggunaan ilmu biomekanika akan sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan teknik atlet dan evaluasi bagi atlet atas kesalahan yang dilakukan, sehingga atlet mampu menciptakan gerak teknik yang efektif dan efisien. Selain itu, penggunaan biomekanika dalam menganalisis gerak teknik jalan cepat atlet dapat mengidentifikasi jika terjadi cedera.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik observasi. Hasil rekaman atau *record* dengan dokumentasi menggunakan kamera. Dokumentasi yang dilakukan untuk merekam teknik jalan cepat yang dilakukan atlet pemula jalan cepat Palembang pada saat latihan di stadion bumi sriwijaya untuk persiapan porprov di kabupaten Muara Enim, kemudian akan dianalisis menggunakan program *software computer* yaitu *kinovea* dan *dartfish*.

Waktu dan Tempat Penelitian ini dilakukan di Palembang, 1 September 2016. Dilakukan pada saat latihan rutin 3 kali dalam seminggu di stadion bumi swijaya Palembang. Subjek Penelitian dalam penelitian ini adalah atlet pemula jalan cepat yang mengikuti latihan rutin di stadion



bumi sriwijaya yang diikuti oleh 12 atlet putra dan 10 atlet putri. Semua subjek merupakan atlet pemula perlombaan jalan cepat

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengamatan hasil teknik dasar jalan cepat atlet pemula Palembang adalah kisi-kisi pelaksanaan teknik dasar jalan cepat. Pengisian kisi-kisi pelaksanaan teknik dasar jalan cepat dilakukan dengan bantuan *check-list* dan dokumentasi. *Check-list* dilakukan untuk melihat gerakan yang dilakukan oleh atlet. Dokumentasi berupa foto dan video dari latihan rutin atlet pemula jalan cepat di Palembang. Dalam melakukan penganalisaan yang baik, data yang dianalisis harus memenuhi syarat yaitu valid dan reliabel. Pengumpulan data menggunakan rekaman video. Rekaman video diambil menggunakan kamera Sony hxr-mc 1500p. Kamera Sony hxr-mc 1500p dengan kualitas visual yang luar biasa yang pasti dengan memiliki fitur G-Lens dan Exmor R™ CMOS sensor (hingga 4 juta piksel) mampu memberikan kualitas video yang tinggi. HXR-MC1500P mampu merekam 200 gambar dalam satu detik, sehingga gambar video yang dihasilkannya semakin halus.

Pengambilan rekaman video dilakukan dari arah samping dan kamera yang digunakan sebanyak tiga kamera. Peletakan posisi kamera berada di sisi *long track* sebelah kanan dan *long track* sebelah kiri serta di tikungan. Teknik analisis data penelitian ini yaitu: (1) Penilaian angket yang dilakukan oleh *expert judgement* untuk menganalisis gerak teknik. Sehingga diperoleh hasil analisis data dapat diklasifikasikan (Azwar, 2008, p.109);

Tabel 1. Nilai standar patokan penilaian

Interval Skor	Kategori
3,35 s.d 4,00	Baik
2,61 s.d 3,35	Cukup Baik
1,80 s.d 2,70	Kurang
1,25 s.d 1,80	Tidak Baik



Kemudian ditarik kesimpulan dengan keterangan; (a) baik, jika rerata skor pada indikator keseluruhan berada pada rentang 3,35 s.d 4,00; (b) cukup baik, jika rerata skor pada indikator keseluruhan berada pada rentang 2,61 s.d 3,35; (c) kurang baik, jika rerata skor pada indikator keseluruhan berada pada rentang 1,80 s.d 2,70; (d) tidak baik, jika rerata skor pada indikator keseluruhan berada pada rentang 1,25 s.d 1,80. (2) Pengamatan rekaman video terhadap kinerja teknik dasar jalan cepat atlet pemula Palembang yang mengikuti persiapan Pekan Olahraga Provinsi di Muara Enim tahun 2017 mendatang dengan menggunakan *software kinovea* dan *dartfish*.

HASIL

Hasil analisis teknik dasar jalan cepat atlet pemula Palembang menunjukkan dalam kategori cukup baik yaitu 2,61. Secara terpisah atlet putra menunjukkan dalam kategori cukup baik dan hasil analisis teknik jalan cepat atlet putri menunjukkan dalam kategori kurang baik. Rerata teknik atlet putra sebesar 3,24 dan rerata atlet putri sebesar 3,12. Berikut data rerata teknik jalan cepat pada atlet putra dan atlet putri untuk nomor 5 km:

Tabel 2. Rerata hasil teknik dasar jalan cepat atlet pemula Palembang

Interval skor	F	Persentase	Kategori
3,35 s.d 4,00	0	100%	Baik
2,61 s.d 3,35	100	0%	Cukup baik
1,80 s.d 2,50	0	0%	Kurang baik
1,25 s.d 1,75	0	0%	Tidak baik

Tabel 3. Rerata hasil teknik jalan cepat atlet putra dan putri

Atlet	Putra	Putri
Rata-rata keseluruhan indikator teknik jalan cepat	3,24	3,12



Rerata teknik jalan cepat atlet putri sebesar 3,12 berada pada kategori kurang baik, sedangkan rerata teknik jalan cepat atlet putra sebesar 3,24 berada pada kategori cukup baik. Rerata teknik jalan cepat tertinggi untuk atlet putra diperoleh oleh testi 9 sebesar 3,24 dan rerata teknik jalan cepat atlet putri sebesar 3,12 diperoleh oleh testi 7. Data perolehan rerata teknik jalan cepat untuk setiap atlet dipaparkan pada tabel 4 dan tabel 5.

Tabel 4. Rerata teknik dasar jalan cepat atlet putri

Nama testi	Rerata teknik jalan cepat	Kategori
Testi 1	2,72	Cukup baik
Testi 2	2,69	Cukup Baik
Testi 3	2,79	Cukup Baik
Testi 4	2,93	Cukup Baik
Testi 5	2,19	Cukup Baik
Testi 6	2,82	Cukup Baik
Testi 7	3,12	Cukup Baik
Testi 8	3,00	Cukup Baik
Testi 9	3,07	Cukup Baik
Testi10	2,96	Cukup Baik

Analisis kinerja teknik dasar jalan cepat pada atlet pemula putri setiap testi terdapat 9 testi yang berada pada kategori cukup baik dan 1 testi yang berada pada kategori kurang baik. Testi dengan rerata tertinggi diperoleh oleh testi 7 dengan rerata sebesar 3,12 . Hasil *result* jalan cepat nomor 5 km yang diperoleh oleh testi 7 yaitu 1 jam 52 menit 08 detik dan testi 7 menjuarai pada saat latihan jalan cepat nomor 5 km.

Tabel 5. Rerata teknik dasar jalan cepat atlet putra

Nama testi	Rerata teknik jalan cepat	Kategori
Testi 1	3,18	Cukup Baik
Testi 2	3,20	Cukup Baik
Testi 3	2,81	Cukup Baik
Testi 4	2,96	Cukup Baik



Testi 5	3,13	Cukup baik
Testi 6	3,15	Cukup baik
Testi 7	2,20	Kurang baik
Testi 8	2,73	Cukup Baik
Testi 9	3,24	Cukup baik
Testi 10	2,70	Cukup Baik
Testi 11	3,00	Cukup Baik
Testi 12	2,67	Cukup baik

Hasil analisis kinerja teknik jalan cepat pada atlet putra yaitu terdapat 11 testi yang berada pada kategori cukup baik, dan satu testi yang berada pada kategori kurang baik. Testi dengan rerata tertinggi diperoleh oleh testi 9 dengan rerata sebesar 3,24. Hasil *result* jalan cepat nomor 5 km yang diperoleh oleh testi 9 yaitu 1 jam 33 menit 54 detik dan testi 3 menjuarai pada saat latihan jalan cepat nomor 5 km.

PEMBAHASAN

Hasil analisis teknik jalan cepat atlet putri menggunakan *software* komputer berupa kinovea menunjukkan beberapa atlet menekuk lutut pada saat tahap topang ganda atau *double support phase*. Seharusnya atlet mendapatkan peringatan dari

pelatih, namun hal tersebut tidak terjadi. Kemampuan jalan cepat atlet adalah melakukan teknik jalan cepat dengan waktu tempuh singkat dan seolah tidak terlihat jika melakukan kesalahan atau atlet mengelabui pengelihatian pelatih dengan seolah melakukan teknik jalan cepat dengan benar sesuai peraturan yang berlaku.

Peraturan teknik jalan cepat adalah tidak ada fase melayang, artinya salah satu kaki harus ada kontak dengan tanah. Pada saat topang depan, lutut pada tungkai kaki depan tidak ditekuk atau lurus. Pada saat topang belakang, lutut pada tungkai kaki belakang tidak ditekuk atau lurus dan saat topang ganda, kedua lutut tidak ditekuk atau lurus. Peralihan dari



single support ke *double support* kemudian ke *single support* dan seterusnya, maka inilah yang menyebabkan terjadinya kesalahan.

Saat melakukan topang belakang kemudian menuju topang ganda, atlet seharusnya meluruskan kedua tungkai saat melakukan topang ganda. Namun, ketika tungkai kaki belakang lurus kemudian menuju topang ganda terjadi proses pelepasan yang terlalu cepat. Proses pelepasan yang terlalu cepat terjadi ketika tungkai kaki depan mulai melurus namun belum menyentuh tanah kemudian tungkai kaki belakang menekuk, sehingga saat tungkai kaki depan menyentuh tanah justru tungkai kaki belakang menekuk atau lepas dari tanah. Sebaliknya, pada saat peralihan dari *single support* menuju *double support* justru kaki depan yang menekuk. Hal ini dapat terjadi karena proses mempertahankan tungkai kaki belakang tetap lurus.

Pada saat melakukan teknik dasar jalan cepat tidak hanya berfokus pada tungkai kaki. Namun, ada beberapa hal yang mendorong kinerja dari tungkai kaki. Artinya tungkai kaki tidak bekerja secara individu. *Hip rotation* atau rotasi dari pinggul, ayunan lengan, togok, dan posisi kepala mendorong kinerja dari teknik jalan cepat.

Hip rotation atau rotasi pinggul dalam jalan cepat berotasi secara wajar untuk menyelaraskan gerakan tungkai kaki. *Over hip rotation* dapat menyebabkan *over cross* pada pergerakan jalan cepat, artinya tungkai kaki akan *touchdown* (bersentuhan dengan tanah) secara menyilang. Penyilangan ini akan menyebabkan berkurangnya kecepatan.

Kecepatan pada jalan cepat dipengaruhi oleh panjang tungkai dan panjang langkah atau frekuensi langkah. Atlet yang memiliki panjang tungkai akan memiliki panjang langkah. (kecepatan didukung oleh *hip rotation*, ayunan lengan dll).

Posisi ayunan lengan dalam jalan cepat yaitu lengan tidak dibawa ke belakang, ayunan dalam posisi rileks, dan menyilang diagonal didepan dada serta fleksi sudut lengan $\pm 90^\circ$. Genggaman pada tangan sebaiknya



tidak terlalu membuka dan tidak terlalu mengepal. Genggaman yang terlalu terbuka dan mengepal akan mempengaruhi dari ayunan lengan itu sendiri sehingga disarankan jika atlet menggenggam tangan secara rileks untuk menghasilkan ayunan lengan yang dapat mendorong kinerja atlet. Kinerja ayunan lengan akan mempengaruhi togok. Togok sebaiknya rileks karena akan mempengaruhi kinerja dari hip atau pinggul. Posisi kepala sebaiknya pandangan ke depan.

Sistem pengungkit diperlukan untuk mendapatkan keuntungan mekanis. Pengungkit yang diterapkan akan diubah untuk mengatasi dan mengangkat beban yang besar. Penerapan pengungkit pada jalan cepat terjadi saat tahap topang belakang menuju topang ganda. Saat topang belakang, telapak kaki topang akan bergulir. Pada saat itulah sistem pengungkit diperlukan untuk mengangkat beban badan. Ada beberapa macam sistem pengungkit yaitu sistem pengungkit tipe I, sistem pengungkit tipe II, dan sistem pengungkit III.

Pada sistem pengungkit tipe I sumbu putar terletak antara gaya dan beban, sehingga pada tuas tipe I besarnya gaya untuk melawan beban dapat terjadi segala kemungkinan tergantung dari besarnya beban dan gaya. Sistem pengungkit tipe II terletak antara sumbu putar dan gaya, sehingga pada tuas tipe II besarnya gaya untuk melawan beban selalu kecil dari beban itu sendiri. Sistem pengungkit tipe III terletak antara sumbu putar dan beban, sehingga pada sistem pengungkit tipe III besarnya gaya untuk melawan beban selalu lebih besar dari bebannya. Pada jalan cepat yang digunakan adalah sistem pengungkit tipe II. Pada saat melakukan topang, kaki *touchdown* kemudian bergulir, saat bergulir tumit kaki di angkat dan pangkal kaki menumpu. Pada saat pangkal kaki menumpu, sistem pengungkit tipe II sedang bekerja.

Dalam jalan cepat gaya sentrifugal dan setripetal berperan didalamnya. Terjadinya gaya sentripugal dan setripetal pada saat di tikungan. Gaya sentrifugal adalah gaya yang menyebabkan benda yang



sedang berputar akan lari meninggalkan pusat putarannya. Gaya sentrifugal berperan ketika atlet melintasi tikungan, pada saat itu atlet akan berusaha untuk mengingkari gerak melingkarnya dan cenderung melepaskan diri dari lingkaran. Posisi tubuh atlet tidak lagi tegak lurus melainkan miring atau condong, karena untuk mengimbangi posisi tubuh harus condong ke arah dalam (ke titik pusat). Semakin tajam tikungannya semakin condong badan ke arah dalam. Posisi tubuh yang miring atau condong dipengaruhi oleh gaya sentripetal. Gaya sentripetal adalah gaya yang bekerja ke arah pusat lingkaran dan memaksa terjadinya gerak anguler. Gaya sentripetal bekerja ke titik pusat lingkaran atau gaya yang mempertahankan gerak melingkar dengan menghalangi kecenderungan inertial untuk bergerak keluar dari garis lurus.

Pada analisis jalan cepat, *center of gravity* menjadi sangat penting untuk melihat titik berat badan. Pelajar jalan cepat yang memiliki *center of gravity* dalam satu garis lurus memiliki tingkat efektifitas yang tinggi. Namun, jika pelajar jalan cepat memiliki *center of gravity* yang bergelombang atlet memiliki efektifitas gerak yang rendah. Analisis *center of gravity* menggunakan software *dartfish*. Video yang dipilih kemudian masuk dalam *stomotion* kemudian dilakukan *analyzer* untuk dilakukan analisis *center of gravity*.

Performa/penampilan antara atlet putra dan atlet putri terdapat perbedaan. Dari hasil rerata atlet putri lebih tinggi nilainya dibandingkan atlet putra. Atlet putri memiliki kemampuan teknik yang lebih baik dari atlet putra, namun hasil result atlet putra lebih baik dari atlet putri. Atlet putri memiliki tingkat fleksibiliti dan kelincahan yang lebih tinggi daripada atlet putra. Namun, atlet putri memiliki lebih rendah tingkat kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dari atlet putra. Dengan demikian, hasil rerata teknik jalan cepat atlet putri dapat terjadi karena atlet putri memiliki tingkat kelincahan dan fleksibilitas yang lebih tinggi dari atlet putra. Hasil result jalan



cepat atlet putri lebih rendah dari atlet putra karena atlet putra memiliki kecepatan, kekuatan, dan daya tahan lebih baik dari atlet putri.

Simpulan

Kinerja gerak teknik dasar jalan cepat atlet Palembang berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,61 dan persentase 100%. Secara terpisah, kinerja gerak teknik dasar atlet putra berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,24 dan persentase 100%, kinerja gerak teknik atlet putri berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,12 dan persentase 100%.

Kinerja atlet putra pada tahap *front support phase* berdasarkan rerata seluruh indikator tiap-tiap faktor untuk teknik tungkai berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,63 Teknik pinggul berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,71. Teknik togok berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,62. Teknik kepala berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,24. Teknik ayunan lengan berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,69. Tahap *back support phase* berdasarkan rerata seluruh indikator tiap-tiap faktor untuk teknik tungkai berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,00. Teknik pinggul berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,10. Teknik togok berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,76. Teknik kepala berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,82. Teknik ayunan lengan berada pada kategori cukup baik dengan rerata 3,15. Tahap *double support phase* berdasarkan rerata seluruh indikator tiap-tiap faktor untuk teknik tungkai berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,20. Teknik togok berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,09. Teknik kepala berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,83. Teknik ayunan lengan berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,91.



Kinerja atlet putri pada tahap *front support phase* berdasarkan rerata seluruh indikator tiap-tiap faktor untuk teknik tungkai berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,00. Teknik pinggul berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,12. Teknik togok berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,97. Teknik kepala berada pada kategori baik dengan rerata sebesar 2,67. Teknik ayunan lengan berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,12. Tahap *back support phase* berdasarkan rerata seluruh indikator tiap-tiap faktor untuk teknik tungkai berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,98. Teknik pinggul berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,75. Teknik togok berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,93. Teknik kepala berada pada kategori baik dengan rerata sebesar 3,07. Teknik ayunan lengan berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,00. Tahap *double support phase* berdasarkan rerata seluruh indikator tiap-tiap faktor untuk teknik tungkai berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,67. Teknik togok berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 2,82. Teknik kepala berada pada kategori baik dengan rerata sebesar 3,11. Teknik ayunan lengan berada pada kategori cukup baik dengan rerata sebesar 3,02.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartlett, Roger. (2007). *Introduction to sports biomechanics: analysis human movement patterns*. New York: routledge. ISBN 0-203-46202-5.
- Blazevich, Anthony. (2007). *Sport biomechanics: the basis optimizing human performance*. London: A&C Black Publishers.



- Hanley, B., Bissas, A., & Drake A. (2011). Muscle activity of the stance knee in elite race walkers. *Portuguese journal of sport sciences*. 11. 507-510.
- Hay, James G. (1993). *The Biomechanic of sport techniques*. Fourth edition. New Jersey: Prentice Hall Englewood Cliffs.
- Ioana, A.C., Vasilica, G., Alin, L., & Iulian, A. (2012). The relationship between competition stress and biological reactions in practicing performance in athletics. *Journal sport and performance*, volume XII Issue 1.
- Lee, J.B., Mellifont, R.B., Burkett, B.J., & James, D.A. (2013). Detection of illegal race walking: a tool to assist coaching and judging. www.mdpi.com/journal.sensors. ISSN 1424-8220.
- Maszczyk, A., Zajac, A., & Rygula, I. (2011). A neural network model approach to athlete selection. *Journal of sport engineering*, 13(1), 83-93.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Robinson, Paul E. (2010). *Foundation of sports coaching*. USA: Routledge.
- Seaman, T., Salvage, J., & Seaman, R. (2015). *Race walking technique*. www.racewalk.com di akses pada tanggal 13 april 2016.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. FIK UNY.
- Wiktorowicz, K., Przednowek, K., Lassota, L., & Krzeszowski. (2015). Predictive modeling in race walking. *Research article computational intelligence and neuroscience*. 1-9.



PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB BINA TARUNA TAMBAKROMO PATI TAHUN 2015

Kriswantoro

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

ABSTRACT

The problems of this study is whether there is influence of variation agility drills for football dribbling skills? The purpose of this study was to determine the effect of variation exercise agility to football player dribbling skills SSB Bina Taruna Tambakromo Starch 2015.

The method used in this study using an experimental method. The study population was the entire cast SSB Bina Taruna Tambakromo Pati 2015, amounting to 132 children. This study using purposive sampling technique with a total sample of 20 players. The variables of this study are variations agility drills, among others, shuttle run, zig-zag run, and three corner drill. Methods of data collection conducted using test instruments dribbling skills. The design used in this study is one group pretest posttest design.

Results of data analysis using the t test is greater than that $13.883 > 2.092$ with significance level of 5%. Thus it can be explained that there is a significant improvement between the data before and after treatment. Increased average evident due to an increase of 3.32 from 21.27 into 17.95. If described in terms of the percentage increase of 18.49%.

The conclusions of this research is a significant difference between the variation exercise agility to soccer dribbling skills on SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Year 2015 recommended to the trainers to prioritize agility training in the preparation of a physical exercise program to support soccer dribbling skills.

Keywords: *Variation Kelicahan, Dribbling Skills*

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015 yang berjumlah 132 anak. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampel 20 pemain. Variabel penelitian ini yaitu latihan variasi kelincahan antara lain *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *three corner drill*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes keterampilan *dribbling*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{table} yaitu $13,883 > 2,092$ dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,32 dari

Seminar Nasional Olahraga 2016

Program S3 Pendidikan Olahraga

Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana

Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220

Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

244



21,27 menjadi 17,95. Jika digambarkan dalam bentuk persentase peningkatan tersebut sebesar 18,49%.

Simpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015. Disarankan kepada pihak pelatih untuk memprioritaskan latihan kelincahan dalam penyusunan program latihan fisik guna menunjang keterampilan *dribbling* sepakbola.

Kata Kunci : Variasi Kelicahan, Keterampilan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Timo Scheunemann (2005: 15) berpendapat, "Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti *basket*, *volleyball*, dan *tenis*".

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini.

Sepakbola di Kabupaten Pati sendiri menjadi olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal ini dapat diketahui dari banyaknya SSB yang bermunculan di Kabupaten Pati. Banyaknya SSB yang bermunculan ini adalah salah satu bentuk usaha untuk menciptakan generasi muda sepakbola di Indonesia. Kabupaten Pati juga mempunyai organisasi sepakbola yang bernama PERSIPA Pati. Perkembangan prestasi sepakbola khususnya di Kabupaten Pati belum terlalu bagus. Hal ini terbukti dari PERSIPA Pati yang hanya mampu masuk di Liga Nusantara.

Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik



(keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik *dribbling* atau yang lebih kita kenal dengan *dribbling*.

Menurut Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin.

Dalam jurnal tips singkat *dribbling* (2007:24) juga dijelaskan bahwa, “*Dribbling* pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yakni *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* dilakukan dengan kontrol penuh atas bola dan ketika bola tidak benar-benar aman dari lawan kita. Pada *speed dribbling* bola digiring sambil berlari secepat-cepatnya bisa juga dilakukan dengan menendang bola kedepan sambil berlari mengejar sekuat-kuatnya.”

Sedangkan Sukatamsi (1984:158) berpendapat teknik *dribbling* dibagi tiga macam yaitu : 1). Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam, 2). Teknik *dribbling* dengan kura-kura penuh (punggung kaki) dan, 3). Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar.



Selain itu kelincahan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan terhadap hasil *dribbling* harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal.

Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1988:3), “Bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen kondisi fisik, komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan berolahraga.”

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi : daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Soekarman (1987:71) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras.

Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola.



Sekolah Sepakbola Bina Taruna merupakan salah satu perkumpulan atau organisasi sepakbola yang berkembang di Kabupaten Pati. Sekolah Sepakbola Bina Taruna Tambakromo Pati berdiri pada tahun 2010 yang beralamatkan di Desa Sitirejo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. SSB Bina Taruna terbentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat muda dalam olahraga sepakbola. Prestasi yang pernah dicapai oleh SSB Bina Taruna bisa dibilang cukup bagus, yaitu pada tahun 2012 pernah manjadi juara 2 dalam turnamen sepakbola U-14 tingkat jawa tengah, dan tahun 2013 masuk menjadi juara 1 piala Bupati Pati.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melatih, dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih kepala SSB Bina Taruna bapak Slamet Riyadi pada tanggal 17 Maret 2015 pukul 15.30 WIB, beliau menyatakan bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat *dribbling* masih lambat dan tidak terarah”. Penyebab hasil *dribbling* atlet SSB Bina Taruna masih lambat dikarenakan oleh kemampuan teknik *dribbling* mereka masih kurang, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlet tersebut.

Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015” dengan alasan karena teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

Landasan Teori

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing–masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan



ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh. Soekatamsi (1988: 11) menyatakan bahwa, “Pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan, dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan dan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal”.

Seperti yang sudah kita ketahui dalam bermain sepakbola tentunya harus memperhatikan keterampilan bermain seperti teknik dasar *dribbling*. Menurut (Luxbacer, 2004:47) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri dalam menggiring bola selama tetap menguasai bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola maka gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.



Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan dribbling seorang pemain sepakbola, salah satunya yaitu komponen kondisi fisik.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengambil kelincahan sebagai objek penelitian. Kelincahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang atlet, dan bahkan seorang yang bukan atlet sekalipun perlu memiliki kelincahan yang baik guna menunjang kegiatan sehari-hari.

Dalam permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki kelincahan yang baik, karena pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari seorang pemain akan menghadapi beberapa pemain lawan, dan disini seorang pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik. M. M. Faruq, (2008:26) mengatakan lincah dalam memainkan bola, lincah pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan.

Ada banyak sekali bentuk-bentuk latihan kelincahan dalam olahraga diantaranya: *shuttle run*, *zig-zag run*, *three corner drill*, *boomerang run*, *obstacle run*, dan masih banyak lagi. Namun berdasarkan usia sampel yang akan diteliti, peneliti hanya akan menggunakan latihan kelincahan sebagai berikut :

1) Lari bolak balik (*shuttle run*)

Lari bolak balik (*shuttle run*) bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan. Lapangan yang digunakan adalah bidang datar selebar maksimal 15 meter (Nurhasan : 1986).

2) Lari belak-belok (*zig-zag run*)

Lari belak-belok (*zig-zag run*) bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang (Nurhasan :1986).

3) *Three corner drill*

Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknyanya ada 5. Tetapi pada *three corner drill* titiknyanya hanya ada 3,



ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat.

Kerangka Berfikir

Permainan sepakbola adalah merupakan permainan perebutan yaitu memperebutkan bola dari lawan guna diumpan ke teman yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke arah gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan yang baik.

Kelincahan dalam sepakbola diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat *dribbling*. Sebab dengan kelincahan yang baik seorang pemain sepakbola dapat dengan cepat merubah arah dan posisinya saat *dribbling*, sehingga lawan akan kesulitan mengejar dan merebut bola selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisirkan cedera. *Dribbling* sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadang oleh dua bahkan sampai tiga pemain. Oleh sebab itu pemain dituntut memiliki kelincahan. Lincih dalam memainkan bola, lincih pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan (M. M. Faruq, 2008:26).

Berdasarkan definisi kelincahan tersebut diatas, apabila dihubungkan dengan definisi *dribbling* bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dala penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip *dribbling* bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah serta kecakapan *dribbling* bola secara tiba-tiba. Maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.



METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Suharsimi Arikunto (2010: 9) menjelaskan bahwa : metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* semu. Penelitian *eksperimen* semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005 : 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu *eksperimen* yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Menurut Arikunto (2002:78) mengungkapkan "*One Group Pretest and Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum *eksperimen* (*pretest*) dan sesudah *eksperimen* (*posttest*) dengan satu kelompok subjek".

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 99) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian, setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Sedangkan menurut Hadi, (1987:224) mengatakan bahwa objek tersebut sering disebut sebagai gejala, dan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatnya disebut dengan variabel.

Dalam hal ini variabel yang diteliti:

- 1) Variabel bebas



Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi kelincahan.

2) Variabel terikat

Variabel terikat penelitian ini adalah keterampilan *dribbling* sepakbola.

Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

Setiap orang yang melakukan penelitian akan berhadapan dengan populasi. Ahli statistik mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Pendapat lain mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2008:80).

Dari kedua pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati yang berjumlah 126 orang.

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama.

Syarat-syarat menentukan sampel pada *purposive sampling*

1. Berjenis kelamin laki-laki
2. Berusia 14 tahun
3. Sama-sama berlatih di SSB Bina Taruna Tambakromo Pati

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati kelompok umur 2001 yang berjumlah 20 orang. Kelompok umur 2001 merupakan kelompok umur yang memiliki teknik dasar sepakbola yang sudah cukup baik dari segi menendang bola,



menggiring bola, dan dari segi permainan saat bertanding maupun saat sesi *game*.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.

Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti menggunakan analisis komparatif dua sampel berkolerasi. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata antara dua kelompok data yang berpasangan. Berpasangan disini maksudnya adalah satu sampel mendapat perlakuan berbeda dari dimensi waktu. Untuk menganalisis dua sampel berkolerasi dengan jenis data interval / rasio digunakan uji t-dua sampel (*sampel paired test*).

Uji perbedaan *pre-test* dan *posttest* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh hasil latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Variabel	Preetest	Posttest	T hitung	T table
Keterampilan Dribbling	21,27	17.95	13,89	2,092

Dari table diatas terlihat bahwa t_{hitung} adalah 13,89 dengan nilai probabilitas (sig) = 0,000 dan nilai taraf signifikan (α) $0,05/2 = 0,025$. Oleh



karena nilai probabilitas $0,000 < 0,025$, maka H_0 ditolak. Artinya jika H_0 ditolak maka H_a diterima, sehingga keputusannya:

Ada perbedaan tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola sebelum dan sesudah mendapatkan latihan variasi kelincahan. Dalam *output* juga disertakan perbedaan mean sebesar 3,32 yaitu selisih rata-rata tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola antara sebelum dan sesudah diberi latihan variasi kelincahan.

Persentase Peningkatan

Berdasarkan tabel *paired samples statistics* diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 21,27 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 17,95. Hasil ini menunjukkan keterampilan *dribbling* pemain SSB Bina Taruna Tambakromo tahun 2015 setelah berlatih dengan latihan kelincahan meningkat sebesar 3,32 atau sebesar 18,49% dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola adalah sebesar 18,49%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati 2015. Variabel latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015. Hal ini memberikan gambaran bahwa latihan variasi kelincahan dapat dijadikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Pengaruh latihan variasi kelincahan terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan *dribbling*. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan cara mengubah arah secara cepat. Dalam permainan di lapangan men-*dribbling* bola dengan



mengubah arah secara cepat sangatlah penting, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *shuttle run*, pemain terbiasa mengubah arah secara berlawanan sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari arah depan.

Dari ketiga bentuk latihan kelincahan yang diberikan, semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Karena untuk dapat melakukan *dribbling* yang baik pemain harus memiliki kelincahan yang baik pula. Sehingga pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Ketiga bentuk latihan yang diberikan, semuanya memberikan hasil positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara signifikan ada pengaruh secara simultan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015".

Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ajukan beberapa saran kepada para pelatih dalam melatih cabang sepakbola khususnya pada keterampilan *dribbling* sepakbola sebagai berikut :



- 1) Hal utama yang harus dilakukan oleh pemain sepakbola agar memiliki keterampilan *dribbling* yang baik adalah dengan meningkatkan kelincahan.
- 2) Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* dalam sepakbola hendaknya seorang pelatih memprioritaskan latihan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer, dkk. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- A.Sarumpaet, dkk.1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Anas Sudijono. 1998. *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1999. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: York University
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Depdiknas. 2000. *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadisasma dan Aip Syarifudin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Grasindo
- Haryono, Sri. 2009. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran*. Semarang: UNNES
- Luckbaxer, Joseph. 2011. *Soccer : Step to Success*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung. Pakar Raya.
- Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Press.



- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Indonesia : Grasindo.
- M, Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- _____ 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisifisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dhara Prize.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- _____ (2007). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Malang. Dioma.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Sugiardo, Tjaliek. 2009. *Ilmu Faal*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. 1985. *Ilmu kepeleatihan olahraga*. Yogyakarta
- Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta. Inti Ida Ayu Press.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 1984. *Statistika*. Yogyakarta: Andy Offset.



MEMBANGUN KESIAPAN MENTAL PADA ATLET SEPAK TAKRAW JAWA TENGAH DALAM PERTANDINGAN TAHUN 2016

Tri Aji

Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengungkap berbagai upaya dalam rangka membangun kesiapan mental pada atlet sepak takraw dalam pertandingan. Latihan mental adalah suatu persiapan yang dilakukan para pemain untuk mempersiapkan diri dalam suatu pertandingan. Melalui proses latihan mental maka atlet akan terbiasa dalam menghadapi tekanan-tekanan dalam pertandingan. Pepatah *mens sana in corpore sano* menunjukkan bahwa pembentukan karakter, mental dapat dimulai dari kondisi jasmani yang prima. Mental manusia dilihat dari motivasi dibedakan menjadi 3 yaitu achievement motivation, popularity motivation dan power motivation. Olahraga mampu menumbuhkan sikap sportifitas, sikap santun, jujur, terencana, terstruktur dan terprogram. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam membangun kesiapan mental atlet harus melalui kesiapan yang terencana dalam suatu pertandingan.

Kata Kunci : Kesiapan, Mental, Pertandingan

PENDAHULUAN

Beberapa waktu lalu, atlet-atlet sepak takraw berjuang untuk memperebutkan medali emas di PON Riau Tahun 2012. Sayangnya tim sepak takraw kita belum berhasil. Tentunya, kegagalan ini menyisakan kekecewaan dan tanda tanya pada sebagian besar masyarakat Jawa Tengah, mengapa team andalan kita kalah. Namun di setiap kejadian pasti ada hikmahnya, karena kita harus belajar dan menganalisa di mana letak kelemahan yang perlu dikelola dan diperbaiki.

Keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan maupun saat bertanding. Coba Anda bayangkan, jika sebelum bertanding sang atlet mengalami cek cok berat dengan keluarganya, amat mungkin jika situasi itu mempengaruhi kestabilan emosi, daya konsentrasi dan menguras energi. Contoh lain, jika sebelum



bertanding sang atlet kurang memiliki kesiapan mental menghadapi lawan yang berat sehingga timbul keraguan yang besar dan rasa tidak percaya diri yang menghalangi kemampuannya untuk tampil optimal.

Oleh karena itu, tidak ada salahnya jika sejak dini, soal membina kesiapan mental atlet menjadi porsi yang penting agar masalah kepribadian dan konflik-konflik sang atlet dapat dikelola dengan baik sehingga para atlit tetap tampil optimal.

Berbagai upaya strategi telah ditempuh pemerintah bersama-sama masyarakat untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional. Mulai dari upaya pemasalan olahraga, pembibitan dan pemanduan bakat, sampai pada penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang menunjang kemajuan olahraga. Upaya-upaya tersebut secara relatif telah menunjukan kontribusi bagi kemajuan prestasi olahraga nasional.

Penyebab keterpurukan prestasi olahraga bersifat multifaktor, faktor kultur atau budaya yang mencakup sikap mental, kebiasaan dan tingkah laku selalu merupakan condito sine qua non. Dengan kata lain, budaya masyarakat sekarang ini cenderung tidak efektif untuk pencapaian prestasi. Mentalitas budaya kolektif masyarakat kita menjadi suatu prasyarat mutlak akan nilai sebuah prestasi olahraga.

KAJIAN PUSTAKA

Pentingnya Kesiapan Mental Bagi Atlet Sepak Takraw

Stress sebelum bertanding adalah hal yang lumrah, namun mampu mengelola stress atau tidak adalah sebuah kemampuan yang harus ditumbuhkan. Stress bisa jadi pemicu semangat dan motivasi untuk maju, namun stress berlebihan bisa berdampak negatif. Tanpa kesiapan mental, sang atlet akan sulit mengubah energi negative (misal, yang dihasilkan dari keraguan penonton terhadap kemampuan sang atlet) menjadi energi positif (motivasi untuk berprestasi) sehingga akan menurunkan performancenya (dengan gejala-gejala sulit berkonsentrasi, tegang,



cemas akan hasil pertandingan, mengeluarkan keringat dingin, dll). Bahkan sangat mungkin jika sang atlet terpengaruh oleh energi negatif para penonton.

Faktor penentu

Urusan energi dan emosi begitu signifikan dampaknya bagi prestasi dan penampilan sang atlet, sementara kita tidak bisa mensterilkan atlet dari masalah yang datang dan pergi dalam kehidupannya. Namun jika ditelaah, rupanya menurut Nasution (2007) ada beberapa faktor yang menentukan mudah tidaknya seorang atlet terpengaruh oleh masalah.

1. Berpikir positif

Bisa atau tidaknya seorang atlet berpikir positif, bisa mempengaruhi mentalitasnya di lapangan. Kemampuan menemukan makna dari tiap peluang, *event*, situasi, serta orang yang dihadapi adalah cara untuk menimbulkan pikiran positif. Sering terdengar bahwa pemain A atau B tidak terduga bisa memenangkan pertandingan padahal targetnya adalah berusaha main sebaik mungkin. Alasannya, karena lawannya bagus dan pertandingan ini jadi moment penting untuk meng *up grade* kualitas diri dan permainannya. Artinya, sang atlet mampu melihat sisi lain yang membuat dirinya tidak terbebani ambisi. Pikiran rileks dan focus pada permainan berkualitas akhirnya mempengaruhi sikap atlet tersebut saat bertanding dimana ia jadi berhati-hati dan cermat dalam proses, dan tidak *grasah grusuh* ingin cepat-cepat mencetak skor.

Jadi, pikiran positif bisa menggerakkan motivasi yang tepat, sehingga mengeluarkan besaran energi dan tekanan yang tepat untuk menghasilkan tindakan konstruktif. Dampaknya bisa beragam, bisa kerja sama yang baik, *performance* yang optimum, atau pun kemenangan.

2. Motivasi

Tingkat motivasi dan sumber motivasi atlet akan mempengaruhi daya juangnya. Kalau kurang termotivasi, otomatis daya juangnya pun kurang. Kalau *highly motivated*, maka daya juangnya juga tinggi. Kalau



sumber motivasi ada di luar (ekstrinsik), maka kuat lemahnya daya juang sang atlet pun sangat situasional, tergantung kuat lemah pengaruh stimulus. Contoh, makin besar hadiahnya, makin kuat daya juangnya. Makin kecil hadiahnya, makin kecil usahanya.

Yang paling baik jika sumber motivasi ada di dalam diri, tidak terpengaruh cuaca apalagi iming-iming hadiah. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, maka sejak awal berlatih dia sudah secara konsisten dan konsisten mengusahakan yang terbaik. Kepuasannya terletak pada keberhasilannya untuk mencapai yang terbaik di setiap tahap proses latihan, bukan hanya saat bertanding. Masalah yang ada pasti punya pengaruh, namun selama motivasi internalnya kuat, atlet tersebut mampu untuk sementara waktu menyingkirkan beban emosi yang dirasa memperberat gerakannya.

3. Sasaran yang jelas

Mengetahui sejauh mana dan setinggi apa sasaran yang harus dicapai, mempengaruhi tingkat daya juang, usaha dan kualitas tempur atlet. Sementara, ketidakpastian bisa melemahkan motivasi. Ketidakpastian ini bentuknya beragam. Kalau tidak jelas siapa musuhnya, sasarannya, medan perangnya, tingkat kesulitannya, targetnya, waktunya, akan membuat sang atlet kebingungan dan energinya juga tidak fokus, strateginya pun tidak spesifik dan standar kualitasnya jadi tidak bisa ditentukan, bisa terlalu rendah bisa juga terlalu tinggi. Dalam keadaan membingungkan seperti ini, atlet jadi sangat rentan terhadap masalah.

4. Pengendalian emosi

Ketidakmampuan mengendalikan emosi bisa mengganggu konsentrasi dan keseimbangan fisiologis. Pengendalian emosi tidak bisa muncul dalam semalam, karena sudah menjadi bagian dari kepribadian atlet. Hal ini bukan berarti tak bisa dirubah, namun perlu proses untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan proporsional. Jadi, kalau atlet tersebut masih punya masalah dalam pengendalian



emosi, maka dia lebih mudah terstimulasi oleh berbagai masalah apapun bentuknya, entah itu kelakuan penonton / *supporter*, sikap pelatih, tindakan teman-temannya, dsb.

5. Daya tahan terhadap stress

Jika tingkat stres berada di atas ambang kemampuan sang atlet dalam memanager stresnya maka akan mengakibatkan prestasi atlet menurun, namun jika tingkat stres berada dibawah ambang maka atlet tidak akan termotivasi untuk berprestasi. Jika tingkat stres berada pada level toleransi kemampuannya maka atlet akan mampu berprestasi.

6. Rasa percaya diri

Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya. Misalnya, sang atlet selalu memandang dirinya kurang baik, kurang sempurna, maka seruan "uuuuu" penonton bisa dianggap konfirmasi atas kekurangan dirinya, meskipun pada kenyataannya atlet tersebut tergolong berprestasi.

7. Daya konsentrasi

Atlet yang punya kemampuan konsentrasi tinggi, cenderung mampu mempertahankan *performance* meski ada gangguan, interupsi atau masalah. Kalau daya konsentrasi atlet rendah, maka ia mudah melakukan kesalahan jikalau terjadi interupsi baik saat latihan maupun pertandingan.

8. Kemampuan evaluasi diri

Kemampuan evaluasi ini juga diperlukan untuk melihat hubungan antara masalah dengan performance-nya. Tanpa kemampuan untuk melihat ke dalam, atlet akan terjebak dalam masalah dan kesalahan yang berulang.



9. Minat

Jika si atlet memang memiliki minat yang tinggi pada cabang olahraga yang dipilihnya maka ia akan melakukan olahraga tersebut sebagai suatu kesenangan bukan sebagai beban.

10. Kecerdasan (emosional dan intelektual)

Kecerdasan emosional dan intelektual merupakan elemen yang dapat memproduksi kemampuan berpikir logis, obyektif, rasional serta memampukannya mengambil hikmah yang bijak atas peristiwa apapun yang dialami atau siapapun yang dihadapi.

Faktor-faktor tersebut di atas menjadi PR bagi setiap atlet dan bukan semata-mata PR pelatih karena justru faktor tersebut berkaitan erat dengan dunia internal sang atlet. Keberadaan pelatih sangat penting, namun kemauan dan usaha keras pihak atlet lebih menentukan tingkat keberhasilan maupun prestasinya. Inisiatif untuk memperbaiki diri atau mengembangkan sikap mental positif lebih terletak pada atlet dari pada pelatih. Bagaimana pun juga, perubahan yang dipaksakan dari luar, hasilnya tidak efektif, malah bisa menimbulkan problem serius.

Peran pelatih dalam membina kesiapan mental atlet sepak takraw

Tidak ada jalan pintas untuk membina kesiapan mental seseorang termasuk atlet, dan tidak ada jalan pintas bagi atlet untuk sampai pada prestasi puncak. Perlu kerja sama yang baik antara atlet dengan Pembina atau pelatihnya. Menurut Karyono (2006), pelatih diharapkan menjadi konselor yang mampu memahami karakter atlet asuhannya dan bisa memberikan bimbingan yang konstruktif terutama untuk membangun kesiapan dan kekuatan mental. Beberapa hal yang dibutuhkan oleh atlet:

1. *Giving encouragement than criticism*

Sikap dan kata-kata pelatih *most likely* akan didengar dan dipercaya oleh atlet asuhannya. Jika pelatih mengatakan atletnya buruk, lemah, payah, bisa ditunggu dalam beberapa waktu kemudian kemungkinan atlet tersebut akan lemah dan payah. Meski pelatih dituntut



untuk tetap jujur dalam memberikan opini dan penilaian, namun hendaknya opini dan penilaian tersebut sifatnya obyektif dan rasional, bukan emosional. Kata-kata kasar yang bersifat melecehkan atau menghina, lebih menjatuhkan moral daripada menggugah semangat.

2. Respect

Relasi yang sehat antara pelatih dan atlet jika di antara keduanya ada sikap saling menghargai. Pelatih memotivasi, menempa mental dan *skill* ke arah pengembangan diri atlet. Kemampuan untuk menghargai, membuat hubungan antara keduanya tidak bersifat *manipulative*, saling memanfaatkan. Terkadang tanpa sadar, atlet memanfaatkan pelatih maupun bakatnya sendiri untuk ambisi yang keliru dan pelatih juga menggunakan atlet sebagai *extension of her/his image*. *True respect*, mendorong pelatih untuk tahu apa kebutuhan sang atlet; dan mendorong atlet untuk menghargai eksistensi pelatih sebagai orang yang mendukungnya mencapai aktualisasi diri.

3. Realistic Goal

Sasaran realistik harus ditentukan dari awal supaya baik pelatih dan atlet, bisa menyusun *break down planning & target*. Sasaran harus menantang tapi realistis untuk dicapai. Sasaran yang tidak realistik bisa membuat atlet minder, inferior, atau jadi terlalu percaya diri, *overestimate self* karena terlalu yakin dirinya sanggup dan pantas untuk jadi juara.

4. Problem Solving

Siapa pun bisa terkena masalah, baik pelatih maupun atletnya. Pelatih yang bijak mampu mendeteksi perubahan sekecil apapun dari atlet asuhannya yang bisa mempengaruhi kestabilan emosi, konsentrasi dan prestasi. Perlu pendekatan yang tulus untuk membicarakan kendala atau problem yang dialami atlet supaya bisa menemukan sumber masalah dan mencari penyelesaian yang logis. Jika sang atlet punya masalah dalam mengendalikan kecemasan sebelum bertanding, maka pelatih bisa mengajaknya menemukan sumber kecemasan dan mengajarkan untuk



berpikir logis dan rasional. Pelatih bisa memotivasi atlet mengingat momen-momen paling berkesan yang dialaminya dan me *review* proses yang mendorong keberhasilan di masa lalu. Selain itu, relaksasi progresif (relaksasi otot) dan latihan pernafasan juga bermanfaat menurunkan ketegangan.

6. Self awareness

Atlet perlu dibekali cara-cara pengendalian emosi yang sehat supaya ia bisa me-*manage* kesuksesan maupun kegagalan secara rasional dan proporsional. Ketidakmampuan me-*manage* kesuksesan bisa membuat atlet lupa daratan karena *self esteemnya* melambung, sementara kegagalan bisa membuat atlet depresi karena melupakan kemampuan aktualnya. Oleh sebab itu, atlet juga perlu didorong untuk mengenal siapa dirinya, mengetahui dimana kelemahan dan kelebihanannya secara realistis, dan memahami di mana titik rentan diri yang perlu di kelola dengan baik. Jika atlet punya pengenalan diri yang proporsional, ia cenderung lebih *aware* dan *prepare* terhadap berbagai kemungkinan yang bisa terjadi.

7. Managing stress and emotion

Managing emotion juga terkait erat dengan pengenalan diri. Atlet yang bisa mengenal dirinya, akan tahu kecenderungan reaksinya dan dampak dari emosinya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, pelatih perlu berdiskusi bersama atletnya, hal-hal apa saja yang membuat atlet-atletnya merasa senang, marah, sedih, cemas, dll dan mengenalkan alternative pengendalian emosi. Pengendalian emosi yang sehat, akan mengembangkan ketahanan terhadap stress karena tidak ada penumpukan emosi yang membebani diri dan membuat energy bisa digunakan untuk hal-hal yang produktif.

8. Good interpersonal relation

Hubungan baik dan tulus, jujur dan terbuka antara atlet dan pelatih, bisa memotivasi atlet secara positif. Rasa tidak percaya, tidak mau



terbuka, *jaim (jaga image)*, akan mendorong hubungan kearah yang tidak sehat di antara kedua belah pihak. Sikap terbuka dan jujur ini hendaknya sejak awal di tunjukkan oleh pelatih sebagai role model bagi para atlet binaannya. Mengkomunikasikan tujuan, harapan, kritikan (konstruktif), masukan, perasaan, pendapat, kendala bahkan terbuka terhadap kekurangan dan kelebihan diri sendiri akhirnya bisa jadi budaya positif yang membantu para atlet membangun sikap mental positif.

Bagaimana pun juga, menang atau kalah merupakan hal yang biasa dalam sebuah pertandingan. Oleh karenanya, setiap pelatih perlu mentransfer tidak hanya keahlian dan ketrampilan namun juga sikap mental yang benar. Punya keahlian namun tidak didukung sikap mental yang dewasa salah-salah bisa membawa dampak yang tidak diharapkan. Semoga dengan pembahasan ini, baik dari pihak atlet maupun pelatih sama-sama melihat pentingnya membangun sikap mental yang kuat untuk mendukung prestasi atlet di lapangan.

Persiapan Mental Pertandingan

Pada masa awal dimana orangtua, guru atau pelatih mendapatkan bahwa seorang atlit memiliki minat atau bakat olahraga, maka mereka mendukungnya secara positif. Dalam masa ini, yang diperlukan atlit adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Oleh karena itu pelatihnya tidak perlu menekankan pada penguasaan teknik atau peraturan pertandingan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang dilakukan atlit, bukan terhadap hasil akhir. Disini perlu ditanamkan perasaan “mencapai sukses” bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipan. Oleh karena itu, penting sekali di masa awal ini setiap partisipan dalam suatu kejuaraan bisa mendapatkan penghargaan.

Setelah atlit mulai menyenangi bahkan dengan olahraga yang dilakukannya, maka motivasi dan dedikasinya untuk lebih menguasai keterampilan olahraga tersebut akan lebih meningkat. Disini diperlukan pelatih yang lebih terampil dan memiliki hubungan positif dengan atlit,



sehingga sang atlit bisa lebih mengembangkan keterampilan olahraganya dan semakin merasakan keterikatan dengan olahraganya tersebut.

Pada saat atlit mulai tertarik untuk menekuni olahraga secara lebih serius, maka dukungan moral dan pengorbanan finansial dari orangtua untuk memenuhi kebutuhan latihan olahraga sangat diperlukan. Jika kebutuhan ini terpenuhi dan prestasi atlit terus meningkat, maka atlit akan beralih menjadi atlet. Pada tahap ini sebagian peran orangtua sudah diambil alih oleh pelatih maupun oleh si atlet itu sendiri karena ia sudah menjadi lebih mandiri.

Sebagai atlet persiapan mental dalam menghadapi pertandingan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya atlet perlu dibiasakan berfikir positif, diberi keyakinan bahwa dalam pertandingan nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya. Untuk itu beberapa latihan keterampilan psikologis (psychological skills training) seperti latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imajeri perlu diajarkan. Hal ini diuraikan pada bagian terakhir.

Latihan Visualisasi Untuk Atlit

Visualisasi atau imajeri dalam istilah psikologi olahraga merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Bagi seorang atlit, aktivitas visualisasi sangat mudah mereka lakukan karena dalam kehidupan bermain atlit sehari-hari, mereka seringkali melakukannya sebagai khayalan.

Sebelum melakukan latihan visualisasi, atlit bisa diajak untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu, dimana atlit diminta berbaring dengan mata tertutup lalu mereka diminta menarik nafas panjang dan membuang nafas secara perlahan-lahan melalui mulut. Gerakan ini bisa juga diikuti dengan gerakan tangan supaya atlit tidak lekas bosan. Setelah beberapa saat,



latihan dilanjutkan dengan latihan visualisasi dimana atlet diminta membayangkan suatu tempat atau suatu benda yang familiar dengan mereka, misalnya kamar tidur, binatang kesayangan, boneka atau apa saja. Lalu visualisasi dialihkan kedalam konteks olahraga, misalnya atlet diminta membayangkan dirinya melakukan gerakan olahraganya. Sangatlah penting mereka membayangkan hal yang positif, gerakan yang benar, dan diakhiri dengan keberhasilan dan kepuasan.

PEMBAHASAN

Sikap dan sifat-sifat kepribadian individu tidak hanya sekedar berbuat dan bertindak, tetapi apa yang diperbuatnya sebagian besar dilakukan dengan sadar, dan kesadaran ini merupakan salah satu faktor yang menentukan perbuatannya (prestasi olahraga).

Tinjauan atlet atas dasar faktor kebutuhannya, kemudian menjadi motivasi atas perilaku pembinaan mental adalah kajian fungsi sebagai pelaku (*actor*). Untuk itulah para atlet Indonesia harus di bina dalam proses pembinaan mental atlet menjelang pertandingan maupun pada saat pertandingan, pembinaan mental. Sebagai atlet persiapan mental dalam menghadapi pertandingan juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya atlet perlu dibiasakan berfikir positif, diberi keyakinan bahwa dalam pertandingan nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya. Untuk itu beberapa latihan keterampilan psikologis (*psychological skills training*) seperti latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imajeri perlu diajarkan. Hal ini diuraikan pada bagian terakhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena seharusnya latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun



pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Demikian sekilas uraian mengenai latihan mental bagi atlet elit, dengan harapan para atlet, pelatih maupun pembina olahraga semakin menyadari bahwa latihan mental sangat diperlukan untuk mendapatkan prestasi puncak, dan untuk melakukan latihan mental tersebut diperlukan proses dan alokasi waktu tersendiri. Selamat berlatih, semoga sukses mencapai prestasi puncak.

Dengan menjadi seorang motivator, kita dapat memperoleh keuntungan-keuntungan seperti kerja sama tim, jiwa kepemimpinan dan motivasi diri yang lebih kuat. Seseorang yang memberikan motivasi kepada teman-teman, kerabat, rekan kerja membuat dunia ini akan menjadi tempat hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Brisbane: Element Books.

Day, J. (1994). Creative visualization with children: A practical guide.
Dalam Garuda Emas; Rencana induk pengembangan olahraga prestasi di Indonesia:

Olahraga Usia Dini (naskah siap cetak).

Nasution, Y. (2000). Aspek psikologis dalam pemanduan bakat olahraga.

Nasional. (2005). Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih

Nasution, Y. (2007) Latihan Mental Bagi Atlet

Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini (Buku 2). Jakarta: KONI.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan

Reigner, G., Salmela, J., & Russell, S.J. (1993). Talent detection and

Development in sport. Dalam R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.): Handbook of research on sport psychology (hal 290-313). New York: Macmillan.



Sreiber, L.R. (1990). The parents guide to kids' sports. Boston: Little Brown & Company.

Watson, A.S. (1995). Children in sport. Dalam J. Bloomfield, P.A. Fricker,

K.D. Fitch (Eds.): Science and medicine in sports (hal 495-527). Victoria, Aus: Blackwell Science.



PERBEDAAN ANTARA HASIL LATIHAN SENAM AEROBIK *MIX IMPACT* DAN *ZUMBA FITNESS* TERHADAP JUMLAH PEMBAKARAN KALORI PADA MEMBER SENAM AEROBIK *MIX* PUTRI SANGGAR SENAM GREEN CASA STUDIO

Arif Setiawan, Sukei Widya Nataloka

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
email : arifpklo78@gmail.com

ABSTRACT

Aerobic mix impact and zumba fitness popular in society because it is very easy to follow, the music is fun and effective way to burn calories so as to maintain body health. Problems in research is: 1) how many calories after doing aerobic mix impact? 2) how many calories after doing zumba fitness? 3) is there any difference in the amount of calories as aerobic mix impact and zumba fitness? 4) which burns more calories after doing aerobic mix impact and zumba fitness? The purpose of the research is to know: 1) amount calories after doing aerobic mix impact, 2) amount calories after doing zumba fitness, 3) differences in the amount of calories after doing aerobic mix impact and zumba fitness, 4) which burns more calories after doing aerobic mix impact and zumba fitness.

Research methods using survey test. Research population is all member Green Casa Studio 2015 totaling 311 peoples. Amount of sample 10 peoples who were taken using purposive sampling. The test instrumen using a pedometer.

The research shows the average sample after doing aerobic mix impact can burn calories 90 kcal – 250 kcal/h and zumba fitness 100 kcal - 300 kcal/h. Of these result can be analyzed all samples have the same result the calories are used after exercise zumba fitness more. this happens because the exercise zumba fitness models music tracks discontinuous used to allow time for the sample to rest and prepare psychology to perform optimally on the next track. In contrast to aerobic mix impact using the full track directly.

Conclusions of this research are: 1) aerobic mix impact can burn calories 90 kcal - 250 kcal/h, 2) zumba fitness can burn 100 kcal-300kcal/h, 3) there are any difference amount burn calories after doing exercise aerobic mix impact and zumba fitness, 4) zumba fitness is better in burning calories. Suggestions of this research is: 1) member can doing aerobic mix impact and zumba fitness as added activity burn calories, 2) to member purposed burn calories amount many can be doing zumba fitness, 3) instructor aerobic mix impact hopefully can make new formula can be burn calories amount many more, 4) the research can used as reference in future research.

Keywords: Aerobic Mix, Zumba, Calories

ABSTRAK

Senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* populer di masyarakat karena sangat mudah diikuti, musiknya menyenangkan, dan efektif membakar kalori sehingga mampu menjaga kesehatan tubuh. Permasalahan penelitian adalah: 1) berapa jumlah kalori setelah melakukan senam aerobik *mix impact*? 2) berapa jumlah kalori setelah melakukan *zumba fitness*? 3) Adakah perbedaan jumlah kalori setelah latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*? 4) mana yang lebih banyak membakar kalori



**Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ**

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

setelah latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui: 1) jumlah kalori setelah melakukan senam aerobik *mix impact*, 2) jumlah kalori setelah melakukan *zumba fitness*? 3) perbedaan jumlah kalori setelah latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*, 4) yang lebih banyak membakar kalori setelah latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*.

Metode penelitian menggunakan metode *survey* tes. Populasi penelitian merupakan seluruh member senam Green Casa Studio tahun 2015 sebanyak 311 member. Jumlah sampel sebanyak 10 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan alat pedometer, sedangkan analisis data dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial uji beda.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata sampel setelah melakukan senam aerobik *mix impact* mampu membakar kalori 90 kkal – 250 kkal/jam sedangkan *zumba fitness* 100 kkal - 300 kkal/jam. Dari hasil tersebut dapat dianalisis seluruh sampel memiliki hasil yang sama yaitu kalori yang digunakan setelah latihan *zumba fitness* lebih banyak. Hal ini terjadi karena pada latihan *zumba fitness* model *track* yang digunakan terputus-putus sehingga memberi waktu sempel untuk beristirahat dan mempersiapkan psikologi untuk melakukan gerakan secara maksimal di *track* berikutnya. Berbeda dengan senam aerobik *mix impact* yang menggunakan *full track*.

Simpulan penelitian adalah, 1) senam aerobik *mix impact* mampu membakar 90 kkal – 250 kkal/jam, 2) *zumba fitness* mampu membakar 100 kkal -300 kkal/jam, 3) ada perbedaan jumlah pembakaran kalori setelah melakukan latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*, 4) *zumba fitness* lebih baik dalam membakar kalori. Saran dari penelitian ini adalah: 1) member dapat melakukan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* sebagai aktifitas tambahan pembakar kalori, 2) bagi member yang bertujuan membakar kalori jumlah banyak dapat melakukan *zumba fitness* , 3) instruktur senam aerobik *mix impact* dapat membuat program baru agar latihan mampu membakar kalori dalam jumlah lebih banyak, 4) bagi peneliti yang mempunyai penelitian yang serupa, penelitian ini dapat dijadikan acuan di masa yang akan datang.

Kata Kunci: Senam Aerobik, *Zumba*, Kalori

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang disusun secara sistematis guna mencapai tujuan tertentu. Tujuan dari olahraga diantaranya adalah: pendidikan, prestasi, kesehatan, kebugaran, dll. Sesuai Undang–Undang No.3 tahun 2005 tentang SKN (Sistem Keolahragaan Nasional) menjelaskan setiap warga negara berhak untuk berolahraga sesuai dengan minat, bakat, dan cabang olahraga yang disukai yang disesuaikan ruang lingkup olahraga yang dibagi menjadi tiga ruang lingkup, yaitu: prestasi, pendidikan, rekreasi.

Setiap ruang lingkup olahraga memiliki sasaran dan tujuannya masing-masing. Ruang lingkup olahraga prestasi menaungi olahraga yang bersifat kompetitif yang dikompertisikan pada kejuaraan olahraga, sasaran



utamanya adalah atlet dengan tujuan untuk meraih prestasi sebaik-baiknya. Ruang lingkup olahraga pendidikan menaungi olahraga yang bersifat pendidikan yang diajarkan di sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), sasaran utamanya adalah siswa dan tujuannya untuk mendidik siswa, membina karakter siswa, dan membugarkan siswa. Ruang lingkup olahraga rekreasi menaungi olahraga kebugaran masyarakat, sasaran utamanya adalah masyarakat umum dan tujuan utamanya adalah rekreasi, menjaga kesehatan, dan kebugaran masyarakat. Olahraga yang digemari masyarakat adalah olahraga yang mudah, praktis, hemat, dan menyenangkan. Beberapa olahraga yang digemari masyarakat adalah *jogging*, *fitness*, tennis, renang, senam.

Senam dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu : senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik *sport* (*sports aerobik*), senam trampolin (*trampolinning*), senam *general* (umum).

Senam *general* (umum) merupakan senam rekreasi yang sangat diminati oleh masyarakat luas. Senam *general* dibagi menjadi dua: yaitu senam baku dan senam tidak baku/*free style*. Berbagai jenis senam *free style* yang telah disebutkan, beberapa diantaranya kini mulai berkembang pesat yaitu *zumba* dan *body combat*. Akan tetapi dalam perkembangan di masyarakat luas, *zumba* cenderung lebih cepat dikenal. Tidakn hanya senam aerobik, kinipun *zumba* sering ditampilkan di acara terbuka, misalnya di kegiatan *car free day* yang rutin diadakan di berbagai kota setiap akhir pekan atau pada acara perlombaan. Senam aerobik dan *zumba* telah memiliki kesejajaran di mata penikmat olahraga kebugaran di tanah air kita.

Senam aerobik merupakan suatu latihan fisik dimana gerakannya dirangkai secara sistematis dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas, dan durasi



tertentu. Bentuk latihan senam aerobik dibagi menjadi tiga berdasarkan jenis gerakannya, yaitu : *low impact* (bersifat pelan tidak ada benturan atau lompatan), *high impact* (bersifat cepat dan banyak gerakan melompat) dan *mix impact* (penggabungan antara gerakan *low impact* dan *high impact*). Senam aerobik yang banyak diminati masyarakat saat ini adalah senam aerobik *mix impact*, karena di dalamnya mengandung unsur gerakan yang kompleks yang menggabungkan antara gerakan *low impact* dan *high impact* sehingga sangat cocok untuk masyarakat yang berusia aktif sama seperti dengan *zumba*.

Zumba merupakan salah satu senam *general* yang terinspirasi dari tarian latin yang berasal dari Brazil yang diciptakan oleh Alberto Perez seorang pelatih *fitness* yang berasal dari Kolumbia. Sistematis gerakannya menggabungkan berbagai gerak internasional dan tarian latin seperti salsa, *merengue*, mambo, *cha-cha-cha*, *cumbia*, *flamenco*, *tango*, hip-hop, *rumba*, *calypson*, dan *bachata*. Bentuk latihan *zumba* dibagi menjadi tiga berdasarkan usianya yaitu: *zumba gold*, *zumba tomic*, *zumba fitness*. Sedangkan berdasar properti gerakannya, *zumba* dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu : *zumba toning*, *zumba sentao*, *zumba aqua*, *zumba dance*. *Zumba fitness* merupakan kategori *zumba* yang banyak diminati masyarakat karena tidak memerlukan properti khusus dan gerakannya menyenangkan.

Pelaksanaan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* harus berpedoman kepada dosis latihan yang disesuaikan dengan tujuan latihan. Dosis latihan selalu terkait dengan frekuensi, intensitas, dan durasi atau waktu. Untuk mengatur hal tersebut, maka diperlukan instruktur ahli yang menguasai materi latihan dan tempat latihan yang mendukung atau sanggar senam. Salah satu sanggar senam yang memiliki program senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* adalah sanggar senam Green Casa Studio.



Salah satu program member pada sanggar senam Green Casa Studio dengan program selama satu minggu member dapat mengikuti tiga kali latihan dan boleh menggabungkan kelas senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*. Dua senam ini sangat diminati, karena mampu membakar kalori dengan jumlah banyak dalam waktu yang singkat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Suharsimi Arikunto (2006: 110) menjelaskan, bahwa survei adalah cara untuk mengetahui status gejala dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak hasil jumlah kalori yang terbakar setelah melakukan latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* pada member senam aerobik *mix* putri sanggar senam Green Casa Studio tahun 2015.

Populasi juga didefinisikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi dalam penelitian ini adalah semua member senam putri sanggar senam Green Casa Studio yang berjumlah 311 orang yang terdiri dari 233 member *freelance* dan 78 member tetap.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sample*. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:139) teknik *purposive sample* merupakan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random, atau daerah, tetapi didasarkan atas dasar adanya tujuan tertentu. Adapun kriteria sampel: 1) sampel merupakan anggota member senam aerobik *mix* sanggar senam Green Casa Studio tahun 2015, 2) jenis kelamin sampel adalah putri, 3) rentang usia sampel berada pada usia aktif yaitu antara 20-35 tahun, Dengan demikian sampel peneliti berjumlah 10 orang.



Variabel penelitian adalah objek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2002: 94). Variabel dalam penelitian ini adalah tes jumlah hasil kalori yang terbakar yang diukur dengan pedometer. Data diambil setelah melakukan latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness*, yang dalam penelitian ini menjadi variabel tunggal.

Instrumen menggunakan pedometer dengan tingkat validitas baik, yaitu 0,8 dan reabilitas baik yaitu 0,806. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji *t-test* rumus pendek dengan signifikansi 5 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa latihan senam aerobik *mix impact* mampu membakar kalori antara 90 kkal – 250 kkal setiap satu kali sesi latihan yang berdurasi 60 menit. Sedangkan latihan *zumba fitness* mampu membakar kalori antara 100 kkal – 300 kkal setiap satu kali sesi latihan yang berdurasi 60menit. Hasil analisis deskriptif diatas dapat digambarkan bahwa ada perbedaan pembakaran kalori setelah latihan *zumba fitness* dan senam aerobik *mix impact*. Setelah latihan *zumba fitness* mampu membakar kalori lebih banyak daripada setelah melakukan senam aerobik *mix impact*. Hasil ini diperkuat lagi dengan melihat jumlah kalori yang terbakar pada seluruh sampel setelah latihan *zumba fitness* lebih tinggi dari pada setelah melakukan latihan senam aerobik *mix impact*. Fakta dari hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan latihan senam aerobik *mix impact* mampu lebih banyak membakar kalori dari pada latihan *zumba fitness*. Teori ini diperkuat dengan program latihan senam aerobik *mix impact* yang memiliki intensitas selalu meningkat dari tahap ke tahapnya hingga 70% kelas berlangsung. Berbeda dengan *zumba fitness* yang memiliki intensitas naik turun sesuai *beat* lagu yang digunakan justru mampu membakar kalori lebih banyak. Berdasarkan fakta dan pengamatan di



lapangan ternyata setiap sampel memiliki batas melakukan gerakan secara maksimal. Sampel mampu melakukan gerakan secara maksimal rata-rata hanya sampai 30 menit ketika kelas berlangsung. Sedangkan di atas 30 menit kelas berlangsung sampel hanya asal bergerak atau tidak bergerak secara maksimal. Padahal ketika waktu latihan sudah berlangsung di atas 30 menit, intensitas pada latihan senam aerobik *mix impact* sedang meningkat. Ketika intensitas sedang meningkat dan sampel hanya asal bergerak maka sampel tidak akan memperoleh *pick* dari latihan tersebut. Sehingga kalori yang terbakar tidak sebesar setelah latihan *zumba fitness*.

Pelaksanaan latihan *zumba fitness* hampir sama dengan senam aerobik *mix impact*, namun bedanya dalam *zumba fitness* selain melakukan gerakan internasional ada gerakan latin sehingga membuat member tidak bosan. *Zumba fitness* juga menggunakan musik atau *track* yang terputus-putus sehingga ada jeda pada setiap pergantian *track*. Jeda dalam pergantian *track* dapat digunakan sampel beristirahat menghirup oksigen sebanyak mungkin untuk memulihkan tenaga dan mempersiapkan psikologi sampel untuk melakukan gerakan pada *track* selanjutnya. Sehingga setiap sampel mampu melakukan gerak dari *track* ke *track* yang lain secara maksimal. Jika sampel mampu melakukan gerakan secara maksimal dan benar dari *track* awal hingga akhir maka dapat dipastikan *pick* dari latihan dapat tercapai dan kalori yang terbakar lebih banyak.

Fakta ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan ZIN Lany Chan yang mengatakan bahwa setiap *track* dalam *zumba fitness* walaupun model lagunya terputus-putus intensitas dari *track* awal hingga 70% kelas berlangsung selalu meningkat dan akan turun kembali untuk ketika masuk 30% kelas untuk menstabilkan kinerja otot dan jantung sebelum memasuki fase *cooling down*.



Berbeda dengan senam aerobik *mix impact* dimana musiknya tidak pernah berhenti dan intensitasnya selalu naik sehingga membuat sempel mampu melaksanakan gerakan secara maksimal hanya sampai 50% kelas saja. Ketika intensitas itu sudah mulai pada puncaknya semua sempel rata-rata hanya asal bergerak dan tidak melakukan gerakan secara maksimal sehingga *hate rate* tidak terpenuhi otomatis target dari latihan senam aerobik *mix impact* tidak terpenuhi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian adalah: 1) Jumlah kalori yang dibakar setelah melakukan latihan senam aerobik *mix impact* lebih tinggi dari jumlah kebutuhan kalori setiap hari pada member senam aerobik *mix* putri sanggar senam Green Casa Studio tahun 2015 yaitu sebesar 90-250 kkal/jam, 2) Jumlah kalori yang dibakar setelah melakukan latihan *zumba fitness* lebih tinggi dari jumlah kebutuhan kalori setiap hari pada member senam aerobik *mix* putri sanggar senam Green Casa Studio tahun 2015 yaitu sebesar 100-300 kkal/jam, 3) Ada perbedaan antara hasil latihan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* terhadap jumlah pembakaran kalori pada member senam aerobik *mix* putri sanggar senam Green Casa Studio tahun 2015, 4) Hasil latihan *zumba fitness* lebih baik dan lebih banyak membakar kalori pada member senam aerobik *mix* putri sanggar senam Green Casa Studio tahun 2015.

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis ajukan beberapa saran sebagai berikut : 1) member dapat melakukan senam aerobik *mix impact* dan *zumba fitness* sebagai aktifitas tambahan pembakar kalori, 2) bagi member yang bertujuan membakar kalori jumlah banyak dapat melakukan *zumba fitness* , 3) instruktur senam aerobik *mix impact* dapat membuat program baru agar latihan mampu membakar kalori dalam jumlah lebih



banyak, 4) bagi peneliti yang mempunyai penelitian yang serupa, penelitian ini dapat dijadikan acuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Trisnawan. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Agung Kuswanto. 2014. *Pendidikan Administrasi Perkantoran Berbasis Teknologi Informasi Komputer*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Anandita F.P. 2010. *Mengenal Senam*. Bogor: Quadra.
- Brick, Lyne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Terjemahan Anna Agutina. 2002. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Briggs, George M. 1966. *Nutrition and Physical Fitness*. New York: W B Saunders Company.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta-----2007. Panduan Gizi Lengkap untuk Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hasibuan Nustan. 2010. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga RI.
- Hetti Restanti. 2010. *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra.
- Imam Ghazali. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Imam Hidayat. 2000. *Biomekanika*. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Mansur M.S, et al. 2009. *Materi Pelatihan Fisik Level II*. Jakarta. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Kelas dalam Zumba. Online at www.celebrityfitness.co.id/id/id/celebrity-fitness/classes-explained (accesed 20/01/15)



Langsing dengan Zumba. Online at webzumba201220feb/ZumbaDance,KombinasiTarian&FitnessyangBuatTubuhLangsing.htm (accesed 20/01/15)

Marta Dinata. 2007. *Langsing dengan Aerobik Cara Cerdas untuk Langsing*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Membakar Kalori dengan Zumba. Online at file:///D:/webzumba201220feb/SatuJamSenamZumbaBisaMembakar500KaloriBeritasatu.com.htm (accesed 20/01/15)

Pearce, Evelyn C. 2009. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sunita Almatsi. 2007. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Syarifudin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Zumba Fitness LCC. 2014. *Instructor Training Manual Basic Level 1*. Florida. Zumba Fitness LCC.



HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN RENANG GAYA DADA PADA MAHASISWA PUTRI DI IKIP PGRI PONTIANAK

RUSDI

Program Doktor Pendidikan Olahraga
Pascasarjana
Universitas Negeri Jakarta
email : rusdiyudhit@gmail.com

ABSTRACT

This study attempts to obtain information about the relationship between the power of the arm muscles , explosive power limb muscles with speed swimming the breaststroke on student princess in pontianak IKIP PGRI. The methods used in this research is descriptive research forms and methods used is correlation studies. Technique analysis the data used in this research use test performance that is test flexed arm-hang , jump erect and tests swimming the breaststroke . Sample in this research was 30 students daughter, the results of the study said that there is strong correlation welfare between muscle power arm with speed swimming in a student of daughter in ikip PGRI pontianak of 0,823, there is a correlation between the power significant limb muscles with speed swimming the breaststroke in students putrid in ikip PGRI pontianak of 0,520 and there is strong correlation welfare between the power of the arm muscles, explosive power muscle tungkai with speed swimming the breaststroke in students daughter in ikip PGRI pontianak of 0,577.

Keywords: *The power the arm muscle , Explosive power limb muscles, Speed swimming the breaststroke*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang hubungan kekuatan otot lengan, Daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putri di IKIP PGRI Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dan bentuk penelitian yang digunakan adalah studi korelasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes performance yaitu tes flexed arm-hang, Lompat tegak dan tes renang gaya dada. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa putri, Hasil penelitian mengatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak sebesar 0,823, terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putrid di IKIP PGRI Pontianak sebesar 0,520 dan terdapat korelasi yang signifikan antara kekuatan otot lengan, Daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putri di IKIP PGRI Pontianak sebesar 0,577.

Kata Kunci : Kekuatan otot lengan, Daya ledak otot tungkai, Kecepatan renang gaya dada



PENDAHULUAN

Gaya dada atau gaya katak merupakan gaya dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Gaya dada merupakan gaya berenang paling populer untuk renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat berada di luar air dalam waktu yang lama.

Keberhasilan perenang dalam suatu lomba pada dasarnya berasal dari dua hal, yaitu kemampuan perenang untuk menghasilkan daya dorong dan mengurangi hambatan. Untuk meningkatkan melatih tenaga dalam renang gaya dada (*Breast Stroke*) Tri Tunggal, (2004:71) menyatakan : Tenaga dorong dapat ditingkatkan dengan latihan kekuatan otot dan memperbaiki teknik gaya, sedang hambatan dapat dikurangi berdasarkan jenisnya. Ada 3 macam hambatan, yaitu hambatan gesekan, hambatan bentuk dan hambatan gelombang perenang yang memiliki kekuatan penuh merupakan perenang yang cepat. Gerakan ke depan dalam renang sebagian besar dihasilkan oleh tubuh bagian atas. Dorongan maju dari tungkai akan lebih efektif apabila dilakukan dengan gerakan ekor ikan *dolphin* dengan sendi mata kaki yang baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Pada dasarnya metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk usaha mencapai tujuan. Menurut Sugiono (2009:15) dikatakan bahwa metode adalah: “merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data



dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Sedangkan menurut Mohammad Ali (2007:21), dikatakan bahwa metode adalah : "merupakan suatu cara untuk memperoleh pengetahuan / memecahkan suatu permasalahan yang sedang dihadapi". Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa metode adalah cara yang ditempuh untuk memecahkan sesuatu masalah yang sedang diteliti. Bentuk penelitian ini adalah Studi korelasi, penelitian untuk mencari data tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada. Adapun alat yang digunakan untuk menghimpun data yaitu tes dan pengukuran. Populasi merupakan sumber data yang akurat. Menurut Mohammad Ali (2007:54) mengatakan bahwa : "populasi adalah keseluruhan objek penelitian". Kemudian pada bagian lain dijelaskan oleh Nana Sudjana (2006:5) menyatakan bahwa : "populasi adalah totalitas semua yang mungkin hasil menghitung ataupun pengetahuan kualitatif maupun kuantitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai kumpulan obyek yang lengkap dan jelas". Maka yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang menjadi obyek penelitian. Berdasarkan penjelasan tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putri jurusan penjaskes di IKIP PGRI Pontianak dengan jumlah 30 orang. Kemudian Suharsimi Arikunto, (1987:90) mengatakan bahwa sampel adalah "sebagian dari atau populasi yang diteliti". Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sejumlah orang yang akan mewakili dari populasi yang dapat dijadikan sumber data dalam suatu penelitian. Agar penarikan sampel ini dapat dipandang ilmiah dan representatif, Menurut Suharsimi Arikunto (2001:120) cara penarikan sampel dapat diambil seluruhnya apabila jumlah subyek kurang dari 100 maka dapat diambil secara keseluruhan. Apabila subyeknya lebih dari 100, maka sampelnya dapat diambil sebesar 15/20-25% atau lebih. Sejalan dengan pendapat diatas, maka dalam penelitian ini sampel berjumlah 30 orang.



Teknik Pengumpul Data

Dalam suatu penelitian selain dituntut dapat memilih metode yang tepat, juga dituntut kemampuan untuk menetapkan teknik dan alat pengumpul data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti, maka teknik yang dipergunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah : tehnik pengukuran. Menurut Nurhasan (2004:4) "Teknik ini adalah cara mengumpulkan data yang bersifat kuantitatif untuk mengetahui tingkat atau derajat aspek tertentu dibandingkan dengan norma tertentu pula sebagai satuan ukur yang relevan. Misalnya: berat badan dengan kilogram, panjang lengan dengan mm, cm, m.

Alat pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mencari dan mengumpulkan data yang disesuaikan dengan teknik pengumpulan data. Dalam penelitian ini berupa tes pengukuran Sebagaimana pendapat yang mengatakan bahwa "Tes pengukuran adalah alat untuk mengumpulkan data yang berupa nilai-nilai dan fakta empiris yang di peroleh berdasarkan kemampuan yang di miliki". (Sugiyono,2009:87), sedangkan Menurut Nurhasan (2001:1) mengatakan bahwa: "Alat yang di gunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang akan diukur". Pengumpulan data tes hubungan antara kekuatan otot lengan dan Kekuatan Daya Ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa di IKIP PGRI Pontianak dengan menggunakan instrument sebagai berikut :1) Dengan Flexed Arm- Hang, 2)Lompat Tegak 3)Pengukuran renang gaya dada. Ada pun analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus persentase. Alasan menggunakan rumus ini adalah untuk mengetahui peningkatan hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa putri di IKIP PGRI Pontianak dengan rumus korelasi product moment. Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswi putri di



IKIP PGRI Pontianak dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum dibawah ini : a) Perhitungan hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak. Data hasil perhitungan $r_{hitung} = 0,823$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r product moment dengan $n= 30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0,351. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($0,823 > 0,351$) ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak. b) Perhitungan hubungan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak: Data hasil perhitungan $r_{hitung} = 0,520$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r product moment dengan $n=30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0,351. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($0,520 > 0,351$) ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak

Perhitungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak. Data hasil perhitungan $r_{hitung} = 0,557$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r product moment dengan $n= 30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0,351. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($0,557 > 0,351$) ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan hubungan yang signifikan.

1. Analisis korelasi

Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan tiap-tiap variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis korelasi tunggal (r) dan korelasi ganda predictor (R) pada taraf signifikan 5%. Hasil-hasil analisis korelasi secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada table berikut:



Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi

Hipotesis	N	rh	rt	Ket
Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang	30	0,841	2,042	Ada hubungan
Hubungan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang	30	0,648	2,042	Ada hubungan
Hubungan antarakekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya	30	0,855	2,042	Ada hubungan

Tabel 2. Korelasi Antara Variabel Bebas Dengan Variabel Terikat

Variabel	rXY Hitung	R _{tabel}	Keterangan
X ₁ Y	0,823	0,351.	Ada korelasi
X ₂ Y	0,520	0,351.	Ada korelasi
X ₁ , X ₂ Y	0,577	0,351.	Ada korelasi

Keterangan

X₁Y = Kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang gaya dada

X₂Y = Daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada

X₁, X₂, Y = Kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada hubungan yang signifikan. Data hasil perhitungan $r_{hitung} = 0,577$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r



product moment dengan $n=30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0,351. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($0,557 > 0,294$) ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada Mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Perhitungan dalam penelitian ini, maka secara umum dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak. Secara khusus dapat disimpulkan bahwa : 1) Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak Hal ini ditunjukkan dari hasil tes dan pengukuran perhitungan $r_{hitung} = 0,823$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r product moment dengan $n=30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0.351. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($0,823 > 0,351$). 2) Terdapat hubungan antara kekuatan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak hal ini ditunjukkan dari hasil tes dan pengukuran lompat tegak. Data hasil perhitungan $r_{hitung} = 0,520$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r product moment dengan $n=30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0,351. Dengan demikian r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} ($0,520 > 0,351$). 3) Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak bisa dilihat dari data hasil perhitungan hasil perhitungan = 0,557 jika dibandingkan dengan tabel nilai r product moment dengan $n=30$, dan taraf kepercayaan = 95% adalah 0,351. Dengan demikian lebih besar daripada ($0,557 > 0,294$)



Saran

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswi putri di IKIP PGRI Pontianak, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut: 1) Dosen olahraga di kampus diharapkan dapat meningkatkan kemampuan melakukan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada dengan penerapan bentuk latihan yang sesuai dengan unsur fisik tersebut. 2) Hendaknya kedua unsur fisik tersebut yaitu melakukan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada dapat dijadikan sebagai indikator untuk meningkatkan keterampilan mahasiswi dalam melakukan renang gaya dada. 3) Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan renang gaya dada.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadari Nawawi. 2007. *Penelitian Kuantitatif*. Solo: Tiga Serangkai.
- Ismaryati. 2006, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Press University
- Kasiyo Dwijowinoto. 2005, *Renang*, Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Mohammad Ali, 2007. *Konsep dan Analisis Statistik*. Semarang: IKIP Semarang
- Nana Sudjana. 2006. *Survey tentang Minat Sepak Bola*. PT. Bina Aksara.
- Soekarno. 2004, *Teknik Dasar Pembelajaran Renang*, Solo : Tiga Serangkai
- Soejoko. 2002. *Renang*, Jakarta : PT Rineka Cipta.



Suharsimi Arikunto. 2008, *Prosedur Penelitian*, Yogyakarta : Rineka Cipta.

Tri Tunggal. 2005, *Metode Pembelajaran Renang*, Bandung : Sinar Baru Algensindo



PERAN PENJAS DAN AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN INTERPERSONAL BERBASIS *BLENDED LEARNING*

Asep Prima

Program Studi S2 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana

Universitas Negeri Jakarta

email : aseprima09@gmail.com

ABSTRACT

The main purpose of this literature study is to know the role of physical education within increasing children's interpersonal intelligence through audio visual based on blended learning. Blended learning is a learning process to combine the instructional delivery strategy by face to face, computer-based learning (offline) and online computer. Online learning that can be used as the influential learning resource is audio-visual because audio-visual constitutes an incorporation between sense of hearing and sight. Audio-visual extends a good impact on physical education. Physical education is a learning process that is done consciously and systematically through physical activity where physical education aims besides developing and obtaining physical fitness, growth, health, ability and skill are the development of intelligence, character, mentality, socialism and emotion for society. Character, mentality, socialism and emotion constitute an interconnected series to obtain an intelligent child of the interpersonal. Interpersonal intelligence relates to every individual which differences of each individual are able to be seen in the condition of soul or mood, character, motivation and intention. Interpersonal intelligence can be developed through creative and innovative physical education learning by using technology in digital era. One of them through audio-visual based on blended learning will be more creative, innovative, interesting, efficient and effective which is expected to be integrated physical education learning so that it can decrease even resolve multidimensional problems of Indonesia. Then, physical education is able to resolve these problems and expect the output of intelligent and characteristic children as the nation's next generation.

Keywords: *physical education, interpersonal intelligence, audio video, blended learning*

ABSTRAK

Tujuan utama penulisan studi pustaka ini adalah untuk mengetahui peranan pendidikan jasmani dalam meningkatkan kecerdasan interpersonal anak melalui sumber belajar audio visual berbasis *blended learning*. *Blended learning* adalah proses pembelajaran yang mengkombinasi strategi penyampaian pembelajaran melalui kegiatan tatap muka, pembelajaran berbasis komputer (*offline*), dan komputer secara *online*. Pembelajaran secara *online* yang dapat dijadikan sebagai sumber belajar yang cukup berpengaruh yaitu audio visual, karena audio visual merupakan penggabungan antara indera pendengaran dan penglihatan. Audio visual memberikan dampak baik terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui aktivitas jasmani dimana tujuan pendidikan jasmani selain untuk mengembangkan dan memperoleh kebugaran jasmani, pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan dan keterampilan adalah



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

perkembangan kecerdasan, watak, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat. Watak, mental, sosial, moral dan emosional merupakan rangkaian yang saling berhubungan untuk mendapatkan seorang anak yang cerdas interpersonalnya. Kecerdasan interpersonal berkaitan dengan individu itu sendiri yang mana perbedaan setiap individu dapat dilihat dalam keadaan jiwa atau suasana hati, watak, motivasi dan niat. Kecerdasan interpersonal dapat dikembangkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif dan inovatif dengan memanfaatkan teknologi di era digital saat ini. Salah satunya melalui sumber belajar audio visual berbasis *blended learning* akan lebih kreatif, inovatif, menarik, efisien dan efektif yang diharapkan menjadi pembelajaran pendidikan jasmani yang terintegrasi, sehingga dapat mengurangi bahkan mengatasi permasalahan krisis multidimensi bangsa Indonesia saat ini. Maka, pendidikan jasmani mampu memenuhi permasalahan tersebut dan mengharapkan *output* berupa anak-anak yang cerdas dan berkarakter sebagai penerus bangsa.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, kecerdasan interpersonal, audio video, *blended learning*

PENDAHULUAN

Sejak masa reformasi sampai saat ini dimana dunia sudah masuk era digital, bangsa dan negara Indonesia masih mengalami berbagai krisis multidimensi dimulai dengan bidang politik, ekonomi, sosial bahkan moral, karakter dan mental. Krisis ini salah satunya meliputi ketidakpuasan pada hasil rapat, persidangan ataupun pertandingan sehingga menyebabkan terjadinya perselisihan bahkan pertikaian. Pemerintah-pun mencoba membuat sebuah gerakan untuk mengatasi salah satu krisis multidimensi yang terjadi pada bangsa Indonesia, yaitu gerakan revolusi mental. Menurut Gerakan Revolusi Nasional Mental (2016), Gerakan revolusi mental adalah gerakan perubahan secara cepat dalam cara pikir, cara kerja, cara hidup dan sikap serta perilaku bangsa Indonesia yang mengacu nilai-nilai strategis yaitu integritas, etos kerja dan gotong royong berdasarkan Pancasila yang berorientasi pada kemajuan, agar Indonesia menjadi negara yang maju, modern, makmur, sejahtera dan bermartabat. Revolusi mental akan berhasil apabila dijalankan secara bersama-sama baik dari pemerintah, partisipasi dunia usaha, dunia pendidikan dan semua warga negara.

Kemudian krisis ini ditambah lagi dengan kemajuan teknologi yang pesat yang membuat penyebaran informasi begitu cepat melalui media



televisi maupun media sosial. Teknologi memberikan manfaat yang tidak sedikit bagi kehidupan manusia dimana manusia dapat memperoleh banyak kemudahan dengan hadirnya teknologi, tetapi di sisi lain ternyata dampak negatif juga mengiringi. Perkembangan teknologi yang pesat mengakibatkan banyak orang menemukan kesenangan tanpa harus berkomunikasi secara langsung, akibatnya perkembangan teknologi juga dapat membuat seseorang menjadi individualis dan tidak peduli dengan sekitarnya sehingga semakin terkikisnya nilai-nilai sosial mulai dari anak-anak hingga lanjut usia.

Kecenderungan orang tua memberikan *gadget* sebagai salah satu solusi untuk mendiamkan anak justru meyebabkan bahaya bagi anak. *Gadget* memiliki sisi negatif terhadap perkembangan mental anak yaitu menjadikan anak mudah marah atau agresif karena terpengaruh oleh permainannya. (Sukmasari dalam Dian Ekarini, 2014:1)

Akibat dari kurangnya pemahaman orang tua terhadap teknologi membuat anak menjadi kurang aktif dalam bergerak sehingga banyaknya anak yang menderita obesitas dan menjauhkan diri dari sehat serta kurangnya bersosialisasi yang mereduksi hubungan interpersonal sehingga mereduksi kesempatan untuk berprestasi. Berikut adalah penelitian pada anak-anak tingkat 5-7 di 17 sekolah dasar di Geneva yang dilakukan oleh *University of Geneva*, Swiss bahwa 50% anak tidak mencapai tingkat aktivitas yang direkomendasikan atau diinginkan pada waktu kelas pendidikan jasmani dalam MVPA (*moderate to vigorous physical activity*). (Boris Cheval, Delphine S. Courvisier & Julien Chanal, 2016:170) Padahal masa anak-anak merupakan masa yang penting dan menentukan bagi perkembangan anak selanjutnya.

Salah satu perkembangan anak yang menjadi masalah bagi bangsa Indonesia saat ini adalah kecerdasan interpersonal yang berdampak pada buruknya moral dan karakter serta mental anak-anak bangsa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Tim Penyusun Kamus



Besar Bahasa Indonesia, 1989:574), mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan dan tenaga. Kemudian batin berhubungan dengan hati dan jiwa, sedangkan watak adalah sifat jiwa yang mempengaruhi segenap pikiran, tingkah laku, budi pekerti yang merupakan satu kesatuan dengan moral, mental dan karakter sehingga keberhasilan menunjukkan sikap/moral, mental dan karakter merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosional. Keberhasilan dapat dilihat dan diamati melalui kegiatan kecerdasan antarpribadi (interpersonal) baik individu dengan individu, individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok dimana setiap anak apabila mengetahui dampak dari sikap emosional yang mengarah negatif kepada orang lain dan diri sendiri, maka setiap anak akan memelihara hubungan baik dan positif tanpa mementingkan rasa egoisme. Selain kecerdasan interpersonal, terdapat 7 kecerdasan lainnya menurut Thomas R. Hoerr (dalam Ary Nilandari, 2007:15), diantaranya: kecerdasan linguistik, kecerdasan logika-matematika, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan musikal, kecerdasan spasial, kecerdasan kinestetik dan kecerdasan naturalis. Total dari 8 kecerdasan ini disebut juga kecerdasan majemuk (*multiple intelligences*) dimana setiap anak memiliki tingkatan dari 8 kecerdasan itu dan setiap anak memiliki kecerdasan yang dominan dari 8 kecerdasan tersebut. Kecerdasan interpersonal merupakan kecerdasan terpenting yang harus dimiliki anak dan bernilai tinggi karena pada dasarnya manusia bukan hanya makhluk berfikir secara logika dan berbahasa tetapi juga makhluk *homo socius* (makhluk sosial). (Dwi Afrimetty Timoera et.al., 2012:5)

Interpersonal intelligence builds on a core capacity to notice distinctions among others—in particular, contrasts in their moods, temperaments, motivations, and intentions. In more advanced forms, this intelligence permits a skilled adult to read the intentions and desires of others, even when they have been hidden. This skill appears in a highly sophisticated form in religious or political



leaders, salespersons, marketers, teachers, therapists, and parents. (Howard Gardner, 1993:15)

Kecerdasan interpersonal merupakan kecerdasan yang berkembang dalam diri anak. Kecerdasan interpersonal adalah kapasitas inti yang berkaitan dengan individu itu sendiri yang mana perbedaan setiap individu dapat dilihat dalam keadaan jiwa atau suasana hati, watak, motivasi dan niat. Sehingga permasalahan karakter dan moral serta gerakan revolusi mental bangsa Indonesia merupakan permasalahan pada kecerdasan interpersonal. Kecerdasan interpersonal ini harus dimiliki oleh orang-orang yang berpengaruh terhadap orang lain, seperti pemimpin, penjual, guru, dan lain-lain yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kecerdasan interpersonal individu lainnya. Selain itu tujuan khusus untuk anak adalah untuk membuat anak menjadi pribadi mampu mengendalikan emosinya sendiri, mengetahui dan memahami dirinya sendiri dan orang lain yang pada akhirnya mampu bekerja sama dengan orang lain karena moral, karakter dan mental pada individu tersebut sehingga cerdas dalam menyikapi perasaan emosional yang dimiliki setiap anak.

Sarana untuk mengatasi permasalahan moral, karakter dan metal anak yang hasilnya berupa kecerdasan interpersonal setiap anak adalah pendidikan. Pendidikan merupakan proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan dan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 (Wikipedia, 2016) tentang Sistem Pendidikan Nasional, "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".



Salah satu pendidikan yang bertujuan dan memiliki peran dalam meningkatkan salah satu kecerdasan anak, yaitu kecerdasan interpersonal adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Simanjuntak dalam I Made Setiawan, I Nyoman Sudarmada dan I Wayan Muliarta, 2014:1). Kemudian menurut Bucher (Bucher dalam Imran Akhmad, 2016:3), pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Sehingga pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

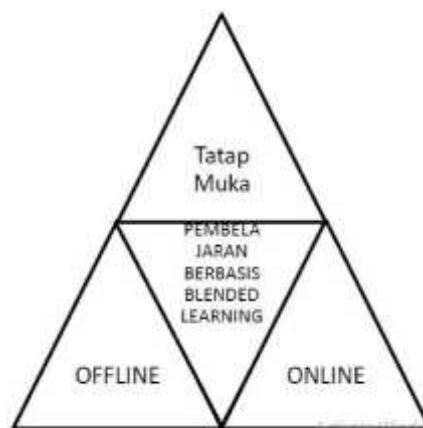
Sebagaimana falsafah dunia olahraga mengenal "*Men Sana in Corpora Sanno*", yaitu di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat, maka pendidikan melalui aktivitas olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu media pendidikan dalam upaya mengatasi kecerdasan interpersonal anak dengan mendapatkan jiwa yang sehat. Melalui pendidikan jasmani dengan aktivitas olahraga di sekolah, anak banyak mendapatkan hal-hal yang positif. "*For years physical education has been viewed as being instrumental in developing personal and social characteristics.* (Anthony Laker, 2001:i)".

Dalam buku *Developing Personal, Social, and Moral Education through Physical Education: A Practical Guide for Teachers* bahwa sudah bertahun-tahun pendidikan jasmani telah dilihat sebagai alat yang



berperan dalam mengembangkan karakteristik pribadi dan sosial. Sehingga pentingnya pendidikan jasmani untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal anak karena pendidikan jasmani sudah digunakan bertahun-tahun yang lalu yang bertujuan sebagai wadah penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia. Jadi, orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang baik dan berguna.

Pendidikan jasmani-pun harus terus melakukan inovasi dan kreasi baru untuk menyajikan pembelajaran yang menarik, efektif dan efisien dikarenakan pesatnya perkembangan teknologi. Salah satu pembelajaran penjas yang dapat dikembangkan agar lebih menarik adalah *blended learning* yang sudah ada sejak tahun 2013. Berikut adalah gambar metode pembelajaran *blended Learning*.



Gambar 1. *Blended Learning*

Blended learning (I Made Setiawan, I Nyoman Sudarmada dan I Wayan Muliarta, 2014:3) terdiri dari kata *blended* yang berarti kombinasi atau campuran dan *learning* yang berarti belajar dan makna asli sekaligus yang paling umum *blended learning* mengacu pada belajar yang mengkombinasi atau mencampur antara pembelajaran tatap muka (*face to face* = f2f) dan pembelajaran berbasis komputer (*online* dan *offline*), sehingga pembelajaran berbasis *Blended learning* adalah pembelajaran yang



mengkombinasi strategi penyampaian pembelajaran menggunakan kegiatan tatap muka, pembelajaran berbasis komputer (*offline*), dan komputer secara *online* (internet dan *mobile learning*). Tujuan utama dari pembelajaran *blended* adalah memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik pebelajar agar terjadi belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, lebih efisien dan lebih menarik.

Salah satu sumber belajar yang menarik, efektif dan efisien secara *online* pada proses pembelajaran *blended learning* yang dapat digunakan untuk anak yaitu sumber belajar audio visual. Alaku (Mahmoud A. Al-Haliq, Mo'een A. Oudat dan Mohammad Abu Al-Taieb, 2014:21) menyatakan bahwa keefektifan guru tergantung pada penggunaan strategi pembelajaran yang tepat dan alat bantu audio visual. Penggunaan media audio visual merupakan contoh bahan ajar yang sangat penting untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta menghemat waktu dalam pembelajaran pendidikan jasmani apalagi di negara Indonesia yang waktu untuk pelajaran pendidikan jasmani sangat sedikit. Melalui audio visual juga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, efisien dan menarik, karena fasilitator/guru dapat mengamati kecerdasan interpersonal anak dalam berinteraksi dan bekerja sama sesama teman dan guru baik secara individu dengan individu, individu dengan kelompok maupun kelompok dengan kelompok, sehingga ini dapat membantu untuk meningkatkan disiplin sosial anak. Materi senam ritmik merupakan salah satu contoh yang dapat memanfaatkan media audio visual sebagai pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu media audio visual juga membuat anak lebih kreatif tanpa membatasi ruang gerak anak. Marshall mengutip dari Wiman dan Mierhenry pada tahun 2002 (Emily Cruse, 2016), bahwa manusia umumnya akan ingat :



- 10% dari apa yang mereka baca
- 20% dari apa yang mereka dengar
- 30% dari apa yang mereka lihat, dan
- 50% dari apa yang mereka lihat dan dengar

Audio visual merupakan sumber belajar yang memanfaatkan kedua indera yang dimiliki oleh manusia, yaitu indera penglihatan dan indera pendengaran. Oleh karena itu, sumber belajar audio visual memberikan kontribusi dalam meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif dan inovatif sehingga tercapainya tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal anak melalui pembelajaran berbasis *blended learning*.

Berdasarkan paparan diatas, penulis ingin mengkaji mengenai peranan pendidikan jasmani dalam meningkatkan kecerdasan interpersonal melalui sumber belajar audio visual berbasis *blended learning* secara pustaka pada era digital saat ini.

METODE

Berdasarkan pemantauan saya dalam kutipan dalam beberapa buku dan jurnal yang ada, maka dalam penulisan artikel ilmiah ini, saya menggunakan metode pustaka. Metode pustaka adalah metode yang menggunakan sumber-sumber pustaka, berupa artikel ilmiah, buku ataupun yang lainnya sebagai sumber referensi dalam penulisan artikel ilmiah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani merupakan sub disiplin ilmu yang didapatkan di sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas dan tidak terpisahkan dengan kurikulum sebagai rencana pembelajaran. Pendidikan jasmani adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai aktivitas jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan



keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta bertujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, sosial, serta emosional bagi setiap anak. Pendidikan itu sendiri merupakan sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Setiap potensi yang dimiliki oleh anak berbeda-beda, sehingga anak memiliki kecerdasan yang berbeda pula. Kecerdasan adalah kemampuan untuk menyelesaikan masalah atau produk sebagai konsekuensi eksistensi suatu budaya atau masyarakat tertentu.

Kecerdasan dibagi menjadi 8 komponen, yaitu kecerdasan linguistik, kecerdasan logika-matematika, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan interpersonal, kecerdasan musikal, kecerdasan spasial, kecerdasan kinestetik dan kecerdasan naturalis. Salah satu kecerdasan yang dikembangkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani adalah kecerdasan interpersonal. Kecerdasan interpersonal adalah kapasitas inti yang berkaitan dengan individu itu sendiri yang mana perbedaan setiap individu dapat dilihat dalam keadaan jiwa atau suasana hati, watak, motivasi dan niat. Maka dari itu, permasalahan karakter, mental dan moral suatu individu bahkan bangsa adalah permasalahan pada kecerdasan interpersonal.

Berikut adalah hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara pendidikan jasmani dan kecerdasan interpersonal, sebagai berikut:



Tabel 1. Hubungan antara Kecerdasan Kinestetik, Interpersonal dan Intrapersonal dengan Hasil Belajar Penjas

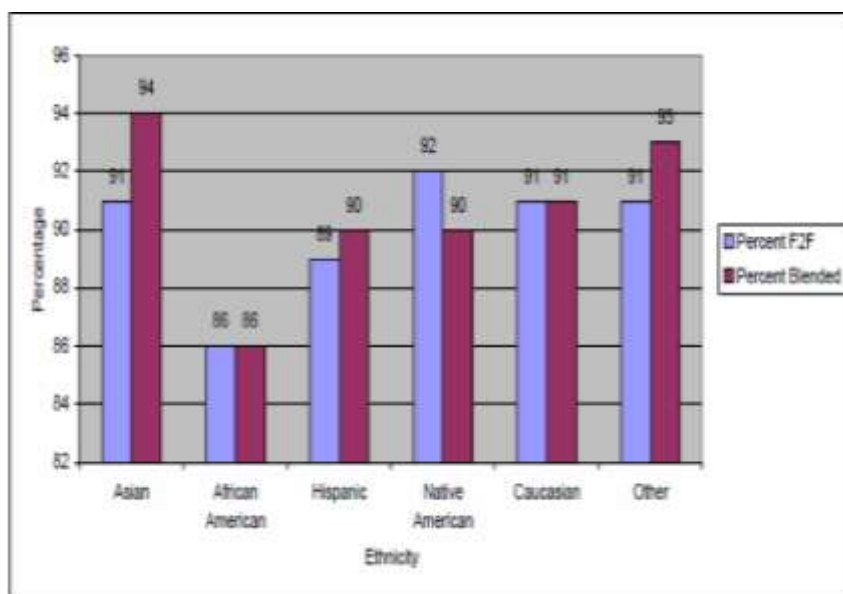
		Kecerdasan Kinestetik	Kecerdasan Interpersonal	Kecerdasan Intrapersonal	Hasil Belajar Penjas
Kecerdasan Kinestetik	Pearson Correlation	1	.434*	.494*	.773**
	Sig. (2-tailed)		.030	.012	.000
	N	25	25	25	25
Kecerdasan Interpersonal	Pearson Correlation	.434*	1	.336	.467*
	Sig. (2-tailed)	.030		.100	.018
	N	25	25	25	25
Kecerdasan Intrapersonal	Pearson Correlation	.494*	.336	1	.539**
	Sig. (2-tailed)	.012	.100		.005
	N	25	25	25	25
Hasil Belajar Penjas	Pearson Correlation	.773**	.467*	.539**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.005	
	N	25	25	25	25

Berdasarkan tabel diatas yang merupakan hasil penelitian untuk mencari hubungan antara kecerdasan kinestetik, interpersonal dan intrapersonal dengan hasil belajar penjasdi MTsN Kuta Baro Aceh Besar bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebesar r hitung $>$ r tabel dimana $0,467 > 0.396$ dengan banyaknya sampel penelitian yaitu 25 sampel antara kecerdasan interpersonal dan hasil belajar pendidikan jasmani. (Dodi Irwansyah, 2015:104). Sehingga pentingnya pendidikan jasmani untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal anak karena keduanya saling berkorelasi sebagai wujud mengurangi bahkan mengatasi permasalahan karakter, mental dan moral anak khususnya dan bangsa Indonesia umumnya.

Seiring perkembangan zaman, manusia masuk di era digital dimana setiap manusia tidak terlepas dengan teknologi. Perkembangan teknologi yang begitu pesat membuat dunia pendidikan-pun ikut terkena dampaknya. Saat ini pendidikan mengalami perkembangan termasuk pendidikan jasmani. *Blended learning* merupakan salah satu proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berkembang karena



pengaruh dari berkembangnya teknologi. *Blended learning* adalah proses pembelajaran yang mengkombinasi strategi penyampaian pembelajaran menggunakan kegiatan tatap muka (*face to face*), pembelajaran berbasis komputer (*offline*), dan komputer secara *online* (internet dan *mobile learning*).



Gambar 2. Diagram Rata-Rata Persentase Hasil Belajar Tatap Muka Dan Blended Berdasarkan Etnis (Rovai & Jordan, 2004)

Diagram diatas merupakan hasil penelitian Rovai dan Jordan (Wasis D. Dwiyo, 2016), bahwa ternyata proses pembelajaran tradisional atau bersifat tunggal yang hanya melakukan tatap muka dalam pembelajarannya memiliki persentase yang rendah dibandingkan dengan proses pembelajaran *blended learning* dalam setiap etnis, sehingga *blended learning* memiliki kontribusi yang besar dalam mencapai tujuan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani terutama pada etnis Asia dimana Indonesia masuk didalamnya.

Adapun sumber belajar *online* yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran *blended learning* yaitu sumber belajar audio visual. Pengaruh dari sumber belajar audio visual cukup besar, yaitu 50%



karena menggabungkan indera penglihatan dan pendengaran sehingga penyerapan terhadap pembelajaran yang disampaikanpun akan cukup besar. Melalui sumber belajar audio visual juga membuat anak akan lebih kreatif dan inovatif tanpa membatasi ruang gerak anak serta membantu fasilitator/guru untuk mengamati kecerdasan interpersonal anak sehingga proses pembelajaran lebih menarik, efektif dan efisien. Teknologi sangat membantu dalam menyajikan pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk anak serta pembelajaran juga akan lebih menarik, efisien dan efektif sehingga tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan, meningkatkan dan memperbaiki kecerdasan interpersonal anak akan lebih maksimal. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rovai dan Jordan bahwa persentase proses pembelajaran berbasis *blended learning* lebih besar dibandingkan dengan hanya *face to face* pada etnis Asia, yaitu sebesar 94% pada *blended learning* dan 91% pada *face to face* pada etnis Asia.

Berdasarkan penelitian dari sumber yang didapat bahwa sebesar 47% sumber belajar audio visual berbasis *blended learning* memberikan pengaruh pada pembelajaran pendidikan jasmani dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan salahv satu kecerdasan, yaitu kecerdasan interpersonal. Analisis ini didapatkan dari persentase antara besarnya pengaruh sumber belajar audio visual yaitu 50% dan pembelajaran berbasis *blended learning* memberikan pengaruh terhadap pendidikan jasmani sebesar 94%. Maka dari itu, pendidikan jasmani melalui sumber belajar audio visual berbasis *blended learning* dapat digunakan dalam mengembangkan, meningkatkan dan memperbaiki kecerdasan interpersonal yang merupakan permasalahan karakter, mental dan moral anak bahkan bangsa Indonesia yang kreatif, inovati dan terintegrasi.



SIMPULAN

- a. Pendidikan merupakan hak setiap orang, khususnya anak sebagai penerus bangsa untuk memperoleh ilmu pengetahuan di sekolah, termasuk pendidikan jasmani.
- b. Pendidikan jasmani merupakan sub disiplin ilmu yang berperan aktif dalam meningkatkan kecerdasan interpersonal, sehingga penting para pendidik untuk memanfaatkan perkembangan zaman yang terjadi. Salah satunya perkembangan teknologi agar proses pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih kreatif, inovatif, efisien, efektif dan menarik bagi anak dan dapat tercapai keinginan untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal anak.
- c. Penting untuk institusi ataupun lembaga kependidikan ketahui, agar lebih memperhatikan waktu/jam pelajaran pendidikan jasmani dan kebutuhan pendukung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani karena pendidikan jasmani berpengaruh dalam mengatasi permasalahan bangsa ini yaitu permasalahan karakter, mental dan moral dengan meningkatkan kecerdasan antarpribadi/interpersonal anak.
- d. Serta pada dasarnya setiap anak itu cerdas, tetapi setiap anak memiliki tingkatan kecerdasan yang berbeda sehingga penting bagi orang tua, pendidik bahkan bangsa dan negara untuk memantau dan mengapresiasi kecerdasan yang mereka miliki tanpa menyamaratakan kecerdasan mereka, yang bisa membuat anak menjadi tertekan dan hilang motivasi untuk belajar hingga mereduksi kecerdasan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran. (2016). *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



- Al-Haliq, Mahmoud A., Oudat, Mo'een A. & Al-Taieb, Mohammad Abu. (2014). *The Effect of Using Video on Developing Physical Fitness of Physical Education Students at the Hashemite University*. *Asian Social Science*, 10(1): 21-27.
- Cheval, Boris, Courvoisier, Delphine S. & Chanal, Julien. (2016). *Developmental Trajectories of Physical Activity During Elementary School Physical Education*. *Preventive Medicine*, 87: 170-174.
- Cruse, Emily. (30 November 2016). *Using Educational Video in the Classroom: Theory, Research and Practice*. Mengutip dari internet <https://www.safarimontage.com/pdfs/training/UsingEducationalVideoInTheClassroom.pdf>
- Dwiyogo, Wasis D. (25 November 2016). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. Mengutip dari sumber internet www.pembelajaranvisioner.com
- Ekarini, Dian. (2014). *Efektivitas Permainan Tradisional Gobag Sodor Untuk Meningkatkan Kecerdasan Interpersonal Pada Siswa SD Negeri 01 Tugu Jumantono Karanganyar*. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligences: New Horizons*. New York: Basic Books.
- Gerakan Revolusi Nasional Mental. (4 Desember 2016). *Gerakan Nasional Revolusi Mental Hadir di Area Car Free Day*. Mengutip dari sumber internet <http://revolusimental.go.id/press-release/gerakan-nasional-revolusi-mental-hadir-di-area-car-free-day>
- Hoerr, Thomas R. (2007). *Buku Kerja Multiple Intelligences: Pengalaman New City School di St. Louis, Missouri, AS, dalam Menghargai Aneka Kecerdasan Anak, penerjemah Ary Nilandari*. Bandung: Kaifa.
- Irwansyah, Dodi. (2015). *Hubungan Kecerdasan Kinestetik dan Interpersonal serta Intrapersonal dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di MTsN Kuta Baro Aceh Besar*. *Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*, 3(1): 92-107.
- Laker, Anthony. (2001). *Developing Personal, Social and Moral Education through Physical Education: A Practical Guide for Teachers*. London and New York: RoutledgeFalmer.



Satyawan, I Made, Sudarmada, I Nyoman & Muliarta, I Wayan. (2014). *Pelatihan Pembelajaran Penjasorkes Berbasis Blended Learning untuk Meningkatkan Keterampilan Men gajar Guru-Guru Penjasorkes SD se-Kotamadya Denpasar*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Timoera, Dwi Afrimetty, et.al. (2012). *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Jakarta: Unit Pelaksana Teknis UPT MKU Universitas Negeri Jakarta.

Wikipedia. (25 November 2016). *Dasar Pendidikan*. Mengutip dari sumber internet [https://id.m.wikipedia.org/wiki/Dasar Pendidikan](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Dasar_Pendidikan).



PENERAPAN METODE LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS RILEKSASI DAN IMAGERY UNTUK MENINGKATAN KINERJA WASIT DALAM MEMIMPIN PERTANDINGAN SEPAKBOLA

DENI MUDIAN

Program Doktor Pendidikan Olahraga
Pascasarjana
Universitas Negeri Jakarta
email: mudiandeni@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan relaksasi, *imagery*, dan *rileksasi-imagery* dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penelitian dilakukan terhadap wasit pengcab PSSI Kabupaten Subang, dan metode dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan desain *the two control one eksperimental group pretest-posttest design*. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah form penilaian wasit. Form penilaian ini merupakan form resmi yang dikeluarkan oleh FIFA dan digunakan oleh PSSI untuk mengukur kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan relaksasi memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *rileksasi-imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, dan metode latihan keterampilan psikologis *rileksasi-imagery* lebih memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Saran untuk PSSI dan komisi wasit, agar memberikan latihan keterampilan psikologis pada setiap sesi latihan, karena latihan keterampilan psikologis sangat penting untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Kata Kunci : metode latihan, *rileksasi*, *imagery*, kinerja wasit

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang digemari dan populer disemua lapisan masyarakat, sebagai salah satu permainan kolektif, sepakbola diperlukan suatu kerjasama yang baik antar semua komponen sehingga menghasilkan suatu kebersamaan yang nyata. Hal ini dikatakan oleh Handoko (2008, hlm. 23) sebagai berikut :

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

307

diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Pertandingan sepakbola banyak melibatkan komponen penting yang tidak bisa ditinggalkan, agar pertandingan bisa terlaksana dengan baik. Komponen-komponen tersebut diantaranya adalah pemain dari kedua regu, pelatih, official, penonton, petugas medis, petugas keamanan dan aparat pertandingan yang meliputi wasit dan pengawas pertandingan. Hal ini sesuai dengan aturan resmi yang ada dalam peraturan pertandingan yang dikeluarkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Wasit adalah seorang pengadil yang bertugas memutuskan suatu perkara atau kasus. Wasit dalam bahasa Inggris disebut *umpire* atau *referee*, komisi wasit Pengrov Jabar Yuli (2008, hlm. 30-32) menjelaskan wasit adalah: "a) Penegak atau pengantara, b) Penentu atau pemimpin (dalam suatu pertandingan), c) Pemisah, pelera, pendamai (antara yang berselisih)". PSSI (2007:12) menjelaskan mengenai pengertian wasit adalah :

Penengah dan hakim yang mempunyai wewenang penuh untuk menegakan hukum permainan sehubungan dengan pertandingan dimana wasit tersebut ditugaskan, harus bergerak mengikuti bola dan permainan serta keputusan-keputusan wasit mengenai fakta-fakta yang berhubungan dengan permainan adalah final, sejauh sebagai akibat dari permainan yang bersangkutan.

Peran wasit sungguh mulia, oleh sebab itu wasit adalah orang yang terhormat, karena diberi amanat untuk berperilaku baik dan *fair play* di luar dan di dalam pertandingan, sehingga dapat menjadi panutan bagi para pemain dan ofisial. Wasit adalah pengendali suatu permainan dan bertugas memimpin juga mengendalikan permainan agar berjalan menarik, tidak membosankan dan lancar. Sehingga tujuan akhir dari suatu pertandingan yaitu berjalan lancar, aman, dan kedua belah pihak atau tim merasa puas dengan kepemimpinan wasit.



Media massa sering kali memberitakan wasit yang memimpin jalannya suatu pertandingan, bahkan menjadikan pokok pemberitaan hangat terkait dengan sikap wasit dalam pertandingan. Wasit seringkali dijadikan sasaran ketidakpuasan pemain, ofisial, dan penonton ketika mereka merasa tidak puas dengan kinerja wasit, terutama ketika kondisi kesebelasan ada pada posisi kalah. Lebih-lebih dalam kondisi tersebut wasit sering tidak terkontrol emosinya ketika diperlakukan tidak sewajarnya.

Akibat dari seringnya pemain, ofisial dan penonton memberikan protes berlebihan dan seakan-akan melecehkan wasit dalam suatu pertandingan, tidak jarang pula membuat wasit semakin tidak bisa mengontrol emosinya. Sesuai yang diberitakan oleh jurnalis Haryanto Tri Wibowo dalam Vivabola.com pada hari Jumat tanggal 25 Oktober 2013 memberitakan :

Seorang wasit bernama Saad Al Fadhli menjadi perbincangan hangat akibat ulahnya saat memimpin sebuah pertandingan. Saad Al Fadhli yang saat itu memimpin pertandingan antara Al Nasr melawan Al Arabi dalam lanjutan Liga Kuwait tampaknya dibuat emosi karena protes yang dilakukan oleh pemain Al Nasr. Ia pun lantas memukul dan menendang para pemain yang melakukan protes. Tak berhenti di situ ia juga langsung mengeluarkan kartu merah untuk pemain Al Nasr.

Berita paling menghebohkan juga terjadi di Liga Amatir Brazil ketika sikap wasit yang menusuk pemain hingga tewas di lapangan karena pemain tersebut protes berlebihan, sesuai yang di beritakan oleh jurnalis Doni Wahyudi dalam kabar berita Detik Sport pada hari Minggu, 7 Juli 2013 memberitakan sebagai berikut :

MARANHAO (GM) - Kejadian mengerikan terjadi di liga sepak bola amatir Brasil. Seorang wasit yang menusuk hingga tewas pemain, lantas dibantai oleh penonton yang melempari dengan batu dan kemudian memotong beberapa bagian tubuhnya. Peristiwa nahas ini terjadi di Maranhao, Brasil, akhir pekan kemarin. Semua bermula saat salah seorang pemain bernama Josenir dos Santos Abreu menyerang wasit, karena tak puas setelah dia dikartu merah.



Sempat saling baku pukul, wasit Otavio Jordao da Silva lantas mengambil pisau dan menusuk Abreu.

Melihat dari kasus-kasus tersebut bagaimanapun kondisinya wasit seharusnya mampu menjaga emosi, dan menunjukkan kinerja wasit sesuai dengan aturan dan peranannya sebagai pengadil. Kasus yang terjadi tersebut merupakan suatu permasalahan kinerja wasit yang mengakibatkan para pemain, ofisial tim atau penonton merasa tidak puas atas kepemimpinan wasit di lapangan. Permasalahan itulah yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian, sehingga penulis dapat mendalami faktor apa yang memengaruhi kinerja wasit di lapangan sehingga kasus demi kasus tidak terulang kembali, dan kedepannya wasit benar-benar menjadi seorang pengadil, pemimpin, peleraian dan penegak aturan yang sangat dihormati oleh pemain, ofisial dan penonton.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang sangatlah kompleks. Mangkunegara (2000, hlm. 70) menjelaskan bahwa “Latihan dan pengalaman kerja, pendidikan, sikap, kepribadian, organisasi, para pemimpin, kondisi fisik, kemampuan, motivasi, dan sebagainya”. Kinerja merupakan suatu hasil yang dikerjakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugasnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Tjiono dan Anatasia (1996, hlm. 215) bahwa :

Kinerja seseorang dapat dipengaruhi oleh 3 faktor : (1) faktor wasit yang meliputi kemampuan/keterampilan dan latarbelakang demografi, (2) faktor organisasi yang meliputi : sumber daya kepemimpinan , imbalan stuktur, desain pekerjaan, (3) faktor psikologis yang meliputi persepsi, sikap, kepribadian, belajar dan motivasi.

Berdasarkan uraian tersebut, kinerja seseorang merupakan suatu hasil pekerjaan yang dicapai dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor psikologis. Masalah psikologis yang sering dihadapi oleh wasit dalam pertandingan diantaranya adalah masalah emosi yang terjadi akibat dari perlakuan pemain, ofisial atau penonton yang sering



melecehkan wasit, sehingga wasit sering kali tidak terkontrol emosinya dan membalas tindakan-tindakan mereka yang seharusnya sangat tidak boleh dilakukan oleh wasit. Wasit yang memiliki tingkat emosi tinggi dan tidak mampu mengontrolnya, akan berakibat terhadap kinerja wasit, pada saat memimpin pertandingan. Oleh sebab itu, wasit harus dapat mengontrol emosinya walaupun mendapat tekanan dari pemain, ofisial atau penonton. Sehingga wasit tetap mampu mengambil keputusan dengan tepat dan bijaksana sehingga kinerja wasit tersebut baik ketika memimpin pertandingan.

Upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah perlu penerapan metode latihan keterampilan psikologis agar wasit dapat mengontrol emosi dan masalah mental lainnya. Menurut Valey (dalam Komarudin, 2013, hlm. 17) menjelaskan bahwa ada empat teknik latihan keterampilan psikologi, yaitu "*Imagery, goal-setting, thought management and physical relaxation/arousal regulation*". Metode yang ingin penulis terapkan untuk meningkatkan kinerja wasit dalam penelitian ini menggunakan metode keterampilan psikologis berupa rileksasi, *imagery*, dan kombinasi rileksasi-*imagery*. Rileksasi menurut Setyobroto (1989, hlm. 105) adalah "Keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan". Apabila seseorang dalam keadaan tidak melakukan aktivitas (diam) dan merasa nyaman (tidak tegang), maka bisa disebut orang tersebut dalam keadaan rileks.

Latihan *imagery* menurut Hidayat (2011, hlm. 180) adalah "Suatu proses mental yang yang terjadi ketika seseorang membayangkan suatu obyek, peristiwa, atau pengalaman gerak tertentu melalui multimodalitas, seperti visual, auditorial, kinestetik, dan lain-lain". Menurut penjelasan tersebut latihan *imagery* adalah teknik untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan, disini seseorang diberi kebebasan untuk berimajinasi menggunakan fikirannya untuk melihat dan membayangkan segala



kemungkinan yang dapat terjadi pada saat pertandingan. Latihan *imagery* digunakan untuk membantu wasit membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Menurut Singgih (1996, hlm. 109) disebut khayalan mental (mental *imagery*), yaitu: "*Imagery* mental dimaksudkan untuk melatih wasit membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi, setelah gerakan-gerakan dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi". Latihan Mental *imagery* memberikan manfaat yang positif jika diterapkan pada wasit dalam memimpin pertandingan. Wasit dalam hal ini akan lebih percaya diri dan dapat mengontrol emosi ketika mendapatkan tekanan-tekanan dari pemain. Manfaat mental *imagery* menurut Suryanto (2012, hlm. 21) bahwa :

Mental *imagery* dapat digunakan dalam berbagai kesempatan, yaitu : 1) untuk mengembangkan kepercayaan diri wasit, 2) untuk mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi, 3) membantu wasit memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk ketrampilan tertentu yang sedang dilatihnya, 4) membantu wasit memfokuskan diri pada pertandingan.

Untuk melakukan suatu keterampilan psikologis, lebih efektifnya orang yang akan *ditreatment* harus dalam keadaan rileks, karena akan berdampak terhadap hasil yang lebih baik dan dapat meningkatkan hasil keterampilan dengan pesat. Sesuai petunjuk praktis melakukan latihan *imagery* menurut Syer & Cannolly dalam Setyobroto (1989, hlm. 144) bahwa: "Mulailah dengan relaksasi, apabila anda sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama anda tekuni, maka latihan relaksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat". Maka selain meneliti relaksasi dan *imagery* terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, penulis juga meneliti gabungan keterampilan psikologis berupa relaksasi dengan *imagery* yang dapat meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.



Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk membuktikan teori latihan keterampilan psikologis berupa bentuk latihan rileksasi untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, pengaruh latihan keterampilan psikologis berupa bentuk latihan *imagery* untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola dan pengaruh latihan keterampilan psikologis berupa bentuk latihan rileksasi-*imagery* untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Menurut Sugiyono (2008, hlm. 72) berpendapat bahwa “Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Metode eksperimen merupakan metode yang cocok untuk penelitian yang akan dilaksanakan karena ingin mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan. Lebih lanjut Arikunto (2010, hlm. 9) menjelaskan bahwa, “Eksperimen selalu dimaksudkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.”

Dengan demikian, peneliti beranggapan bahwa metode eksperimen tepat digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat diketahui bagaimana pengaruh penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan keterampilan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery* dalam meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *the two control groups and one experimental group pretest-post-*



test design. Sebagai gambaran, penulis sajikan bentuk design penelitian yang digunakan seperti terlihat sebagai berikut:

Ekperimental	RO1	X 1	O2
Control1	RO3	X2	O4
Control2	R05	X3	O6

Gambar 1. *The two control groups and one experimental group pretest-post-test design*

Sumber : Cohen (2007, hlm. 278)

Keterangan:

O1, O3, O5: Tes awal kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

O2, O4, O6: Tes akhir kinerja wasit dalam memimpin pertandingan Sepakbola.

X1 : Perlakuan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan rileksasi-*imagery*

X2 : Perlakuan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan *rileksasi*

X3 : Perlakuan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan *imagery*

R : Subjek dipilih secara *random*

Penelitian ini dilakukan selama 7 Minggu (21x pertemuan) yang dilaksanakan setiap hari Rabu, Sabtu dan Minggu terhitung dari tanggal 20 April –7 Juni 2014. Perlakuan dilakukan atas dasar pendapat Sheard and Golby (dalam Birrer & Morgan (2010, hlm. 79) bahwa “*Showed with 36 young elite swimmers asignificant post-PST performance enhancement after a 7-week PST training program (imagery and relaxation)*”.

Berdasarkan pendapat tersebut perlakuan latihan *imagery*, *rileksasi*, dan *rileksasi-imagery* berpengaruh terhadap kinerja selama



kurun waktu 7 Minggu. Maka melihat dari hasil penelitian tersebut bahwa latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery* diharapkan dapat memberi pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kabupaten Subang Jawa Barat. Pemberian *treatment* bentuk latihan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery* dilakukan di salah satu ruangan yang ada di stadion PERSIKAS Kabupaten Subang yang beralamatkan di Jln. Pulau Bali No. 10 Subang. Pengamatan kinerja wasit dilakukan di lapangan sepak bola yang ada di wilayah Kabupaten Subang pada saat wasit memimpin pertandingan sepakbola.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola PSSI yang ada di Kabupaten Subang berjumlah 30 orang. Pada penelitian ini semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian yang akan dibagi ke dalam 3 kelompok. Penetapan kelompok dilakukan dengan teknik *sample random sampling*, Sugiono (2009, hlm. 82) menjelaskan bahwa “*Sample random sampling* merupakan pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen dan sampel yang terpilih dianggap representatif”. Adapun cara yang digunakan dalam pengambilan sampel secara *random sampling* adalah menggunakan cara undian.

Sampel kelompok A dengan perlakuan (*treatment*) latihan keterampilan psikologis rileksasi-*imagery* berjumlah 10 orang wasit. Sampel kelompok B dengan perlakuan (*treatment*) latihan keterampilan psikologis rileksasi berjumlah 10 orang wasit. Sampel kelompok C dengan



perlakuan (*treatment*) latihan keterampilan psikologis *imagery* berjumlah 10 orang wasit.

Instrumen Penelitian

Penentuan alat ukur untuk menilai kinerja wasit, penulis menggunakan form penilaian wasit yang digunakan atau berlaku di PSSI. Form ini merupakan form resmi yang dikeluarkan oleh FIFA yang digunakan oleh PSSI untuk mengukur kinerja wasit sepakbola saat memimpin pertandingan. Hal-hal penting dalam form penilaian wasit ini adalah mengacu kepada seluruh komponen penting yang ada selama pertandingan berlangsung, yaitu 1) posisi dan mekanisme official, 2) kontrol *game*, 3) signal/isyarat wasit, 4) keberanian, karakter, dan konsentrasi, 5) ketepatan pengambilan keputusan. Instrumen ini tidak perlu lagi diuji Validitas dan Reliabilitas, dikarenakan instrumen ini sudah baku yang dikeluarkan oleh FIFA dan sering digunakan oleh PSSI untuk menilai kinerja wasit.

Pengolahan Data

Pengolahan data dalam suatu penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting dan mutlak dilakukan. Data yang terkumpul dari lapangan, selanjutnya diolah dengan menggunakan pendekatan statistik yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Tujuan dari pengolahan tersebut adalah supaya data yang sudah terkumpul mempunyai makna dan bisa menarik kesimpulan. Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi penghitungan nilai rata-rata, standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, uji T sampel yang sejenis dan uji *signifikansi*.

Dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan penulis menghasilkan dua data, yaitu penilaian kinerja wasit sebelum mendapatkan *treatment* dan penilaian kinerja wasit setelah mendapatkan *treatment* yang di ambil dari 12 sampel. Berikut penulis uraikan data tersebut ke dalam bentuk tabel berikut.



Tabel 1. Data Hasil Penilaian Kinerja Wasit Sebelum *Treatment* dan Sesudah *Treatment* Rileksasi, *Imagery* dan Rileksasi-*Imagery*

Variabel	Treatment Rileksasi		Treatment <i>Imagery</i>		Treatment Rileksasi- <i>Imagery</i>	
	pretest	posttest	pretest	posttest	pretest	posttest
Kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola	6,00	6,20	6,05	6,55	6,05	6,95
	6,00	6,20	6,20	6,70	6,05	6,95
	6,05	6,25	6,20	6,70	6,10	7,00
	6,55	6,75	6,00	6,50	6,10	7,00
	6,45	6,65	6,25	6,75	6,10	7,00
	6,30	6,50	6,00	6,50	6,05	6,90
	6,15	6,35	6,00	6,50	6,05	6,95
	6,00	6,20	6,05	6,55	6,10	6,90
	6,00	6,20	6,35	6,85	6,00	6,90
	6,35	6,85	6,10	6,40	6,30	6,70
Jumlah	61,85	64,15	61,20	66,00	60,90	69,25
Simpangan baku	0,210884	0,253914	0,122927	0,141421	0,080966	0,088976
Rata-rata	6,185	6,41	6,12	6,60	6,09	6,925

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum *treatment* rileksasi sebesar 6,18 dan nilai rata-rata sesudah *treatment* *rileksasi* adalah 6,41, nilai rata-rata sebelum *treatment* *imagery* sebesar 6,12 dan nilai rata-rata sesudah *treatment* *imagery* adalah 6,6, nilai rata-rata sebelum *treatment* *rileksasi-imagery* sebesar 6,09 dan nilai rata-rata sesudah *treatment* *rileksasi-imagery* adalah 6,92. Selanjutnya nilai simpangan baku sebelum *treatment* rileksasi sebesar 0,21 dan nilai simpangan baku sesudah *treatment* *rileksasi* adalah 0,25, nilai simpangan baku sebelum *treatment* *imagery* sebesar 0,12 dan nilai simpangan baku sesudah *treatment* *imagery* adalah 0,14, nilai simpangan baku sebelum *treatment* *rileksasi-imagery* sebesar 0,080 dan nilai simpangan baku sesudah *treatment* *rileksasi-imagery* adalah 0,088. Jumlah nilai sebelum *treatment* rileksasi sebesar 61,85 dan jumlah nilai sesudah *treatment* rileksasi sebesar 64,15, Jumlah nilai sebelum



treatment imagery sebesar 61,2 dan jumlah nilai sesudah *treatment imagery* sebesar 66, Jumlah nilai sebelum *treatment rileksasi-imagery* sebesar 60,9 dan jumlah nilai sesudah *treatment rileksasi* sebesar 69,25.

Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data

Sebelum data diolah untuk mendapatkan jawaban dari masalah yang diajukan dalam penelitian ini, maka harus dilakukan pengujian normalitas terlebih dahulu apakah data tersebut menyebar secara normal atau tidak. Untuk mengetahui normalitas data, dilakukan pengujian dengan bantuan program SPSS 17, berikut hasil uji normalitas data seperti pada Tabel berikut.

Hasil Pengujian Normalitas Data

		Pre rileksasi	Post rileksasi	Pre <i>imagery</i>	Post <i>imagery</i>	Pre combine	Post combine
N		10	10	10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	6.1850	6.4150	6.1200	6.6000	6.0900	6.9250
	Std. Deviation	.21088	.25391	.12293	.14142	.08097	.08898
Most Extreme Differences	Absolute	.239	.242	.215	.238	.351	.289
	Positive	.239	.242	.215	.238	.351	.200
	Negative	-.190	-.199	-.164	-.160	-.211	-.289
Kolmogorov-Smirnov Z		.756	.766	.681	.753	1.109	.915
Asymp. Sig. (2-tailed)		.618	.601	.742	.622	.170	.372

a. Test distribution is Normal.

Uji Hipotesis:

H_0 = artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

H_1 = artinya data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan :

a. Jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

b. Jika signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil perhitungan, bahwa data keenam variabel berdistribusi normal, sebelum *treatment rileksasi* nilai signifikansi (p) value diperoleh sebesar $0,618 > 0,05$, sebelum *treatment imagery* nilai signifikansi (p) value diperoleh sebesar $0,742 > 0,05$, sebelum *treatment rileksasi-imagery* nilai signifikansi (p) value diperoleh sebesar $0,170 >$



0,05, karena nilai signifikan (p value) > 0,05 maka H_0 diterima, artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal dan data sesudah *treatment* rileksasi nilai signifikansi (p) value diperoleh sebesar 0,601 > 0,05, sesudah *treatment imagery* nilai signifikansi (p) value diperoleh sebesar 0,622 > 0,05, sebelum *treatment rileksasi-imagery* nilai signifikansi (p) value diperoleh sebesar 0,322 > 0,05, karena nilai signifikan (p value) > 0,05 maka H_0 diterima, artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Karena hasil data sama-sama normal penulis dalam menganalisa data menggunakan statistik parametrik.

Hasil Penghitungan Uji Homogenitas

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah menguji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat homogen sebaran data yang diambil sebelum *treatment* dan data sesudah di *treatment* rileksasi, *imagery*, dan *rileksasi-imagery*. Di bawah ini merupakan hasil perhitungan homogenitas yang dilakukan melalui program SPSS 17, seperti tertera pada tabel berikut.

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Rileksasi	.670	1	18	.424
<i>Imagery</i>	.361	1	18	.555
Combine	.130	1	18	.723

Uji Hipotesis:

H_0 = artinya variansi pada tiap kelompok data adalah sama (Homogen)

H_1 = artinya variansi pada tiap kelompok data adalah tidak sama (Tidak Homogen)

Kriteria pengambilan keputusan :

- 1) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 data berasal dari populasi yang memiliki varians tidak sama (tidak homogen).
- 2) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 data berasal



dari populasi yang memiliki variansi sama (homogen).

Berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai signifikan (p) value sebesar $0,424 > 0,05$ dari hasil uji homogenitas rileksasi, maka H_0 diterima, artinya variansi pada kelompok data rileksasi adalah sama (Homogen). Hasil perhitungan, didapat nilai signifikan (p) value sebesar $0,555 > 0,05$ dari hasil uji homogenitas *imagery*, maka H_0 diterima, artinya variansi pada kelompok data *imagery* adalah sama (Homogen) dan berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai signifikan (p) value sebesar $0,723 > 0,05$ dari hasil uji homogenitas rileksasi-*imagery*, maka H_0 diterima, artinya variansi pada kelompok data rileksasi-*imagery* adalah sama (Homogen).

Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Keterampilan Psikologis Berupa Latihan Rileksasi untuk Meningkatkan Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola

Dibawah ini merupakan hasil penghitungan uji signifikansi keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, penghitungan ini menggunakan program SPSS 17, adapun hasil penghitungan dapat dilihat pada Tabel berikut.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_rileksasi - post_rileksasi	-.23000	.09487	.03000	-.29786	-.16214	-7.667	9	.000

Uji Hipotesis:

$H_0 : m_1 = m_2$ artinya tidak terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* rileksasi

$H_1 : m_1 \neq m_2$ artinya terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* rileksasi



Kriteria Pengambilan Keputusan:

Nilai Signifikan > 0,05 H_0 diterima.

Nilai Signifikan < 0,05 H_0 ditolak.

Dari hasil penghitungan dengan SPSS for Window diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar $0,000 < 0,05$ karena nilai signifikan (p value) > 0,05 maka H_0 ditolak artinya terdapat peningkatan berarti antara nilai sebelum *treatment* rileksasi dan nilai sesudah *treatment* rileksasi.

Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Keterampilan Psikologis Berupa Latihan *Imagery* untuk Meningkatkan Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola

Dibawah ini merupakan hasil penghitungan uji signifikansi keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, penghitungan ini menggunakan program SPSS 17, adapun hasil penghitungan dapat dilihat pada Tabel berikut.

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre_imagery - post_imagery	-.48000	.06325	.02000	-.52524	-.43476	-24.000	9	.000

Uji Hipotesis:

H_0 : $m_1 = m_2$ artinya tidak terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment imagery*

H_i : $m_1 \neq m_2$ artinya terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment imagery*

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Nilai Signifikan > 0,05 H_0 diterima.

Nilai Signifikan < 0,05 H_0 ditolak.



Dari hasil penghitungan dengan SPSS *for Window* diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar $0,000 < 0,05$ karena nilai signifikan (p value) $> 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat peningkatan berarti antara nilai sebelum *treatment imagery* dan nilai sesudah *treatment imagery*.

Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Keterampilan Psikologis Berupa Latihan Rileksasi-*imagery* untuk Meningkatkan Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola

Dibawah ini merupakan hasil uji signifikansi keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi-*imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, penghitungan ini menggunakan program SPSS 17, adapun hasil penghitungan dapat dilihat pada Tabel berikut.

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_combine - post_combine	-.83500	.15644	.04947	-.94691	-.72309	-16.879	9	.000

Uji Hipotesis:

$H_0: m_1 = m_2$ artinya tidak terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* rileksasi-*imagery*

$H_1: m_1 \neq m_2$ artinya terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* rileksasi-*imagery*

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Nilai Signifikan $> 0,05$ H_0 diterima.

Nilai Signifikan $< 0,05$ H_0 ditolak.

Dari hasil penghitungan dengan SPSS *for Window* diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar $0,000 < 0,05$ karena nilai signifikan (p value) $> 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat peningkatan berarti antara nilai sebelum *treatment* rileksasi- *imagery* dan nilai sesudah *treatment* rileksasi-*imagery*.



Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Metode Latihan Keterampilan Psikologis yang Paling Berpengaruh untuk Meningkatkan Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola

Dibawah ini merupakan hasil uji signifikansi keterampilan psikologis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery*. adapun penghitungan ini menggunakan program SPSS 17, adapun hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel berikut.

HASIL UJI ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.333	2	.667	21.645	.000
Within Groups	.831	27	.031		
Total	2.165	29			

Uji Hipotesis:

H_0 = artinya tidak terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery*.

H_1 = artinya terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery*.

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Nilai Signifikan $> 0,05$ H_0 diterima.

Nilai Signifikan $< 0,05$ H_0 ditolak.

Dari hasil penghitungan dengan SPSS *for Window* diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar $0,000 < 0,05$ karena nilai signifikan (p value) $> 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery*. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.



Untuk mengetahui kelompok variabel mana yang yang lebih berpengaruh terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, dapat dilihat pada selisih nilai rata-rata deskriptif data yang diperoleh dari sebelum treatment dengan nilai rata-rata sesudah treatment. Berdasarkan deskriptif data diperoleh nilai rata-rata untuk pretest rileksasi diperoleh sebesar 6,185 dengan posttest diperoleh sebesar 6,41 yang selisih kenaikannya diperoleh sebesar 0,225, selanjutnya untuk nilai rata-rata pretest imagery diperoleh sebesar 6,12 dengan posttest diperoleh sebesar 6,60 yang selisih kenaikannya diperoleh sebesar 0,48, selanjutnya nilai rata-rata untuk pretest rileksasi-imagery diperoleh sebesar 6,09 dengan posttest diperoleh sebesar 6,925 yang selisih kenaikannya diperoleh sebesar 0,835. Dengan demikian perbedaan kenaikan rata-rata kelompok variabel rileksasi-imagery lebih besar dibandingkan dengan kelompok variabel rileksasi dan kelompok variabel imagery, hal tersebut berarti menunjukkan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi-imagery lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Diskusi Penemuan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, maka diperoleh informasi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan rileksasi terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan *imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan rileksasi-*imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola dan berdasarkan uji *Tukey* dan *Scheffe*, maka dapat disimpulkan bahwa kinerja wasit terbaik diperoleh melalui latihan psikologis gabungan rileksasi dan *imagery*.



Pertandingan pertandingan yang aman dan menarik untuk ditonton merupakan sesuatu yang diharapkan oleh semua kalangan pecinta sepakbola, salah satunya faktor yang mendukung amannya pertandingan adalah wasit yang memimpin pertandingan. Wasit dengan kepemimpinan yang baik mengakibatkan pertandingan menarik dan memberikan rasa nyaman kepada seluruh pemain, ofisial, atau penonton, maka dari itu upaya untuk meningkatkan kinerja wasit dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut adalah faktor psikologis, karena dari faktor psikologis akan berdampak terhadap pengambilan keputusan yang tepat ketika sedang memimpin pertandingan, sehingga tidak merugikan salah satu tim yang bertanding.

Hasil temuan peneliti di lapangan bahwa latihan keterampilan psikologis berupa rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery* memberikan pengaruh terhadap hasil penilaian kinerja wasit di lapangan, sehingga wasit lebih berkembang dalam memimpin pertandingan. Bentuk latihan keterampilan psikologis ini, merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola di lapangan. Proses dalam pemberian latihan keterampilan ini bukan hanya dapat mengontrol emosi wasit ketika mendapat tekanan dari pemain, penonton, atau ofisial, melainkan dapat juga meningkatkan ketenangan dalam pengambilan keputusan, mengurangi kecemasan yang berlebih dan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi dan memiliki mental yang sehat.

Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola

Memperhatikan gejala-gejala kecemasan yang nampak pada diri wasit, maka metode latihan relaksasi khususnya relaksasi secara progresif penting untuk diterapkan karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola,



karena dengan latihan rileksasi dapat mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan oleh wasit tersebut ketika sedang memimpin pertandingan. Jacobson; Cox (dalam Setyobroto, 2001, hlm. 132) menjelaskan: "Tidak mungkin orang nerveus dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, otot-ototnya dalam keadaan relaks". Hasil penelitian para ahli seperti Davies (dalam Komarudin, 2013 hlm. 105) menyimpulkan bahwa: *"Progressive muscle relaxation is a relaxation technique which has been widely found to be most effective in the reduction of stress and anxiety"*. Murphy (2005, hlm. 89) menyimpulkan: *"Relaxation method that is effective in reducing physical anxiety and insomnia in the days before a competition"*. Durand-Bush & Salmela (dalam Komarudin, (2013, hlm. 108) menyimpulkan: *"The successful elite athletes regularly use relaxation techniques to manage their physical energy"*. Beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan relaksasi secara progresif merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat efektif untuk mengurangi berbagai permasalahan seperti insomnia, stress, dan kecemasan, bahkan dapat mengatur energi dalam tubuh.

Secara fisiologi ketika otot berkontraksi berarti otot memendek, sedangkan dalam keadaan relaks berarti otot memanjang, bahkan otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih relaks dibandingkan sebelum kontraksi. Hal ini dijelaskan Rushall (2008, hlm. 64) bahwa: *"When a muscle is contracted and then relaxed, the muscle returns to a lengthened and more relaxed state than before the contraction"*.

Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola

Selain rileksasi, latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* dapat meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan



sepakbola, *imagery* yang dikemukakan oleh Suryanto (2012, hlm. 21) bahwa :

Mental *imagery* dapat digunakan dalam berbagai kesempatan, yaitu : 1) untuk mengembangkan kepercayaan diri, 2) untuk mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi, 3) membantu memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk ketrampilan tertentu yang sedang dilatihnya, 4) membantu memfokuskan diri pada pertandingan.

Pemberian latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* pada wasit merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan kinerja wasit di lapangan. Artinya, ketika wasit ingin benar-benar memiliki kinerja wasit yang bagus dan terus meningkat, maka lakukanlah latihan keterampilan psikologis rileksasi-*imagery*. Pada proses latihan keterampilan psikologis, wasit diberikan *treatment imagery* secara sistematis dan teratur, dengan kian minggu berbeda materi *imagery* yang di bayangkannya, sehingga seakan-akan wasit banyak mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak terduga sebelumnya, dan menuntut dengan banyaknya kejadian tersebut wasit harus cepat dan tepat membuat keputusan ketika sedang di lapangan.

Pelatih dan wasit seringkali menggunakan latihan visualisasi dan *imagery* tentu sangat berdasar. Latihan visualisasi dan *imagery* berpengaruh terhadap penampilan wasit tentu sudah melalui beberapa kajian baik berupa kajian teoritik maupun kajian empirik dalam kajian *neuroscience*. Berdasarkan beberapa asumsi tersebut, penulis membuat kesimpulan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan wasit. Lane (2001, hlm. 142) mengatakan: "*When areas of the brain are being specifically used, the blood flow to these areas will increase. This can then be mapping during imagery and actual performance to assess whether the same areas are being activated*". Maksud pendapat tersebut ketika bagian otak digunakan secara spesifik, aliran darah pada bagian otak tersebut meningkat. Hal ini bisa tampil sebagai petunjuk arah selama melakukan latihan *imagery* dan penampilan



aktual sama dengan penampilan yang diaktifkan pada bagian otak. Decety, Philippon & Ingvar (dalam Lane, 2001, hlm. 142) menjelaskan: *"They found that the equivalent areas of the brain were active when imaging and actually completing the writing task. The only difference was that the primary motor cortex was not active during imagery, but this is responsible for the final execution of movements, so this finding was expected"*. Pendapat tersebut mengindikasikan bahwa bagian yang sama pada otak berfungsi selama membayangkan gerak yang terjadi pada struktur pusat otak.

Beberapa pertimbangan penting terkait dengan penggunaan latihan *imagery*, beberapa hasil penelitian yang dijelaskan oleh Vealey (dalam Komarudin, 2013, hlm. 92) menunjukkan bahwa: *". . . the imagery perspective that will best facilitate the effectiveness of imagery on enhancing performance. Imagery have been shown to be effective in enhancing self-confidence, motivation, attention control, and visual search abilities of athletes during competition"*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan fasilitas terbaik kepada wasit untuk meningkatkan kinerja, kepercayaan diri, motivasi, mengendalikan perhatian, melihat kemampuan secara visual, selama pertandingan. Selain itu, latihan *imagery* dalam bentuk spesifik sangat efektif untuk mengubah persepsi wasit terkait dengan kecemasan yang mengganggu yang dialami oleh wasit, hal yang menjadi kendala bagi wasit adanya rasa kecemasan, mengasah sikap rasa percaya diri dan mengurangi rasa cemas dalam mengambil keputusan seorang wasit sangat mungkin dilakukan dengan cara saling membagi tugas dan koordinasi antar asisten wasit dan wasit cadangan. Saling percaya kepada setiap wasit yang bertugas dan tidak saling menyalahkan tetapi saling membangun rasa percaya diri dan yakin dari setiap keputusan-keputusan yang diambil ketika sedang memimpin pertandingan dilapangan.



Imagery membantu wasit untuk menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para wasit selama pertandingan. Wasit seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih *superior*, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para wasit ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya seringkali wasit merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Kecemasan tersebut, jika berlanjut terus menerus maka akan mengganggu kinerja seorang wasit. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun. *Imagery* juga dapat membantu wasit untuk meningkatkan motivasinya, wasit akan menyadari kelebihan dan kekurangannya dengan gambaran diri yang jelas.

Beberapa manfaat lain yang diperoleh dari latihan *imagery*, Lane (2001, hlm. 140) menjelaskan: "*Imagery training can increase self-awareness, facilitate skill acquisition and maintenance, build self confidence, control emotion, relieve pain, regulate emotional states believed to be associated with performance, and enhance preparation strategies*". Maksudnya latihan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur keadaan emosi yang berhubungan dengan penampilan, dan meningkatkan strategi dalam persiapan.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif terhadap kinerja wasit untuk sukses. Hal ini sesuai dengan pendapat Loehr (1982, hlm. 159) bahwa: "*Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*". Selanjutnya Quinn (dalam Komarudin, 2013, hlm. 93) menjelaskan bahwa: "*Visualization have been shown to contribute to an athletes sports success*". *That both physically and psychological reaction in certain situation can be improved with*



visualization, such repeated imagery can build both experience and confidence in an athletes ability to perform certain skills under pressure, or in a variety of possible situations Maksud pendapat tersebut, visualisasi memberikan kontribusi kepada keberhasilan wasit dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri wasit dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan dan di dalam berbagai situasi.

Berdasarkan studi meta-analys (kumpulan hasil penelitian sebelumnya pada topik tertentu yang menggambarkan kesimpulan secara umum tentang efektivitas intervensi dari sejumlah studi yang berbeda) terkait dengan kajian *imagery* menurut Lane (2001, hlm. 140) menunjukkan bahwa: "*25 mental practice studies and included that this technique was effective in improving motor performance*". Pada tahun 1983 sebuah studi meta-analys pada "*60 studies carried out an average effect size of 0,48 (indicating a large effect on performance) (Feltz & Landers; Lane, 2001)*". Dari beberapa studi meta-analysis tersebut latihan mental khususnya latihan *visualisasi* dan *imagery* memberikan pengaruh terhadap performa wasit. Latihan *visualisasi* dan *imagery* umumnya digunakan oleh wasit elit dalam rangka meningkatkan penampilan.

Imagery dapat digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan, *imagery* juga dapat digunakan untuk berbagai keperluan lainnya, misalnya meningkatkan kinerja. *Imagery* bisa menjadi bagian dari proses latihan yang diberikan secara rutin dan berkala. Berdasarkan beberapa penjelasan dan manfaat *imagery* yang telah diungkapkan di atas, menjelaskan bahwa penelitian ini dapat meningkatkan kinerja wasit sepakbola, salah satunya bisa dengan memberikan *treatment* latihan keterampilan psikologis berupa *imagery*. maka dengan itu, *imagery* memiliki hubungan dengan kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan. Kesimpulan yang diambil oleh penulis berdasarkan paparan yang diungkapkan oleh Sadli yang dikutip oleh Harsono (1989:260),



bahwa “seseorang yang memiliki berbagai mental *images* biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali ia praktekkan dalam imajinasinya”.

Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi-*imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola

Pelaksanaan latihan rileksasi-*imagery* sangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan, karena untuk melakukan suatu keterampilan psikologis, lebih efektifnya orang yang akan *ditreatment imagery* harus dalam keadaan rileks, karena akan berdampak terhadap hasil yang lebih baik dan dapat meningkatkan hasil keterampilan dengan pesat. Sesuai petunjuk praktis melakukan latihan *imagery* menurut Syer & Cannolly dalam Setyobroto (1989, hlm. 144) bahwa: "Mulailah dengan relaksasi, apabila anda sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama anda tekuni, maka latihan relaksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat". Maka selain meneliti rileksasi dan *imagery* terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, penulis juga meneliti gabungan keterampilan psikologis berupa rileksasi dengan *imagery* yang dapat meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Dengan diberikannya latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan rileksasi-*imagery*, wasit dapat mengontrol emosinya ketika mendapatkan tekanan dari pemain, ofisial atau penonton sehingga akan berpengaruh terhadap kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan.



Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi-*imagery* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola

Walaupun menurut penelitian sebelumnya latihan keterampilan psikologis rileksasi dan latihan keterampilan psikologis *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja seseorang, tetapi melihat hasil penelitian yang penulis lakukan bila dibandingkan metode mana yang lebih baik antara rileksasi, *imagery* atau rileksasi-*imagery* untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, didapatkan hasil bahwa latihan rileksasi-*imagery* lah yang lebih baik dibandingkan dengan hanya memberikan latihan rileksasi atau hanya memberikan latihan *imagery*. Dikarenakan untuk mencapai efisiensi dalam latihan *imagery*, wasit yang akan di *treatment* harus dalam keadaan rileks, sehingga hasil yang didapatkan setelah wasit mendapat perlakuan lebih maksimal. Sesuai yang diungkapkan Hidayat (2011, hlm. 205) menjelaskan bahwa “Untuk memperoleh hasil yang efektif latihan mental *imagery*, hal yang harus diperhatikan yaitu latihan *imagery* harus dilakukan dalam kondisi rileks”. Maka dari itu latihan rileksasi dapat membantu memperlancar latihan keterampilan *imagery* yang berpengaruh dalam meningkatkan kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan.

Petunjuk praktis melakukan latihan *imagery*, menurut Syer & Cannolly dalam Setyobroto (1989, hlm. 144) bahwa: "Mulailah dengan rilaksasi, apabila anda sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama anda tekuni, maka latihan relaksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat". Maka dari itu agar mendapatkan hasil yang maksimal dan lebih baik ketika memberikan latihan keterampilan psikologis, wasit harus diberikan latihan rileksasi-*imagery* secara bersamaan, karena juga dapat memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat, bila dibandingkan dengan hanya memberikan



latihan keterampilan psikologis berupa rileksasi atau hanya memberikan latihan keterampilan psikologis *imagery*.

Temuan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan keterampilan psikologis berupa rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery* dalam meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepak bola. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah wasit PSSI kabupaten Subang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa : Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi-*imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Metode latihan keterampilan psikologis rileksasi-*imagery* lebih memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: disarankan kepada PSSI, untuk meningkatkan sumber daya wasit yang baik tidak hanya memperhatikan fisik saja, tetapi memperhatikan psikologis wasit juga, karena latihan psikologis sama pentingnya dengan latihan lainnya, disarankan untuk komisi wasit daerah, dalam memberikan latihan dapat mengkombinasikan latihan fisik dan latihan keterampilan psikologis, tujuannya agar wasit lebih siap dan tangguh menghadapi pertandingan dengan tensi tinggi bila ditugaskan ke level Jawa Barat atau Nasional.



Disarankan untuk wasit, meningkatkan kinerja wasit tidak cukup hanya latihan fisik saja, akan tetapi wasit harus menyadari bahwa latihan keterampilan psikologis sangatlah penting untuk meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan. Memberikan latihan keterampilan psikologis, jangan hanya memberikan latihan keterampilan psikologis berupa rileksasi atau *imagery* saja, tetapi menggabungkan antara keduanya untuk mendapatkan hasil yang lebih meningkat. Bagi para peneliti selanjutnya, penulis menganjurkan untuk mencobakan komponen latihan keterampilan psikologis lainnya untuk meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Apruebo R., (2005). *Sport Psychology*. Manila, Philippines: UST Publishing House.
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Birrer, G. Morgan (2009). *Psychological Skills Training as Away to Enhance an Athlete's Performance in High Intensity Sports*. Journal, Scand J Med Sci Sports 2010: 20 (Suppl. 2): 78–87.
- FIFA. (2009). *Federation International Football Assosiation*. (www.FIFA.com).
- Frenkle, Jack R., (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. San Francisco State University.
- Handoko, A. (2008) *Sepakbola Tanpa Batas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusma..
- Hidayat, Y. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung. FPOK.UPI.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.



- Lane, Andy. (2001). *Sport and Exercise Psychology*. London: Hodder Education.
- Lavellee D., Kremer J., Moran A., Williams M., (2004). *Sport Psychology*. Palgrave Macmillan.
- Loehr, G. (1986). *Mental Toughness Training for Sport*. Lexington, Massachusetts : The Stephen Grennes Press.
- Mangkunegara, A.P. (2000). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Morgan, W.P. (1980). *The Trait Psychology Controversi. Research Quartely for Exercise and Sport*, 51,50-56.
- Murphy, Shane. (2005). *The Sport Psych Handbook. A Complete Guide to Today's Best Mental Training Technique*. Human Kinetics.
- Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (2007). *From Penilaian Wasit* . Jakarta.
- Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (2007). *Kriteria dan Syarat-Syarat Wasit*. Jakarta.
- Rushall B. (2008) *Mental Skill Training for Sport*. Sport Science Associates.
- Setyobroto, S., (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Anam Kosong Anam (A.K.A).
- Singgih, G., (1996). *Psikologi Olahraga*. Jakarta :Gunung Mulia.
- Sudjana. (1988). *Metode statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono (2009). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, (2003). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Bumi Aksara.
- Suryanto (2012). *Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Wasit Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal, Dosen Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vealey, Hayasi, et al., (1998). *Sourcing of Sport Confidence*. Journal of sport & Exercise Psychology.



Wahyudi, D. (2013). *Bunuh Pemain, Wasit Dimutilasi Penonton di Lapangan*. Tersedia di <http://sport.detik.com/sepakbola/read/2013/07/07/042357/2294706/73/>. 12 April 2014.

Yuli S. (2008). *Wasit dan Kriteria Wasit Berikut Syarat-Syarat Menjadi Wasit*. Bandung: PSSI.



PERENCANAAN OLAHRAGA PARIWISATA

Gunawan

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Tadulako Palu
email : pocjakarta@gmail.com

ABSTRAK

Perencanaan adalah proses mempersiapkan seperangkat keputusan untuk tindakan kedepan dan diarahkan untuk mencapai tujuan yang lebih berarti. Perencanaan olahraga pariwisata adalah perencanaan fasilitas olahraga (permanen dan prasarana sementara) dan acara/*event* yang terkait yang telah dibentuk untuk menarik pengunjung dan pengguna dari luar daerah serta pengguna lokal langsung.

Manfaat fasilitas pariwisata yang berhasil dikembangkan bisa menjadi sangat berharga bagi peningkatan jumlah calon wisatawan mancanegara. Dirasakan potensi wisata olahraga dan event olahraga memberikan kontribusi pada pertumbuhan ekonomi dan menarik investasi dan pariwisata hampir secara universal dilakukan oleh pemerintah dan industri. Perencanaan olahraga pariwisata terjadi dalam beberapa bentuk (pembangunan, infrastruktur, angkatan kerja, promosi dan pemasaran), sejumlah struktur masyarakat (Pemerintah dan organisasi industri), dan sejumlah sisih (Internasional, Nasional, Regional, Lokal dan Sektoral).

Fungsi Negara akan mempengaruhi olahraga pariwisata untuk tingkat yang berbeda. Namun, sejauh mana fungsi individu terkait dengan kebijakan pariwisata tertentu, keputusan dan perkembangan akan tergantung pada tujuan spesifik institusi, kelompok kepentingan dan individu yang relatif signifikan terhadap kebijakan olahraga pariwisata dan proses perencanaan, serta sifat yurisdiksi tertentu di mana kebijakan dan perencanaan Negara terjadi karena memiliki banyak fungsi yaitu Sebagai pengembang dan produser, Sebagai pelindung dan penegak, Sebagai regulator, Sebagai penengah dan distributor dan Sebagai organizer.

Perencanaan lokasi yang tepat harus mencakup pertimbangan lingkungan dan dampak fasilitas event, tidak hanya pada dampak langsung tetapi juga pada daerah yang terkait karena sebagian besar *event-event* olahraga pariwisata (dengan penonton) yang diselenggarakan di daerah perkotaan dan/atau fasilitas, Mayoritas dampak lingkungan terkonsentrasi pada pengelolaan sumber daya perkotaan, kekhawatiran seperti limbah dan pembuangan sampah sembarangan, air dan kualitas udara, dan efek estetika, yang semuanya memiliki efek aliran yang signifikan pada sosial sehingga menentukan indikator kualitas-hidup.

Perencanaan untuk olahraga pariwisata secara kompleks dan sulit. Ini adalah wilayah dengan kerangka kelembagaan buruk sehingga didefinisikan tidak jelas dan yang penting, beberapa pemangku kepentingan, harus memahami perencanaan olahraga pariwisata tidak hanya tentang tidak lebih dari olahraga dan pariwisata, melainkan juga berkaitan dengan ekonomi, sosial, lingkungan dan dampak politik.

Kata Kunci : Olahraga, Pariwisata

Pendahuluan

Perencanaan adalah proses mempersiapkan seperangkat keputusan untuk tindakan kedepan dan diarahkan untuk mencapai tujuan yang lebih berarti (Dror, 1973). Perencanaan olahraga pariwisata adalah



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

perencanaan fasilitas olahraga (permanen dan prasarana sementara) dan acara yang terkait yang telah dibentuk untuk menarik pengunjung dan pengguna dari luar Daerah serta pengguna lokal atau masyarakat setempat. Dalam mempertimbangkan perencanaan untuk olahraga pariwisata, bagaimanapun perhatian diberikan tidak hanya untuk pertimbangan perencanaan fisik tetapi juga untuk tujuan sosial, lingkungan dan ekonomi, dan dampak jangka panjang pengembangan olahraga pariwisata. Sebagai konsekuensi dari minat yang besar untuk olahraga Nasional dan olahraga Internasional dimana kejadian menarik ribuan penonton dan pengunjung. Penyiaran Media secara ekstensif dapat memberikan dorongan lebih lanjut dalam popularitas kegiatan olahraga serta mereka yang melaksanakan dan dapat memberikan peluang besar bagi pemasaran dan pencitraan Daerah tujuan (Brown et al, 2002;. Page dan Hall, 2003). Misalnya, acara-acara besar seperti Olimpiade, super cross dan berbagai piala Dunia sepak bola, dll memiliki dampak ekonomi yang besar pada Kota dan Daerah baik sebelum, selama dan setelah kegiatan (Whitson dan Macintosh, 1996; Hinch dan Higham, 2004). Hasil pembangunan fasilitas olahraga yang baru dapat berdampak pada masyarakat, pengunjung dan olahragawan selama bertahun-tahun.

Tujuan Olahraga Wisata.

Manfaat fasilitas pariwisata yang berhasil dikembangkan atau acara dipentaskan bisa menjadi sangat berharga bagi peningkatan jumlah calon wisatawan mancanegara. Sebagai contoh, dalam kasus pelaksanaan Olimpiade Musim Dingin, tempat dan Kota pelaksana menjadi sangat diidentifikasi di pasar wisata musim dingin dan dapat mencapai ekspektasi dan kesadaran Internasional serta daya tarik mereka di musim dingin (Wall dan Guzzi, 1987; Ritchie dan Smith, 1991) dengan waktu yang lama dan sering dilakukan olahraga pariwisata. Misalnya, Norwegia yang menjadi pelaksana Olimpiade 1994 dianggap sebagai kesempatan untuk mempromosikan kegiatan di Daerah pegunungan Negara itu, seperti ski,



ski touring, dan mendaki gunung, yang bisa berfungsi untuk menarik lebih banyak wisatawan Domestik dan Internasional (Chernushenko, 1996).

Mengapa berencana untuk olahraga pariwisata?

Dirasakan potensi wisata olahraga dan kegiatan olahraga memberikan kontribusi pada pertumbuhan ekonomi dan menarik investasi dan pariwisata hampir secara Universal dan dicari oleh Pemerintah dan Industri (Hall, 1992; Hinch dan Higham, 2004; Weed and Bull, 2004). Namun, dalam percepatan untuk menarik wisatawan sering atau 'relatif sedikit pemikiran yang umumnya diberikan pada proses perencanaan dengan memaksimalkan keuntungan dari pariwisata bagi masyarakat sebagai tuan rumah '(Hall 1989, hal. 20). Selain itu, seperti dicatat sehubungan dengan acara olahraga: sedangkan dampak jangka pendek dari arsitektur dan perencanaan merupakan unsur penting dalam pelaksanaan efektifitas acara, biasanya efek jangka panjang dari arsitektur dan perencanaan yang utama yang menjadi konsekuensi terhadap masyarakat setempat.

Perencanaan olahraga pariwisata terjadi dalam beberapa bentuk (pembangunan, infrastruktur, angkatan kerja, promosi dan pemasaran), sejumlah struktur Masyarakat (Pemerintah dan organisasi industri), dan sejumlah sisih (Internasional, Nasional, Regional, Lokal dan Sektoral). Munculnya keprihatinan masyarakat atas eksternalitas sosial, ekonomi dan lingkungan yang dihasilkan dari pengembangan pariwisata telah menyebabkan tuntutan Peraturan Pemerintah dan perencanaan kegiatan wisata, termasuk yang terkait dengan olahraga pariwisata (Hall, 2000). Oleh karena itu, dari perspektif ini, perencanaan olahraga pariwisata harus peduli dan antisipasi dengan pengaturan efek dari perkembangan kegiatan olahraga yang berkaitan dengan pariwisata, sarana dan prasarana di masyarakat setempat. Promosi pembangunan terkait dengan cara yang memaksimalkan jangka pendek pada sektor ekonomi, lingkungan, dan sosial serta manfaat jangka panjang (Hall, 1989). Harus



diakui bahwa evaluasi jangka panjang olahraga pariwisata dan dampaknya terhadap tujuan hampir tidak ada. Hal ini mungkin mengejutkan banyak pembaca yang percaya bahwa perencanaan harus menjadi proses rasional yang meliputi evaluasi tersebut, terutama mengingat orientasi fungsi perencanaan untuk masa depan (Hall, 2000). Namun, sifat olahraga pariwisata dan perencanaan telah lama diakui. Sebagai contoh, menurut Armstrong (1986: 18), yang meneliti 30 acara besar Internasional dan proyek, banyak yang termasuk olahraga, salah satu mitos besar tentang kejadian tersebut bahwa mereka direncanakan sesuai dengan proses perencanaan Rasional, Para perencana yang bekerja pada proyek memiliki satu peran utama dan itu untuk memberikan dukungan untuk keputusan yang sudah ada. Dalam proses perencanaan proyek termasuk tahapan tradisional sebagai berikut: pengakuan dan definisi masalah, definisi tugas perencanaan, pengumpulan data, analisis dan peramalan, penentuan kendala, pengujian alternatif, evaluasi rencana dan evaluasi proyek. Perencanaan olahraga pariwisata, dan khususnya perencanaan untuk kegiatan olahraga besar dan fasilitas, umumnya mengikuti perencanaan dan promosi gaya tingkat tinggi yang telah meninggalkan komunitas destinasi pariwisata dengan relatif sedikit masukan atau kontrol atas masa depan *community*.

Pariwisata telah memberikan kontribusi dalam beberapa keadaan, pertumbuhan ekonomi yang pesat dan pembangunan Daerah, namun dampak yang menyertainya sering diabaikan. Salah satu akibat dari kegagalan Pemerintah, Industri dan perencana untuk memenuhi kebutuhan Masyarakat dan kekhawatiran dapat menjadi pengembangan sikap negatif penduduk terhadap wisatawan dan industri pariwisata, dan tingkat ketidakpuasan tujuan wisata. Namun, jika Pemerintah dan Industri Swasta berusaha untuk menggunakan olahraga pariwisata sebagai mekanisme untuk menarik pariwisata dan investasi, kemudian mereka hanya bersikap negatif sehingga tidak mampu menjalankan dalam industri



Pariwisata, karena tidak seperti industri lainnya, industri olahraga pariwisata bergantung pada niat baik dan kerjasama Masyarakat setempat karena mereka adalah bagian dari pembangunan *product*. Jika perencanaan tidak cocok dengan aspirasi dan kapasitas masyarakat setempat, dapat meningkatkan bias bisnis atau sama sekali menghancurkan potensi industri. (Murphy, 1985: 153) Oleh karena itu, pertimbangan cermat dan dinamika perencanaan olahraga pariwisata merupakan kondisi yang diperlukan untuk keberhasilan pencapaian tujuan pengembangan olahraga pariwisata. Idealnya, tujuannya berusaha untuk menggunakan olahraga pariwisata sebagai sarana pembangunan bukan untuk kepentingan diri sendiri, karena itu adalah akhir yang diinginkan dalam hal pencapaian tujuan. Perencanaan adalah kunci sarana agar tujuan tersebut dapat dicapai.

Peran Negara dalam perencanaan olahraga pariwisata.

Fungsi Negara akan mempengaruhi olahraga pariwisata untuk tingkat yang berbeda. Namun, sejauh mana fungsi individu terkait dengan kebijakan pariwisata tertentu, keputusan dan perkembangan akan tergantung pada tujuan spesifik institusi, kelompok kepentingan dan individu yang relatif signifikan terhadap kebijakan olahraga pariwisata dan proses perencanaan, serta sifat yurisdiksi tertentu di mana kebijakan dan perencanaan Negara terjadi karena memiliki banyak fungsi:

1. Sebagai pengembang dan produser
2. Sebagai pelindung dan penegak
3. Sebagai regulator
4. Sebagai penengah dan distributor
5. Sebagai organizer (Hall dan Jenkins, 1995).

Masing-masing fungsi mempengaruhi berbagai aspek perencanaan untuk olahraga pariwisata, termasuk pengembangan, pemasaran, kebijakan, promosi, perencanaan dan regulasi. Dua tema penting dalam penelitian pariwisata yang secara implisit menangani masalah regulasi



peran Negara di bidang pariwisata adalah dari peran yang tepat pariwisata lembaga sektor publik, dan pencarian keberlanjutan pada skala kebijakan dan perencanaan yang berbeda (Hall dan Jenkins, 1995). Namun, Negara sering gagal untuk bertindak secara terkoordinasi, dengan cara beberapa keputusan dan tindakan yang membingungkan banyak pengamat. Misalnya untuk sementara satu sisi Pemerintah dapat secara aktif mempromosikan lingkungan konservasi di lokasi tertentu, yang lain dapat mendorong skala besar sebagai pembangunan dalam rangka untuk menarik tenaga kerja dan investasi, tanpa pertimbangan apapun dampak lingkungan. Selain itu, ada batas-batas Negara yang efektif intervensi dalam bidang ekonomi dan masyarakat, terutama sebagai efek dari globalisasi yang sudah dirasakan oleh masing-masing Kota dan Daerah di berbagai Negara. Kebijakan yang berbeda sering menyebabkan terjadinya konflik, dan berbagai tingkat tindakan Negara yang mungkin memiliki tujuan yang saling bertentangan, baik tujuan, hasil dan dampak (Hall dan Jenkins, 1995), sehingga memunculkan pertanyaan penting tentang kemungkinan koordinasi olahraga pengembangan pariwisata dalam perekonomian modern. Salah satu dimensi penting dari perencanaan ini adalah untuk menemukan di mana sebenarnya letak tanggung jawab pemerintahan dalam pembangunan olahraga pariwisata. Namun, disini salah satu masalah yang paling signifikan, seperti pariwisata secara keseluruhan, adalah definisi untuk apa olahraga pariwisata dan bagaimana anda dapat merencanakan, mengatur atau menetapkan kebijakan untuk sesuatu, kecuali Anda bisa mendefinisikannya? Ini telah menjadi isu utama untuk olahraga pariwisata untuk beberapa tahun terakhir ini (Hinch dan Higham, 2004). Sementara beberapa strategi manajemen telah dikembangkan untuk olahraga pariwisata, ada undang-undang atau peraturan sedikit yang mengacu khusus olahraga pariwisata, meskipun struktur hukum dapat dikembangkan untuk spesifik kegiatan olahraga atau fasilitas (Hall, 1992).



Lembaga adalah perangkat peraturan yang mungkin eksplisit dan diformalkan (misalnya konstitusi, undang-undang dan peraturan) atau implisit dan informal (misalnya budaya organisasi, aturan yang mengatur jaringan pribadi dan hubungan keluarga). Agar Lembaga memiliki keterkaitan antara individu atau kelompok individu dengan mempengaruhi perilaku mereka (Hall dan Jenkins, 1995). Sebagai sebuah konsep dan sebagai aspek olahraga pariwisata, lembaga sebagai pembuat kebijakan dan perencanaan harus bertindak aktif karena bisa berpengaruh pasif pada pengembangan olahraga pariwisata karena mereka 'tempat kendala berbagai bentuk keputusan-keputusan, bantuan dan hasil. Dengan membuat beberapa solusi lebih baik, bukan dengan menyarankan alternatif positif '(Simeon, 1976: 574). Namun, seperti jumlah cek poin untuk kenaikan kebijakan, demikian juga potensi untuk perundingan dan negosiasi antara kepentingan. Dalam jangka panjang, 'pengaturan kelembagaan mungkin sendiri dilihat sebagai kebijakan yang dengan membangun ke keputusan, memproses kebutuhan untuk berkonsultasi dengan kelompok tertentu dan mengikuti prosedur tertentu, meningkatkan kemungkinan beberapa jenis keputusan dan mengurangi dari yang lain '(Simeon, 1976: 575). Misalnya, prosedur partisipasi Masyarakat dan keterlibatan dalam proses perencanaan, atau bahkan penerapan mediasi prosedur lingkungan, merupakan pengaturan kelembagaan yang sering signifikan untuk pengembangan olahraga pariwisata. Demikian pula, instansi Pemerintah, Departemen dapat didirikan sebagai bagian dari kegiatan perubahan dan peran pemerintah, khususnya sebagai tuntutan baru, seperti kekhawatiran memaksimalkan manfaat ekonomi olahraga pariwisata, mencapai prioritas tinggi dalam agenda politik.

Pembentukan pengaturan kelembagaan baru yang khusus untuk menangani olahraga pariwisata relatif sangat terbatas. Meskipun organisasi sektor swasta baru telah dibentuk di bawah label olahraga pariwisata sebagai bagian dari perluasan pasar dan pentingnya olahraga



pariwisata dan acara sebagai sebuah merek, beberapa yang spesifik lembaga olahraga pariwisata telah dibentuk oleh sektor publik. Sebaliknya, olahraga pariwisata biasanya sudah dimasukkan ke dalam kegiatan instansi yang ada yang beroperasi di bidang pengembangan olahraga, pariwisata dan Regional. Sebagai contoh, Visit Britain mendirikan Departemen olahraga Pariwisata pada awal 2004. Departemen ini memiliki tim beranggotakan tiga orang dan sejumlah tujuan untuk memenuhi:

1. Untuk posisi olahraga sebagai bagian integral dari produk pariwisata Inggris bersama warisan budaya, gaya hidup dan pedesaan
2. Untuk meningkatkan kesadaran di kalangan industri olahraga manfaat ekonomi dan potensi pengunjung dari luar Negeri
3. Untuk berkontribusi memenangkan acara pada olahraga besar dan berskala Internasional
4. Untuk posisi Visit Britain sebagai lembaga terkemuka pendekatan terpadu untuk pengembangan pariwisata olahraga
5. Untuk melengkapi strategi Departemen Kebudayaan dan olahraga, Media & Sport, Parlemen Skotlandia dan Welsh Assembly (Visit Britain, 2004).

Peran yang diambil oleh lembaga sehubungan dengan olahraga pariwisata tergantung pada relevansi dengan konteks politik dalam yurisdiksi yang berbeda. Sebagai contoh, di beberapa Negara departemen pariwisata telah memimpin pada pengembangan kebijakan olahraga pariwisata, seperti Kanada dan Australia, sementara di beberapa Negara banyak berupah badan olahraga, seperti di Irlandia. Namun, sifat olahraga pariwisata, dalam hal ini bertujuan untuk mengintegrasikan elemen-elemen olahraga dengan orang-orang pariwisata, juga berarti bahwa dalam hal kebijakan dan perencanaan itu sering dikaitkan berbagai kekhawatiran olahraga dan rekreasi untuk mereka yang mencari pariwisata. Oleh karena itu situasi pengembangan ini telah menyebabkan



perkembangan yang sangat kompleks dalam pengaturan kelembagaan untuk olahraga pariwisata, yang memiliki efek dramatis pada pengembangan kebijakan, perencanaan dan pelaksanaan. Sebagai contoh, dalam kasus Amerika Serikat banyak pengembangan telah terjadi di Kota atau tingkat Kabupaten dengan pengembangan kemitraan publik-swasta. Kelly (2000) mengklaim bahwa komisi olahraga pertama yang didirikan untuk menarik wisatawan dan olahraga mengembangkan sarana dan prasarana adalah Indiana Olahraga Korporasi dibentuk di tahun 1970. Pada tahun 1993 ada 30 organisasi serupa dan pada tahun 2000 jumlah ini telah berkembang menjadi lebih dari 2.000. Sebaliknya, di Irlandia International Wisata Olahraga Advisory Group didirikan oleh Sport Ireland pada tahun 2000, ketika Menteri Pariwisata, Olahraga dan Rekreasi memperakarsai dan memperkenalkan tujuan wisata olahraga Internasional.

Seorang Menteri memprakarsai untuk mempercepat pembangunan reputasi Internasional Irlandia sebagai tempat olahraga, dan akibatnya meningkatkan hubungan dengan olahraga pariwisata. Untuk mencapai tujuan ini, pendanaan baru diberikan khusus untuk mendukung upaya Irlandia untuk menarik acara olahraga Internasional utama dengan potensi pariwisata untuk Irlandia. (International Sport Wisata Advisory Group, 2001: 5) Meskipun inisiatif yang disponsori pemerintah, hal ini berguna untuk dicatat bahwa penasehat Dewan memiliki keterlibatan sektor swasta yang besar. Namun demikian, karena tuntutan politik ditempatkan pada pemerintah, aturan umum bahwa semakin besar jumlah keterlibatan sektor publik dalam olahraga, badan perencanaan pariwisata atau inisiatif, akan menjadi semakin besar upaya untuk membenarkan inisiatif olahraga pariwisata, proses perencanaan di bawah ranah kepentingan Publik. Dalam kasus olahraga pariwisata, yang idealnya mengintegrasikan pemasaran, pengembangan. Masalah perencanaan yang efektif dan koordinasi administrasi masih ditentukan, meskipun perlu diakui bahwa



biasanya ada satu solusi yang sempurna yang akan sesuai dengan setiap yurisdiksi. Sebaliknya, struktur peran dan tanggung jawab kelembagaan untuk perencanaan olahraga pariwisata akan berhenti pada skala keadaan tertentu, lokasi dan nilai-nilai yang berhubungan dengan masyarakat, pemerintahan memiliki tujuan yang berbeda.

Perencanaan pariwisata terpadu memiliki potensi untuk meminimalkan dampak negatif, dan memaksimalkan keuntungan ekonomi dan sosial pada masyarakat setempat (Hall, 2000). Namun demikian, perencanaan mungkin muncul sebagai kontradiksi karena pariwisata menyiratkan tidak diarahkan, bersifat sukarela dan perjalanan pribadi berorientasi pada tujuan dan pembangunan 'bebas-perusahaan' (Gunn, 1988). Namun, pembangunan yang tidak diatur bisa berpotensi menyebabkan degradasi sumber daya fisik dan sosial dimana olahraga pariwisata tergantung. oleh karena itu, idealnya, apa yang direncanakan tidak merorientasi pada satu tujuan saja tetapi kesempatan untuk mencapai pengalaman itu dalam waktu yang tepat, baik pada sektor ekonomi, pengaturan lingkungan dan sosial bagi tuan rumah. Sementara keinginan untuk perencanaan acara olahraga dan pariwisata sekarang umumnya diakui, masi diperebutkan bentuk dan metode metode sebuah konsep perencanaan yang paling efektif (Hall, 2000). Gunn (1988) mengidentifikasi nomor elemen kunci dalam pengembangan pendekatan yang menyeluruh terhadap perencanaan pariwisata yang telah sangat berpengaruh dalam pertimbangan peran yang perencanaan bisa bermain dalam pembangunan:

1. Hanya perencanaan dapat mencegah dampak negatif, meskipun untuk perencanaan agar efektif, semua aktor dan instansi terlait harus terlibat, bukan hanya perencana profesional, pemerintah dan sektor swasta Pariwisata
2. sering simbiosis dengan nilai-nilai konservasi, penggunaan terkadang bertentangan dengan tujuan secara kompatibel atau efek



3. Perencanaan harus pluralistik, dan mengintegrasikan sosial, ekonomi dan fisik dimensi dan keprihatinan
4. Perencanaan adalah politik, dan dengan demikian ada kebutuhan penting untuk memperhitungkan tujuan sosial dan menyeimbangkan aspirasi dalam konteks lain (sering bertentangan)
5. Perencanaan Pariwisata harus strategis dan integratif
6. Perencanaan Pariwisata harus memiliki perspektif perencanaan daerah; karena banyak masalah timbul pada area antar daerah yang lebih yang lebih kecil dan / atau dampak bisa berpindah dari satu lokasi ke yang lain, suatu perencanaan bersipat horizon yang lebih luas sangat penting.

Unsur-unsur yang diidentifikasi oleh Gunn (1988) memberikan dasar yang berharga untuk mewujudkan keuntungan dari olahraga pariwisata. Namun, 'konsekuensi dari pengembangan pariwisata sangat luas dan sering tak terduga. Akibatnya, perencanaan dapat sering hanya mengartikulasikan keprihatinan atau ketidakpastian, masyarakat harus terlibat aktif pada perencanaan dalam menilai akseptabilitas mereka'(Hall, 1992: 102), terutama pada umumnya mengingat tuntutan kontemporer untuk meningkatkan standar lingkungan untuk olahraga pariwisata.

Kendala lingkungan

Pelaksanaan Olimpiade melbourne 1996 mengidentifikasi bidang-bidang berikut keprihatinan lingkungan (Dampak Ekonomi Sumber Daya Consulting, 1989:67):

1. Mungkin ada masalah polusi udara, terutama jika volume lalu lintas meningkat
2. Penyimpanan dan transportasi bahan kimia berbahaya dekat Desa Olimpiade dan tempat-tempat lain akan menimbulkan masalah
3. Proses untuk menyetujui proyek-proyek baru tidak harus menghindari perencanaan yang memiliki pedoman



4. Dampak dari banyaknya pengunjung pada fasilitas pembuangan limbah harus dikaji
5. Kesempatan harus diambil dalam konstruksi untuk Olimpiade untuk melaksanakan dan menunjukkan prinsip-prinsip desain hemat energi
6. Setiap perkembangan baru tidak akan mempengaruhi habitat alam yang ada.

Pengembangan fasilitas acara olahraga di Daerah yang relatif alami, seperti pembangunan ski berjalan untuk Olimpiade Musim Dingin di Lake Placid, Calgary, dan Albertville, mungkin memiliki dampak fisik dan estetika yang cukup pada alam atau daerah semi-alami (Wall dan Guzzi, 1987). Demikian pula, acara olahraga outdoor seperti arung jeram atau kompetisi daya tahan, yang menarik jumlah yang signifikan penonton dan peserta, mungkin harus dipantau secara ketat untuk memastikan bahwa daerah sensitif lingkungan tidak rusak karena membuang sampah sembarangan atau menginjak-injak. Keengganan untuk merespon tuntutan lingkungan dapat menyebabkan sikap negatif untuk olahraga pada umumnya. Di wilayah Alpine telah diamati bahwa wisatawan datang dari sangat padat penduduk, Daerah yang tercemar sudah mulai mengembangkan sikap negatif terhadap olahraga musim dingin karena dampak lingkungan yang dirasakan (Wall dan Guzzi, 1987; Hudson, 1999). Munculnya tingkat yang lebih besar kesadaran lingkungan di antara banyak masyarakat mengenai dampak negatif pariwisata dan sesuai pertumbuhan organisasi konservasi berarti bahwa Pemerintah, pengembangan olahraga pariwisata dan *event organizer* tidak bisa lagi mengabaikan dampak lingkungan olahraga pariwisata. Selain itu, banyak Negara telah memiliki undang-undang dampak lingkungan di tempat yang mengharuskan para pendukung proyek-proyek berskala besar, seperti yang terkait dengan mega-*event*, untuk memberikan informasi dampak lingkungan untuk legislatif atau lembaga perlindungan lingkungan sebelum persetujuan akhir untuk proyek yang diberikan. Namun, perhatian utama



dalam proses penilaian dampak lingkungan adalah bahwa dampak ukuran investasi di kedua laporan dan proyek itu sendiri adalah begitu besar bahwa hanya perubahan marginal, jika ada, akan dibuat untuk proyek-proyek oleh badan yang mengawasi (Hall dan Selwood, 1989).

Menurut SOB (1993b: 2), pedoman lingkungan yang dikembangkan untuk penawaran, yang menangani lima masalah lingkungan global (*global warming*, penipisan ozon, keanekaragaman hayati, polusi dan penipisan sumber daya), 'akan membuat Rencana Olimpiade Sydney sebagai contoh utama pembangunan berkelanjutan secara ekologis di abad 21 ', dan' mengintegrasikan teknologi terbaru dengan dicoba dan diuji langkah-langkah ke dalam rencana perlindungan lingkungan terkoordinasi untuk musim panas Olympic Games '. Namun demikian, sementara dimensi lingkungan dari permainan mungkin bisa ditingkatkan, pertanyaan besar masih tetap atas dimensi sosial pengembangan pariwisata olahraga skala besar yang dicontohkan oleh Olimpiade.

Perdebatan mengenai Amerikanisasi atau globalisasi budaya lokal merupakan salah satu dimensi pariwisata olahraga skala besar yang menyoroti beberapa dimensi sosial perencanaan. Memang, salah satu kritik dari Olimpiade adalah bahwa sementara ada perhatian yang diberikan kepada olahraga, budaya dan seperti perkembangan sekarang dimensi lingkungan, tidak ada pertimbangan formal dampak sosial. Pengembangan olahraga pariwisata biasanya sudah dibenarkan terbuka karena yang dirasakan manfaat ekonomi serta manfaat sosial yang lebih luas. Sebagai contoh, olahraga sering dianggap sebagai mekanisme untuk mengatasi masalah sosial. Perspektif khas ini adalah bahwa dari Kebijakan *Action Team 10* laporan Inggris, yang menunjukkan bahwa olahraga (dan seni) dapat berkontribusi untuk 'pembaharuan lingkungan dengan meningkatkan"kinerja" masyarakat pada empat indikator utama : kesehatan, kejahatan, pekerjaan dan pendidikan (Departemen



Kebudayaan, Media dan Olahraga, 1999: 22). ini menerima kebijaksanaan sering ditemukan sebagai salah satu Keystone rekreasi pemerintah dan kebijakan olahraga, khususnya yang berkaitan dengan strategi regenerasi (Hall, 2004). Misalnya, Wirral Partnership (2001) menyatakan bahwa 'Sport membawa serta manfaat bagi perekonomian, untuk kesehatan daerah dan memberikan fokus yang positif bagi individu dan motivasi masyarakat. Namun demikian, masalah nyata manfaat sosial yang dapat membawa olahraga di daerah tertinggal semakin dipertanyakan (Long dan Sanderson, 1998), terutama karena pengangguran dan pendapatan rendah adalah akar pengucilan sosial dan kekurangan perkotaan (Coalter et al., 2000). Sebuah contoh dari upaya untuk memasukkan lebih mempertimbangkan dampak sosial di perencanaan olahraga pariwisata adalah kampanye dari koalisi kepentingan publik non-profit, Roti Tidak Sirkus (BNC), dalam upaya akhirnya Toronto berhasil untuk menjadi tuan rumah Olimpiade 2008. BNC berpendapat bahwa mengingat biaya dari kedua penawaran untuk tuan rumah Olimpiade, proses penawaran harus tunduk pada pengawasan publik: 'Setiap tawaran Olimpiade tidak hanya akan menahan pengawasan publik, namun akan ditingkatkan dengan proses publik yang ketat dan terbuka '(Roti Tidak Sirkus, 1998a) Itu juga berpendapat bahwa Toronto Dewan Kota harus membuat dukungan untuk tawaran Olimpiade tergantung pada:

1. Pengembangan dan pelaksanaan proses yang sesuai yang membahas keuangan, masalah sosial dan lingkungan, menjamin sebuah partisipasi publik yang efektif proses (termasuk intervensor pendanaan), dan termasuk komitmen untuk pengembangan serangkaian rinci Olympic standards.A kerangka waktu 1 tahun dari tanggal suara untuk mendukung upaya harus diatur untuk memastikan bahwa rencana untuk proses partisipasi diambil serius
2. Sebuah akuntansi independen penuh dan terbuka dari biaya keuangan dan penawaran menyelenggarakan Olimpiade



3. Sebuah pengkajian independen dampak sosial Olimpiade penuh dan terbuka. Unsur-unsur penting lainnya dari proses partisipasi publik yang diusulkan meliputi: proses yang adil dan demokratis penuh untuk melibatkan semua orang dari Toronto di pengembangan dan peninjauan tawaran Olimpiade
4. Sebuah intervensi Dana Olimpiade, mirip dengan dana yang dibentuk oleh Kota Toronto pada tahun 1989, untuk memungkinkan kelompok tertarik untuk berpartisipasi secara efektif dalam pengawasan publik dari tawaran Toronto
5. Penilaian lingkungan independen Olimpiade 2008, dengan strategi sedang dikembangkan untuk menyelesaikan masalah yang spesifik
6. Pengembangan serangkaian standar keuangan, sosial dan lingkungan mengatur Olimpiade 2008, mirip dengan Toronto Komitmen Olimpiade diadopsi oleh Dewan Kota pada bulan September 1989. (Roti Tidak Sirkus, 1998a)

Dalam nada yang sama, surat BNC dikirim ke Presiden IOC meminta 'bahwa IOC, yang menetapkan aturan untuk proses tender, mengambil tanggung jawab aktif dalam menjamin bahwa proses lokal dalam tahap penawaran yang efektif dan demokratis 'dan khusus kekhawatiran alamat mengenai 'biaya keuangan dan sosial dari Olimpiade Games ', dan mengusulkan bahwa:

1. Sebuah jaringan Internasional dibuat yang mencakup COHRE, Perumahan HIC Sub-komite hak, akademisi, dan LSM (termasuk kelompok-kelompok lokal di kota-kota yang telah menawar untuk dan / atau menjadi tuan rumah Olimpiade)
2. Satu set standar tentang penggusuran paksa, dll, dikembangkan dan diadopsi oleh jaringan
3. Rencana untuk membangun dukungan Internasional untuk standar, termasuk identifikasi IOC simpatik, NOC dan pejabat olahraga lainnya, dikembangkan dan diimplementasikan



4. IOC didekati dengan permintaan bahwa standar dimasukkan ke Piagam Olimpiade, Host Kota Kontrak dan dokumen lain dari IOC. (Roti Tidak Sirkus, 1998b) Seperti piagam sosial untuk Olimpiade akan diragukan lagi sangat membantu dalam membuat Olimpiade lebih tempat-anak, dan mungkin bahkan meningkatkan citra IOC. Namun, buku-buku dari tawaran Toronto yang pernah dibuka untuk umum penuh pengawasan, dan tidak ada respon atas usulan untuk pembuatan set standar sosial untuk Olimpiade (Hall, 2001)

Fasilitas olahraga diragukan namun infrastruktur dapat menciptakan lapangan kerja, khususnya melalui tahap konstruksi, dan dapat menghasilkan beberapa pekerjaan di jangka panjang, meskipun dalam hal lapangan kerja terkait *event*, sebagian besar akan membuang waktu atau hanya bersantai dan berketerampilan rendah. Namun, bagian integral dari sukses kontribusi fasilitas pekerjaan tersebut untuk rekreasi akan sejauh mana fasilitas memiliki kebijakan yang jelas untuk melatih dan mempekerjakan orang-orang dari dalam area. Target untuk mempromosikan regenerasi ekonomi dan sosial. Sebuah contoh penggunaan olahraga dan olahraga pariwisata untuk regenerasi perkotaan adalah bahwa dari tawaran oleh Cape Town menjadi tuan rumah Olympics 2004 tidak berhasil tapi tetap signifikan, karena secara eksplisit terkait pelaksana dari mega-event olahraga untuk kebutuhan pembangunan (Page dan Hall, 2003). Tawaran *Cape Town* berusaha untuk menambahkan 'pilar' keempat 'Pembangunan manusia' untuk pilar Gerakan olahraga Olimpiade, budaya dan lingkungan. Bid Book berpendapat bahwa setiap aspek tuan rumah Olimpiade 'Harus berkontribusi dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat kota. kita menempatkan penekanan khusus pada masyarakat yang kurang beruntung (dikutip dalam Hiller, 2000: 441). Dari pada hanya berfokus pada regenerasi perkotaan melalui penyediaan infrastruktur baru dan peningkatan profil Kota, tawaran *Cape Town* berusaha untuk menjadi



transformatif dalam kondisi sosial serta arti ekonomi. Oleh karena itu, tawaran *Cape Town* memperkenalkan dua ide-ide inovatif dalam peran pelaksana Olimpiade: pertama, Olimpiade akan berfungsi sebagai katalis untuk meningkatkan status sosial dan kondisi kemiskinan di bidang ekonomi, dan kedua, mereka akan bertindak untuk mendesain ulang kota apartheid dan menciptakan hubungan baru antara orang dan budaya. Hiller (2000: 455) mencatat: gagasan memanfaatkan mega-acara pada agenda perkotaan yang lebih luas yang bergerak melampaui kepentingan modal keuangan, pengembang, dalam kota reklamasi dan kota wisata adalah relatif idea.

Terutama mengingat keasikan dengan memenangkan penilaian IOC Internasional dan minimalisasi biaya lokal dan perbedaan pendapat. Namun, perlu dicatat bahwa *Cape Town* tidak menang penawarannya dalam pertemuan ke tiga. Oleh karena itu, argumen *Cape Town* Panggil Perusahaan pemungutan suara final). bahwa dalam pemberian tawaran ke Cape Town Komite Olimpiade Internasional akan menunjukkan bahwa Gerakan Olimpiade tidak 'terikat gigantisme dan komersial eksploitasi 'dan bukannya' dikhususkan untuk kemajuan semua orang dan karena itu harus juga menawarkan kesempatan untuk mereka yang masih berjuang untuk tempat mereka di pusat ekonomi, Namun demikian apa yang juga signifikan tentang tawaran *Cape Town* adalah bahwa hal itu menunjukkan pelaksana dari acara olahraga dapat dimanfaatkan banyak untuk masyarakat yang lebih luas baik untuk regenerasi Kota sebagai tempat konsumsi, hiburan dan rekreasi (Page dan Hall, 2003).

SIMPULAN

Perencanaan untuk olahraga pariwisata secara inheren kompleks dan sulit. Ini adalah Daerah dengan kerangka kelembagaan buruk didefinisikan tidak jelas dan yang penting, beberapa pemangku kepentingan. Mungkin yang paling signifikan, perencanaan olahraga



pariwisata adalah tentang tidak lebih dari olahraga dan pariwisata saja, melainkan juga berkaitan dengan ekonomi, sosial, lingkungan dan dampak politik. Memang, bisa dibilang lebih besar *event* olahraga pariwisata atau fasilitas, namun yang lebih penting untuk dipertimbangan Secara historis. Fokus utama pengembangan olahraga pariwisata telah memiliki dan memaksimalkan keuntungan ekonomi sebagai tujuan, terutama ke koalisi pertumbuhan Perkotaan yang mempromosikan usaha tersebut (Hall, 2001). Namun demikian, fakta bahwa pertimbangan lingkungan dan sosial secara bertahap dibawa ke kebijakan dan perencanaan campuran terbesar semua pengembangan pariwisata olahraga Olimpiade, namun tidak sempurna, sangat penting terutama karena sifatnya berpengaruh pada kebijakan lain, seperti Dewan Eropa, yang sekarang menyoroti kebutuhan untuk olahraga pariwisata yang berkelanjutan. Namun jika olahraga pariwisata berkelanjutan menjadi tujuan, salah satu dari yang lain, elemen utama perencanaan pariwisata yaitu partisipasi masyarakat, perlu dimasukkan menjadi dalam pengembangan olahraga pariwisata. Memang, salah satu aspek yang paling signifikan melakukan kegiatan olahraga dan pengembangan fasilitas adalah bahwa mereka sering tidak berpartisipasi, sementara pada saat yang sama kegiatan membutuhkan investasi publik yang besar sehingga jika mereka tidak bekerja sebagai strategi revitalisasi atau re-imaging, maka mereka yang sebenarnya dan biaya peluang secara substansial dimodifikasi (Page dan Hall, 2003). Sukses perencanaan adalah proses yang melibatkan perumusan strategi berdasarkan model konseptual dari tempat yang pada gilirannya, didasarkan pada gagasan kehidupan masyarakat sipil (Hall, 1991). Destinasi pariwisata olahraga berkelanjutan membutuhkan lebih dari sekedar pengembangan produk dan citra. Sebaliknya, tujuan dasarnya tentang orang-orang yang tinggal dan bermain di sana. Yang paling mendasar dari semua, dari perspektif tujuan, perencanaan untuk pariwisata olahraga bukan hanya tentang



membangun fasilitas olahraga lain atau hosting acara, melainkan tentang memaksimalkan tujuan dan manfaat pariwisata olahraga kepada orang-orang yang hidup di tempat tersebut.

Daftar Pustaka

- Armstrong, J. (1986). International events and popular myths. In *International Events: The Real Tourism Impact, Proceedings of the 1985 Canada Chapter Conference*. Edmonton: Travel and Tourist Research Association (Canadian Chapter), pp. 7–37.
- Bread Not Circuses (1998a). *Bread Alert!* (E-mail edition) 2(2), 20 February.
- Bread Not Circuses (1998b), *Bread Alert!* (E-mail edition) 2(3), 26 February.
- Brown, G., Chalip, L., Jago, L. and Mules, T. (2002). The Sydney Olympics and Brand Australia. In N. Morgan, A. Pritchard and R. Pride (eds), *Destination Building: Creating the Unique Destination Proposition*. Oxford: Butterworth-Heinemann, pp. 163–185.
- Chernushenko, D. (1996). Sports tourism goes sustainable: the Lillehammer experience. *Visions in Leisure and Business*, 18(1), 34–44.
- Coalter, F., Allison, M. and Taylor, J. (2000). *The Role of Sport in Regenerating Deprived Urban Areas*. Edinburgh: Centre for Leisure Research, University of Edinburgh, The Scottish Executive Central Research Unit.
- Council of Europe (2000). *Council of Europe Committee of Ministers, Recommendation Rec(2000)17 of the Committee of Ministers to Member States on the Code of Sustainability in Sport: A Partnership Between Sport and the Environment* (Adopted by the Committee of Ministers on 13 September 2000 at the 720th meeting of the Ministers' Deputies), Council of Europe (available at <http://cm.coe.int/ta/rec/2000/2000r17.htm>).
- Department of Culture, Media and Sport (1999). *Policy Action Team 10: Report to the Social Exclusion Unit – Arts and Sport*. London: HMSO.



- Dror, Y. (1973). The planning process: a facet design. In A. Faludi (ed.), *A Reader in Planning Theory*. Oxford: Pergamon Press, pp. 323–343.
- Economic Impact Resources Consulting (1989). *1996 Melbourne Olympic Games: A Preliminary Social Impact Assessment*, a report for the Social Impact Assessment Steering Committee prepared by Economic Impact Resources Consulting, Melbourne.
- Gunn, C. A. (1988). *Tourism Planning* (2nd edn). New York: Taylor & Francis.
- Hall, C. M. (1989). Hallmark events and the planning process. In G. J. Syme, B. J. Shaw, D. M. Fenton and W. S. Mueller (eds), *The Planning and Evaluation of Hallmark Events*. Aldershot: Avebury, pp. 20–39.
- Hall, C. M. (1992). *Hallmark Tourist Events: Impacts, Management, and Planning*. London: Belhaven Press.
- Hall, C. M. (2000). *Tourism Planning*. Harlow: Prentice-Hall.
- Hall, C. M. (2001). Imaging, tourism and sports event fever: the Sydney Olympics and the need for a social charter for mega events. In C. Gratton and I. P. Henry (eds), *Sport in the City: The Role of Sport in Economic and Social Regeneration*. London: Routledge, pp. 166–183.
- Hall, C. M. (2004). Sports tourism and urban regeneration. In B. Ritchie and D. Adair (eds), *Sports Tourism: Impacts, Issues and Interrelationships*. Clevedon, OH: Channel View.
- Hall, C. M. and Jenkins, J. (1995). *Tourism and Public Policy*. London: Routledge.
- Hall, C. M. and Selwood, H. J. (1989). America's Cup lost, paradise retained? The dynamics of a hallmark tourist event. In G. J. Syme, B. J. Shaw, D. M. Fenton and W. S. Mueller (eds), *The Planning and Evaluation of Hallmark Events*. Aldershot: Avebury, pp. 103–118.
- Hiller, H. (2000). Mega-events, urban boosterism and growth strategies: an analysis of the objectives and legitimations of the Cape Town 2004 Olympic bid. *International Journal of Urban and Regional Research*, 24(2), 439–458.



- Hinch, T. D. and Higham, J. E. S. (2004). *Sport Tourism Development*. Clevedon, OH: Channel View.
- Hudson, S. (1999). *Snow Business: A Study of the International Ski Industry*. London: Casell. International Sports Tourism Advisory Group (2001). *International Sports Tourism Initiative 2000–2005, Report of the International Sports Tourism Advisory Group for the Year Ended 31 December 2000*. Dublin: Sport Ireland.
- Kaspar, R. and Hall, C. M. (1993). *Tourism and the Olympic Games*. Tourism and the Environment Conference, Vienna, September. Kelly, I. (1989). The architecture and town planning associated with a hallmark event. In G. J. Syme, B. J. Shaw, D. M. Fenton and W. S. Mueller (eds), *The Planning and Evaluation of Hallmark Events*. Aldershot: Avebury, pp. 263–273.
- Kelly, J. (2000). Event planning: looking to sport for development dollars. *American City and Country*, 1 October.
- Long, J. and Sanderson, I. (1998). Social benefits of sport: where's the proof? In *Sport In The City: Conference Proceedings Volume 2*, Sheffield, 2–4 July. Sheffield: Sheffield Hallam University, pp. 295–324.
- Murphy, P. (1985). *Tourism: A Community Approach*. New York: Methuen.
- Page, S. and Hall, C. M. (2003). *Managing Urban Tourism*. Harlow: Prentice-Hall.
- Ritchie, J. R.B. and Smith, B. H. (1991). The impact of a mega-event on host region awareness: a longitudinal study. *Journal of Travel Research*, 30(1), 3–10.
- Simeon, R. (1976). Studying public policy. *Canadian Journal of Political Science*. 9(4), 558–580.
- Sydney Olympics 2000 Bid Limited (1993a). *News Release: Why Sydney would Stage a Great Olympics in 2000*. Sydney:
- Sydney Olympics 2000 Bid Limited. Sydney Olympics 2000 Bid Limited (1993b). *News Release: Sydney's Plans for an Environmental Olympics in 2000*. Sydney: Sydney Olympics 2000 Bid Limited.
- The Wirral Partnership (2001). *Economic Regeneration Strategy 2001–2002, Priority 4 Infrastructure and the Environment* (available at



<http://irdss.wirral.gov.uk/ecregen/prior4.asp>, accessed 1 April 2002).

VisitBritain (2004). *Sports Tourism* (available at www.visitbritain.com/corporate/sports_tourism.htm, accessed 25 January 2004).

Wall, G. and Guzzi, J. (1987). *Socio-economic Analyses of the 1980 and 1988 Winter Olympics* (draft). Waterloo, Ontario: University of Waterloo.

Weed, M. and Bull, C. (2004). *Sports Tourism: Participants, Policy and Providers*. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann.

Whitson, D. and Macintosh, D. (1996). The global circus: international sport, tourism, and the marketing of cities. *Journal of Sport and Social Issues*, 23, 278–295.



PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA YANG BERJENIS KELAMIN LAKI-LAKI DENGAN PEREMPUAN DI SMA NEGERI 1 MINGGIR

Nurman Hasibuan

Program Doktor Pendidikan Olahraga
Pascasarjana
Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan di SMA Negeri 1 Minggir. Penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Minggir sejumlah 289 siswa. Sampel penelitian ini sejumlah 90 yang diperoleh dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data terdiri dari: (1) data kebugaran jasmani diperoleh dengan tes dan pengukuran *multi-stage fitness test*; (2) data jenis kelamin diperoleh dari dokumentasi pribadi siswa dari sekolah dan disesuaikan dengan hasil pengamatan peneliti. Untuk analisis data menggunakan korelasi *Mann-Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani yang berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan bagi siswa SMA Negeri 1 Minggir. Artinya tingkat kebugaran jasmani berjenis kelamin laki-laki lebih baik dari perempuan pada siswa SMA Negeri 1 Minggir.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani dan Jenis Kelamin

PENDAHULUAN

Pengetahuan individu dapat ditingkatkan melalui belajar di sekolah. Belajar di sekolah salah satu jalan untuk meningkatkan pengetahuan yang dimiliki siswa. Untuk memperoleh pengetahuan dibutuhkan sarana dan prasarana yang mendukung dan guru yang profesional sehingga siswa dapat belajar dengan baik. Belajar adalah suatu proses usaha seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010: 2). Selanjutnya menurut Muhibbin Syah (2007: 132) faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi tiga macam yakni: (1) faktor internal (faktor dari dalam diri siswa), yakni keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa; (2) faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yakni kondisi lingkungan di sekitar siswa;



(3) faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran. Dengan demikian, kondisi jasmani siswa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar siswa.

Kondisi jasmani yang baik dapat membantu siswa dalam proses belajar, sehingga siswa dapat belajar lebih lama dan tidak mudah lelah. Kondisi jasmani siswa antara yang satu dengan yang lain berbeda. Ada siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik, ada juga siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah. Hal ini terlihat dari waktu pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah, dimana ada siswa yang minta istirahat padahal proses belajar masih berlangsung. Siswa yang istirahat karena kelelahan, dimana terlihat siswa menarik napas dengan cepat, dan denyut nadi yang tinggi. Selain itu juga, saat proses belajar berlangsung, siswa yang perempuan duluan minta istirahat kepada guru, juga meminta waktu istirahat diperpanjang dalam waktu istirahat baik antar repetisi maupun sesi. Sedangkan diakhir pembelajaran siswa yang laki-laki masih ingin lagi bermain olahraga kecabangan, sedangkan siswa yang perempuan sudah merasa cukup. Hal inilah yang menjadi perhatian peneliti, ingin mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan siswa yang berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin meneliti perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan di SMA Negeri 1 Minggir.

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut Nieman (dalam Jhon Wiley & Sons Ltd, 2006: 589) *“Physical fitness is a condition in which an individual has sufficient energy and vitality to accomplish daily tasks and active recreational pursuits without fatigue.”* Hal ini berarti kebugaran fisik adalah suatu kondisi di



mana seorang individu mempunyai cukup energi dan vitalitas untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dan kegiatan rekreasi aktif tanpa kelelahan. Sedangkan menurut Rink, dkk (dalam Mochamad Sajoto, 1988: 43) kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Selanjutnya menurut Aip Sjarifuddin (1980: 122) kesegaran jasmani adalah seseorang yang dapat mengerjakan suatu pekerjaan yang berat dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Jadi, kesegaran jasmani di sini termasuk juga orang itu sehat, baik jasmaninya maupun rohaninya. Kesegaran jasmani setiap orang antara yang satu dengan lainnya memiliki perbedaan, hal itu dapat dilihat dari denyut jantung/denyut nadinya. Menurut Sukadiyanto (2005: 76) sasaran latihan untuk VO₂ maks adalah agar olahragawan memiliki ketahanan yang lebih baik dan mampu bekerja dengan intensitas tinggi yang lebih lama. Selanjutnya untuk mengetahui konsumsi oksigen (VO₂ max) salah satunya menurut Ismaryati (2006: 79) dapat menggunakan *Multistage Fitness Test*. Tes ini dilakukan dengan lari bolak-balik sejauh 20 meter, saat berlari diatur dengan irama kaset yang menentukan *level* dan *shuttle*. Semakin tinggi *level* dan *Shuttle* yang dapat dilakukan siswa, maka semakin baik tingkat kesegaran jasmaninya.



Gambar 1. Bentuk *Multistage Fitness Test* yang dilakukan dengan lari bolak-balik sejauh 20 meter.



2. Hakikat Jenis Kelamin

Jenis kelamin sering juga disebut sebagai Gender. Sebagaimana dikatakan Santrok (dalam Agus Supriyanto, 2008: 501) gender mengacu pada dimensi sosial sebagai laki-laki atau perempuan, sehingga mengandung dua unsur yaitu: (1) identitas gender (*gender identity*) adalah rasa sebagai laki-laki atau perempuan, yang diperoleh oleh sebagian besar anak-anak pada waktu mereka berusia 3 tahun; (2) peran gender (*gender role*) adalah seperangkat harapan yang menggambarkan bagaimana laki-laki dan perempuan seharusnya berfikir, bertindak dan merasa. Sedangkan menurut Nasaruddin Umar (2007: 3) menyatakan kalau gender secara umum digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dari segi sosial budaya, maka sex secara umum digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dari segi anatomi biologi. Dengan demikian, yang dikatakan jenis kelamin dalam penelitian ini adalah ciri biologis seseorang yang menunjukkan kelaminnya laki-laki atau perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian metode survei. Penelitian ini Sekolah SMA Negeri 1 Minggir. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Minggir berjumlah 289. Sampel yang diambil adalah 90 siswa yang terdiri dari 33 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 57 siswa berjenis kelamin perempuan diperoleh menggunakan tehnik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data terdiri dari: (1) data kesegaran jasmani diperoleh dengan tes dan pengukuran *multi-stage fitness test* ; (2) data jenis kelamin diperoleh dari dokumentasi pribadi siswa dari sekolah dan disesuaikan dengan hasil pengamatan peneliti. Untuk analisis data menggunakan uji beda *Mann-Whitney U* menggunakan *SPSS 16 for windows*.



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian data kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Minggir menggunakan *SPSS 16 for windows* adalah sebagai berikut:

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Data Kesegaran Jasmani keseluruhan	90	20,88	48,63	28,9470	6,30268
Data Kesegaran Jasmani Laki-Laki	33	23,83	48,63	34,9209	5,87697
Data Kesegaran Jasmani Perempuan	57	20,88	35,84	25,4884	3,19224
Valid N (listwise)	33				

Selanjutnya hasil penelitian uji beda dengan menggunakan uji *Mann-Whitney U* menggunakan *SPSS 16 for windows* adalah sebagai berikut:

	Kesegaran Jasmani
Mann-Whitney U	152,500
Wilcoxon W	1805,500
Z	-6,615
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin

Dari output hasil uji beda di atas diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam Uji *Mann-Whitney U* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Penolakan terhadap H_0 mengandung pengertian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani yang berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan bagi siswa SMA Negeri 1 Minggir. Artinya tingkat kesegaran jasmani siswa berjenis kelamin laki-laki lebih baik dari siswa berjenis kelamin perempuan pada siswa sekolah SMA Negeri 1 Minggir.



Peneliti menduga disebabkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan siswa berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dan lebih berat dibandingkan dengan siswa yang berjenis kelamin perempuan sehingga kesegaran jasmani siswa yang perempuan lebih rendah dari siswa yang laki-laki. Hal ini bisa karena siswa laki-laki banyak yang senang dengan aktivitas fisik seperti mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah. Juga siswa yang laki-laki banyak dilibatkan orangtuanya dalam membantu pekerjaan yang berat seperti ke sawah, ke kebun dan pekerjaan lainnya. Sedangkan yang perempuan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah kelihatan mudah capek dan lelah, juga dalam membantu pekerjaan orangtua yang berada dirumah sehingga tak seberat yang aktivitas fisik yang dilakukan siswa yang laki-laki. Hal inilah yang memungkinkan kesegaran jasmani siswa yang laki-laki lebih baik dari siswa yang perempuan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani yang berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan bagi siswa SMA Negeri 1 Minggir. Artinya tingkat kesegaran jasmani berjenis kelamin laki-laki lebih baik dari perempuan pada siswa SMA Negeri 1 Minggir.

Saran

1. Bagi siswa agar selalu menjaga kesehatan dan kebutuhan gizinya, agar tidak mudah sakit, sehingga kesegaran jasmani tetap terjaga dan semakin baik.
2. Bagi para guru agar selalu memperhatikan serta membimbing siswa baik ketika di sekolah maupun ketika di luar sekolah, untuk tetap



mempertahan dan meningkatkan kondisi fisiknya agar dapat belajar lebih lama.

3. Bagi para orang tua siswa juga agar selalu memperhatikan anaknya, dengan tidak hanya menyerahkan keberhasilan anaknya ke sekolah, sehingga hasil belajar anaknya juga semakin baik.
4. Bagi pemerintah juga agar memperhatikan sarana dan prasarana, tenaga pendidik (guru) di sekolah yang ada di perkotaan dan di pedesaan dengan tidak berbeda tapi sama, sehingga kegiatan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Supriyanto. (2008). *Pembentukan karakter olahragawan ditinjau dari perbedaan gender, peran serta orang tua, guru, pelatih olahraga dan keikutsertaan dalam aktivitas olahraga serta jenis olahraganya*. Proceeding Seminar Olahraga Nasional Ke II "Peran Olahraga dalam Pembentukan Karakter". ISBN: 978-602-8249-14-6.

Aip Sjarifuddin. (1980). *Organisasi dan tatalaksana penyelenggaraan pertandingan olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Ismaryati. (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.

Jhon Wiley & Sons Ltd. (2006). *The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. England: Joaquin Dosil.

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Kependidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Muhibbin Syah. (2007). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nasaruddin Umar. (2007). *Persepektif jender dalam islam*. Jurnal Pemikiran Islam Paramida. <http://paramadina>.



wordpress.com/2007/03/16/pengertian-gender/, diambil tanggal 17 April 2010.

Saifuddin Azwar. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Pendidikan Kepalatihan Olahraga FIK UNY. Yogyakarta.

Tim Penulis. (1993). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UPP IKIP Yogyakarta.

Wahjoedi. (2001). *Landasan evaluasi pendidikan jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.



HUBUNGAN ANTARA PENGELOLAAN KONFLIK DAN MOTIVASI DENGAN KOMITMEN ORGANISASI GURU SD NEGERI GUGUS 3 KECAMATAN TAMPAN KOTA PEKANBARU

Sasmarianto, Leni Apriani

Universitas Islam Riau

e-mail: sasmarianto@edu.uir.ac.id, leniapriani@edu.uir.ac.id

ABSTRACT

In accordance with the proposed hypothesis, the aim of this study was to determine the relationship between the variables. 1) Conflict management toward organizational commitment 2) Motivation toward organizational commitment. 3) Conflict management, motivation together to organizational commitment, through distribution of questionnaire to 72 teachers of the State elementary school (SDN 03) Tampan Sub-district Pekanbaru with proportional stratified random sampling technique. A questionnaire as the instruments in this study was used to collect data on conflict management, motivation, and organizational commitment. Validity of the items was tested by using the Pearson Product Moment formula and reliability coefficient instrument was calculated by using Cronbach alpha formula. The results showed that there was a positive relationship between conflict management with organizational commitment. With correlation coefficient $r_{y1}=0.531$ and the regression equation $Y=42.439 + 0.542 X_1$. 2). There is a positive relationship between motivation and organizational commitment with the correlation coefficient $r_{y2}= 0.475$ and the regression equation $Y=45.023 + 0.448 X_2$. 3). There is a positive relationship between conflict management and motivation with organizational commitment and multiple correlation coefficient $R_{y1.2}=0.607$ and regression equation $Y=28.450 + 0.434X_1 + 0.308 X_2$. The results of this study are expected to be useful for the improvement and enhancement of organizational commitment in the State Elementary School (SDN 03) TampanSubdistrict, Pekanbaru, this can be enhanced by conflict management and motivation improvement of teachers.

Keyword: Conflict Management, Motivation, and Organizational Commitment

ABSTRAK

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk data empiris tentang adanya pengaruh antara variabel-variabel 1). Pengelolaan konflik terhadap komitmen organisasi, 2). Motivasi terhadap komitmen organisasi, 3). Pengelolaan konflik, motivasi secara bersama-sama terhadap komitmen organisasi, melalui penyebaran angket kepada 72 sampel guru sekolah dasar negeri gugus 3 kecamatan Tampan kota Pekanbaru dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang pengelolaan konflik, motivasi kerja, dan komitmen organisasi dengan menggunakan angket. Validitas butir di uji menggunakan rumus pearson product moment dan koefisien reabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus alpa cronbach. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi. Dengan koefisien korelasi $r_{y1}= 0,531$ dan persamaan regresi $Y\hat{=} 42,439+0,542X_{1.}$ 2) Terdapat hubungan positif antara motivasi kerja dengan komitmen organisasi dengan koefisien korelas $r_{y2}= 0,457$ dan persamaan regresi $Y\hat{=} 45,023+0,448X_{2.}$ 3) Terdapat hubungan positif antara pengelolaan konflik dan motivasi



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

dengan komitmen organisasi dengan koefisien korelasi ganda dan 0,607 dan persamaan regresi $\hat{Y} = 28,450 + 0,434X_1 + [0,308X]_2$. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi perbaikan dan peningkatan komitmen organisasi di SD Negeri gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru dapat ditingkatkan dengan pengelolaan konflik dan motivasi guru.

Kata Kunci: Pengelolaan Konflik, Motivasi, dan Komitmen Organisasi

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan modal utama untuk memajukan bangsa, tanpa pendidikan yang baik maka suatu bangsa akan mengalami hambatan dalam mencapai kemajuan. Pembangunan pendidikan harus menjadi skala prioritas utama bangsa, karena hal ini dapat berguna untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM). Kita semua perlu memikirkan bagaimana mutu pendidikan dapat ditingkatkan. Oleh sebab itu persoalan pendidikan menjadi tanggung jawab bersama, pemerintah, masyarakat, dan orang tua.

Dalam dunia pendidikan, keberadaan peran dan fungsi guru merupakan salah satu faktor yang sangat signifikan. Guru merupakan bagian terpenting dalam proses belajar mengajar. Umumnya guru merujuk pada pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan mengevaluasi hasil belajar siswa peserta didiknya. Peran multi fungsi tersebut membutuhkan kelayakitan dan komitmen yang tinggi untuk melakukannya. Oleh karena itu komitmen organisasi guru disekolah harus selalu dijaga dan ditingkatkan.

Komitmen organisasi adalah suatu keadaan dimana seorang karyawan memihak organisasi tertentu serta tujuan-tujuan dan keinginannya untuk mempertahankan keanggotaannya dalam organisasi tersebut (Robbins,2008:27). Dengan komitmen organisasi inilah dapat memberikan peranan yang sangat penting di dalam suatu lembaga pendidikan untuk mencapai tujuan dari lembaga tersebut. Profesi guru sebagai pengajar sangat diharapkan dapat membantu para peserta didik



untuk lebih mengetahui dan lebih pintar dari sebelumnya. Oleh karena itu sangat dibutuhkannya komitmen guru dalam profesi mengajarnya.

Komitmen guru juga merupakan hal yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kinerja sekolah, baik secara personal maupun organisasional. Komitmen organisasi yang tinggi akan mendorong rasa percaya diri dan semangat kerja sehingga menjadikan guru peduli dengan nasib organisasi dan berusaha menjadikan sekolah kearah yang lebih baik. Dari hasil observasi yang dilakukan terdapat fenomena masalah komitmen organisasi guru yang rendah yaitu masih adanya guru yang melanggar tata tertib sekolah, mengeluh dengan beban kerja yang diberikan, mengabaikan nilai-nilai yang berlaku di sekolah, adanya guru yang berkeinginan untuk meninggalkan sekolah bila mendapat tawaran gaji yang tinggi di sekolah lain, Malu menceritakan sekolah mereka kepada orang lain, tidak dapat menjaga kerukunan, bersikap pasif dalam menerima tugas, tidak memperhatikan nasib sekolah secara keseluruhan, merasa bekerja di sekolah tidak memberikan keuntungan dan manfaat. Tidak mendengarkan keluhan rekan kerja dan cenderung bekerja sendiri tanpa memikirkan kesulitan yang dialami oleh orang lain.

Dengan adanya masalah-masalah yang terjadi inilah yang dapat menurunkan komitmen organisasi tersebut. Masalah yang dihadapi guru tidak dapat dibiarkan begitu saja, perlu adanya pengelolaan dan pemberian motivasi yang tepat agar setiap masalah yang timbul tidak berdampak negatif dan menjadi konflik yang dapat merusak tujuan organisasi.

Untuk membuktikan paparan latar belakang di atas dan kebenarannya perlu diuji secara ilmiah, objektif dan sistimatis. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut di atas dengan judul.

“Hubungan Antara Pengelolaan Konflik dan Motivasi Dengan Komitmen Organisasi Guru SD Negeri Gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru”



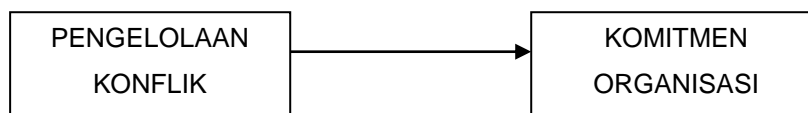
METODE

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengelolaan konflik dan motivasi dengan komitmen organisasi guru SD Negeri Gugus 3 kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Subjek penelitian ini adalah seluruh guru SD Negeri Gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru berjumlah 72 orang, dilaksanakan di SD Negeri Gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik korelasional. Teknik ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel bebas (*independent variables*) yaitu pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2). serta variabel terikat (*dependent variable*), yaitu komitmen organisasi (Y) guru SD Negeri Gugus 3 kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.

HASIL

1. Pengujian Hubungan antara Pengelolaan Konflik dengan Komitmen Organisasi

Untuk menjelaskan hipotesis pertama ini maka dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Pengujian Hipotesis Pertama

a. Uji Keberartian Regresi

Selanjutnya untuk mengetahui derajat keberartian persamaan regresi sederhana tersebut dilakukan pengujian signifikansi dan lineritas persamaan dengan uji F sebagaimana disajikan pada tabel di atas keberartian regresi Berdasarkan hasil $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05. dengan $F_{hitung} = 27.423 > F_{tabel} = 3,98$. Maka H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat pengaruh pengelolaan konflik terhadap komitmen Organisasi.



b. Uji linieritas

Pengujian linieritas dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi $\hat{Y} = 42,439 + 0,542X_1$ adalah signifikan, oleh karena itu persamaan di atas dapat digunakan untuk menjelaskan dan mengambil kesimpulan lebih lanjut mengenai hubungan antara pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi pada persamaan tersebut dikatakan juga linier. Selanjutnya dari persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi berhubungan linier, maka setiap kenaikan skor pengelolaan konflik skor komitmen organisasi 0,542 pada arah yang sama dengan konstanta 42,439. Diketahui nilai rata-rata variabel $Y = 74,778$ dan variabel $X_1 = 59,653$.

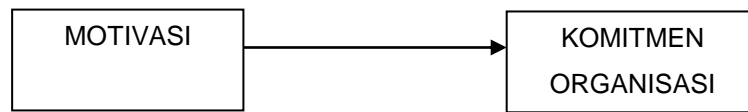
Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Terdapat hubungan yang positif antara pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi". Berdasarkan data pada tabel (3.10) pengujian signifikansi dan pengujian linieritas regresi, maka dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi $\hat{Y} = 42,439 + 0,542X_1$ signifikan dan linear. Persamaan ini memberikan arti bahwa setiap peningkatan satu satuan skor pengelolaan konflik akan diikuti oleh kenaikan skor komitmen organisasi sebesar 0,542, konstanta 42,439.

Hasil perhitungan mengenai kekuatan hubungan antara pengelolaan konflik (X_1) dengan komitmen organisasi (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi = 0,531 dan koefisien determinasi = 0,2819 atau 28,19 %. Untuk hubungan yang terjadi dari variabel dari pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi dengan koefisien yang terbentuk yaitu sebesar 0,531 bila di lihat pada tabel 3.10 berarti hubungan pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi adalah cukup kuat.

2. Hubungan Motivasi dengan Komitmen Organisasi

Untuk menjelaskan hipotesis kedua ini maka dapat dijelaskan sebagai berikut:





Gambar 2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi terdapat hubungan positif antara pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi.

a. Uji Keberartian Regresi

Selanjutnya untuk mengetahui derajat keberartian persamaan regresi sederhana tersebut dilakukan pengujian signifikansi dan linieritas persamaan dengan uji F sebagaimana disajikan pada tabel di atas hasil $F_{hitung} 18,478 > F_{tabel} 3,98$ dengan taraf signifikansi 0,05 maka H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat hubungan motivasi terhadap komitmen organisasi.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi adalah signifikan, oleh karena itu persamaan di atas dapat digunakan untuk menjelaskan dan mengambil kesimpulan lebih lanjut mengenai hubungan antara motivasi dengan komitmen organisasi pada persamaan tersebut di katakan juga linier. Selanjutnya dari persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa motivasi dengan komitmen organisasi berhubungan linier, maka setiap kenaikan skor motivasi dan diikuti skor komitmen organisasi 0,448 pada arah yang sama dengan konstanta 45,023. Diketahui nilai rata-rata variabel $Y = 74,777$ dan variabel $X_2 = 66,306$.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Terdapat hubungan yang positif antara motivasi dengan komitmen organisasi". Berdasarkan data pada tabel pengujian signifikansi dan pengujian linieritas regresi, maka dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi $\hat{Y} = 45,023 + 0,448X_2$ signifikan dan linier. Persamaan ini memberikan arti bahwa setiap peningkatan satu satuan skor motivasi



akan diikuti oleh kenaikan skor komitmen organisasi sebesar 0,448 pada konstanta 45,023. Hasil perhitungan mengenai kekuatan hubungan antara motivasi (X2) dengan komitmen organisasi (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi = 0,457 dan koefisien determinasi = 0,2088 atau 20,88%.

Untuk hubungan yang terjadi pada variabel motivasi dengan komitmen organisasi dengan koefisien yang terbentuk yaitu sebesar 0,457 apabila dilihat dalam tabel. 2.11 berarti hubungan motivasi dengan komitmen organisasi adalah cukup kuat.

3. Hubungan pengelolaan konflik dan motivasi dengan Komitmen Organisasi.

Dalam hipotesis ketiga yang disajikan terdapat hubungan yang positif antara pengelolaan konflik dan motivasi dengan komitmen organisasi secara bersama-sama dengan perkataan lain diduga bahwa dengan semakin baik pengelolaan konflik dan motivasi maka semakin baik pula komitmen organisasi komitmen organisasi guru dan begitu juga sebaliknya. Secara statistik, hipotesis di atas dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0 : \rho_{x_1.x_2} \geq 0 \text{ dan } H_a : \rho_{x_1.x_2} < 0$$

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Terdapat hubungan yang positif antara pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama dengan komitmen organisasi.

Hasil perhitungan kekuatan hubungan antara Pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) dengan komitmen organisasi (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi ganda yakni $R_{y12}=0,607$. Ini memberikan arti bahwa semakin kuat pengelolaan konflik dan motivasi maka semakin tinggi pula komitmen organisasinya.

Hasil perhitungan koefisien determinasi adalah $0,6072 = 0,3684$ atau 36,84%. Ini berarti bahwa sebesar 36,84% variasi variabel komitmen organisasi dalam persamaan regresi ganda dapat dijelaskan oleh pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama melalui



persamaan regresi $\hat{Y} = 28,450 + 0,434X_1 + [0,308X]_2$. Untuk hubungan yang terjadi pada variable pengelolaan konflik dan motivasi dengan komitmen organisasi dengan koefisien yang terbentuk yaitu sebesar 0,607.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi ganda yang menyatakan hubungan fungsional antara pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) secara bersama-sama dengan komitmen organisasi (Y) yang ditunjukkan dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 28,450 + 0,434X_1 + 0,308X]_2$.

Berdasarkan hasil dari $F_{hitung} = 20.159 > F_{tabel} = 3,13$. Maka H_0 ditolak yang menjelaskan bahwa pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap komitmen organisasi (Y). Selain itu persamaan regresi $\hat{Y} = 28,450 + 0,434X_1 + [0,308X]_2$ sangat signifikan. Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan skor pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama dapat meningkatkan skor komitmen organisasi masing-masing 0,434 dan 0,308 pada konstanta 28,450.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengelolaan Konflik dengan Komitmen Organisasi

Untuk hubungan yang terjadi pada variabel penelolan konflik dengan komitmen organisasi dengan koefisien yang terbentuk yaitu sebesar 0,531 yang mengartikan hubungan pengelolaan organisasi dengan komitmen organisasi adalah cukup kuat. Dari hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh $r^2_{y1} = (0,531)^2 = 0,2819$ atau 28,19%. Ini berarti bahwa 28,19% variansi pengelolaan konflik dapat dijelaskan oleh komitmen organisasi melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 42,439 + 0,542X_1$. Persamaan regresi $\hat{Y} = 42,439 + 0,542X_1$ mempunyai arti bahwa setiap peningkatan satu satuan skor komitmen organisasi maka akan diikuti oleh kenaikan skor pengelolaan konflik sebesar 0,542 pada konstanta 42,439.



Untuk menguji signifikansi korelasi antara pengelolaan konflik dengan komitmen organisasi digunakan rumus uji t Harga $t_{hitung} = 5,239$ sedangkan harga t_{tabel} dengan dk 70, $\alpha = 1,994$ diperoleh harga $t_{tabel} = 2,014$. Karena $t_{hitung} = 5,239 > t_{tabel} = 1,994$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengelolaan konflik (X_1) dengan komitmen organisasi (Y).

Berdasarkan hasil $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $27,423 > 3,98$ dengan taraf signifikansi 0,05. Maka H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat pengaruh komitmen organisasi terhadap pengelolaan konflik. Dengan semakin baik pengelolaan konflik yang dilakukan oleh kepala sekolah maka akan tinggi pula komitmen organisasi guru.

McShane dan Von Glinow (2008:371) menyatakan bahwa apabila di dalam suatu organisasi telah terjadi konflik maka akan meningkatkan tekanan dan mengurangi komitmen organisasi. Selanjutnya Wirawan (2010:109) menyatakan konflik akan menimbulkan sikap dan perilaku negative sehingga akan mengurangi komitmen organisasi. Teori yang dikemukakan oleh McShane dan Von Glinow dan Wirawan sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan dengan hasil yaitu pengetahuan manajemen memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja. Dengan demikian teori yang dikemukakan oleh McShane dan Von Glinow dan Wirawan dapat diterima. Jadi semakin baik pengelolaan konflik maka akan semakin baik pula komitmen organisasi guru.

2. Hubungan Motivasi dengan Komitmen Organisasi

Untuk hubungan yang terjadi pada variabel motivasi dengan komitmen organisasi dengan koefisien yang terbentuk yaitu sebesar 0,457 yang mengartikan hubungan motivasi dengan komitmen organisasi adalah kuat. Dari hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh $r^2_{y2} =$



$(0,457)^2 = 0,2088$ atau 20,88%. Ini berarti bahwa 20,88%. Variansi komitmen organisasi dapat dijelaskan oleh motivasi melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 45,023 + 0,448X_2$. Persamaan regresi $\hat{Y} = 45,023 + 0,448X_2$ mempunyai arti bahwa setiap peningkatan satu satuan skor komitmen organisasi maka akan diikuti oleh kenaikan skor motivasi sebesar 0,448 pada konstanta 45,023.

Untuk menguji signifikansi korelasi antara motivasi dengan komitmen organisasi digunakan rumus uji t. Harga $t_{hitung} = 4,299$ sedangkan harga t_{tabel} dengan dk 70, $\alpha = 0,05$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1,994$. Karena $t_{hitung} = 4,299 > t_{tabel} = 1,994$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi (X_2) dengan komitmen organisasi (Y).

Berdasarkan hasil $F_{hitung} 18,478 > F_{tabel} 3,98$ dengan taraf signifikansi 0,05. maka H_0 ditolak. Dengan demikian hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Artinya dengan semakin baiknya motivasi guru maka komitmen organisasi guru akan meningkat, sehingga tujuan sekolah akan tercapai.

Arep (2003:16) menyatakan bahwa bila seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka komitmen terhadap organisasinya akan tinggi pula. Arep dan Tanjung menjelaskan bahwa motivasi dapat memberikan manfaat yaitu menciptakan gairah kerja, sehingga produktivitas kerja akan meningkat dan komitmen organisasi karyawan juga semakin baik. Teori yang dikemukakan oleh McShane dan Von Glinow dan Arep dan Tanjung sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan dengan hasil yaitu pengetahuan manajemen memiliki hubungan yang signifikan dengan kinerja. Dengan demikian teori yang dikemukakan oleh McShane, Von Glinow, Arep dan Tanjung dapat diterima. Jadi semakin baik motivasi maka akan semakin baik pula komitmen organisasi guru.



3. Hubungan Pengelolaan Konflik dan Motivasi dengan Komitmen Organisasi

Untuk hubungan yang terjadi pada variabel pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama dengan Komitmen Organisasi. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi ganda yang menyatakan hubungan fungsional antara pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) secara bersama-sama dengan komitmen organisasi (Y) yang ditunjukkan dengan $\hat{Y} = 28,450 + 0,434X_1 + [0,308X]_2$.

Berdasarkan hasil dari $F_{hitung} = 20,127 > F_{tabel} = 3,98$, Maka H_0 ditolak yang menjelaskan bahwa pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap komitmen organisasi (Y). Dari hasil perhitungan koefisien determinasi adalah $0,6072 = 0,3684$ atau 36,84%. Ini berarti bahwa sebesar 36,84% variasi variabel komitmen organisasi dalam persamaan regresi ganda dapat dijelaskan oleh pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 28,450 + 0,434X_1 + [0,308X]_2$. Dengan demikian hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap komitmen organisasi (Y).

SIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengelolaan konflik (X1) dengan komitmen organisasi (Y) guru SD Negeri di Gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, pengelolaan konflik secara nyata turut menentukan dan memberikan kontribusi sebesar 28,19 %. Terhadap komitmen organisasi. Artinya komitmen organisasi dapat ditingkatkan melalui pengelolaan konflik.



2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara motivasi (X2) dengan komitmen organisasi (Y) guru SD Negeri gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Motivasi dapat juga menentukan dan memberikan kontribusi sebesar 20,88%. Terhadap komitmen organisasi. Artinya komitmen organisasi dapat juga ditingkatkan melalui motivasi.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengelolaan konflik (X1) dan motivasi (X2) dengan komitmen organisasi (Y) guru SD N gugus 3 Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru secara bersama-sama. Pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama dapat juga menentukan dan memberikan kontribusi sebesar 36,84% terhadap komitmen organisasi. Artinya komitmen organisasi dapat juga ditingkatkan melalui pengelolaan konflik dan motivasi secara bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arep, Ishak, Hendri Tanjung. 2003. Manajemen Motivasi. Jakarta PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mc Shane, Steven & Mary Von Glinow. 2008. Organization Behavior. Boston: McGraw-Hill.
- Robbins, Stephen P. Timothy A. Judge. 2008. Prilaku Organisasi. Jakarta: Salemba Empat.
- Wirawan. 2010. Konflik dan Manajemen Konflik. Jakarta: Salemba Humanika.



PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SMP NEGERI 3 SINGINGI HILIR KABUPATEN KUANSING PROVINSI RIAU

Novri Gazali, Alzaber, Romi Cendra

Universitas Islam Riau

E-mail: novri.gazali@edu.uir.ac.id, alzaber@edu.uir.ac.id, romicendra@edu.uir.ac.id

ABSTRACT

Based on field observation, it shows that basic skill in football SMPN 3 Singingi Hilir is still low. The purpose of this research is to reveal the effect of playing methods for basic skill in football. The type of this research is quasy experiment. Population in this research is 32 students of SMPN 3 Singingi Hilir Kuansing Regency Riau Province, and sample in this research, after using purposive sampling, is 20 students. Research instrument that is used in this research is football skills test David Lee. Data was analyzed by statistic of normality-test and t-test. Data analysis results show that there is significant effect in playing method for basic technique skill in football, which is from average 26.20 in pre-test to 27.84 in post-test, mean difference is 1.64, with $t_{hit} = 3.17 > t_{tabel} = 1.729$.

Keyword: *Playing Method, Basic Technique Skill in Football*

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah mengungkap pengaruh metode bermain terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperimen*), populasi penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau yang berjumlah 32 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang siswa setelah menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecakapan David Lee yang merupakan pengembangan dari David Lee yang dibuat oleh Subagyo Irianto, Data dianalisis menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau, dari rata-rata 26.20 pada tes awal menjadi 27.84 pada tes akhir, dengan beda *mean* 1.64 ($t_{hitung} = 3.17 > t_{tabel} = 1.729$).

Kata Kunci: Metode Bermain, Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Berolahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami



**Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ**

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportifitas yang tinggi dan pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia sekarang ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting fungsi olahraga itu sendiri, di samping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, untuk itulah perlu adanya pembinaan dan pengembangan olahraga. Sebagaimana yang tertuang dalam UU Nomor 3 pasal 21 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu:

(1) Pemerintah dan Pemerintah Daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya, (2) pembinaan dan pengembangan meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana serta penghargaan keolahragaan, (3) pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi dan (4) pembinaan dan pengembangan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa keolahragaan memiliki tujuan yang sangat kompleks. Salah satunya dalam pendidikan jasmani di sekolah, yaitu untuk melakukan pembinaan di sekolah agar dapat menghasilkan siswa yang sehat, bugar dan juga berkualitas. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, 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, kesehatan dan olahraga yang terpilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

SMP Negeri 3 Singingi Hilir, merupakan salah satu lembaga pendidikan resmi yang memiliki peranan dalam membina dan mengembangkan pendidikan jasmani dan olahraga siswa di Kabupaten Kuansing Provinsi Riau khususnya dalam olahraga sepakbola. Salah satu upaya yang dapat dilakukan SMP Negeri 3 Singingi Hilir adalah mengajarkan dan mengembangkan keterampilan dasar pada siswa melalui mata pelajaran pendidikan jasmani maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Pentingnya penguasaan dasar bermain sepakbola di Sekolah Menengah Pertama sebagai gambaran tingkat kemampuan dan keterampilan yang dimiliki adalah untuk menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) yang biasanya diadakan setiap tahun. Agar dapat menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola, siswa harus berlatih dengan benar dan kontinyu terhadap semua faktor yang menentukan atau mempengaruhi penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola tersebut.

Prestasi SMP Negeri 3 Singingi Hilir yang didapatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dua tahun yang lalu cukup menjanjikan, karena siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir meraih juara pertama Liga Pendidikan Indonesia (LPI) di Kabupaten Kuansing pada tahun 2012 dan juara dua pada tahun 2013. Akan tetapi pada tahun 2014 mengalami penurunan prestasi dan tidak mendapatkan gelar apapun, hal ini disebabkan karena keterampilan dasar sepakbola pada siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir masih kurang baik.



Hal ini dapat diketahui dari pengamatan peneliti saat siswa melakukan latihan masih terdapat kesalahan-kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar sepakbola. Kesalahan ini seperti saat siswa melakukan *passing* atau mengoper bola sering tidak tepat ke sasaran atau mengarah ke temannya, sedangkan pada saat mengontrol bola atau memberhentikan bola dengan kaki atau dada, bola yang dikontrol selalu lepas dan mudah direbut lawan. Begitu juga pada saat *dribbling* atau menggiring bola terlihat kurang baik, dan pada saat menyundul bola terlihat siswa sedikit kaku dan bola tidak tepat mengenai dahi, selanjutnya pada saat melakukan *shooting* atau menendang bola banyak kesalahan teknik yang terlihat misalnya pada saat menendang masih ada yang menggunakan ujung kaki dan pada saat menendang ke gawang sering tidak mengarah ke gawang.

Tentu saja rendahnya keterampilan dasar bermain sepakbola tersebut tidak berdiri sendiri, hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor apakah yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi seperti kondisi fisik yang dimiliki siswa sangat mempengaruhi keterampilan dasar bermain sepakbola. Siswa yang memiliki kondisi fisik yang bagus diduga akan mampu menjalani program latihan yang diberikan pelatih atau guru, berat atau ringan intensitas yang diberikan akan bisa dijalankannya dengan baik. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kondisi fisik yang bagus kesulitan dalam menjalani serangkaian latihan yang diberikan pelatih atau guru, selanjutnya motivasi siswa dalam menjalani proses latihan mempengaruhi penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Mereka yang memiliki motivasi yang bagus akan selalu berusaha mempelajari setiap gerakan teknik sepakbola. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki motivasi akan malas mempelajarinya, mereka cenderung menunggu disuruh dulu oleh pelatih.

Selain faktor internal di atas, ada faktor eksternal yang mempengaruhi seperti sarana dan prasarana di SMP Negeri 3



Singingi Hilir kurang memadai, karena lapangan yang digunakan untuk latihan sepakbola permukaan tanahnya tidak rata, sehingga saat siswa melakukan *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan mengontrol bola menjadi tidak optimal, kurangnya jumlah bola yang digunakan pada saat melakukan latihan sepakbola tersebut, selanjutnya faktor eksternal yang lainnya adalah masih banyak ditemukan guru pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Singingi Hilir yang masih belum memiliki kompetensi profesional, seperti tidak sepenuhnya menguasai metode pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga di dalam mengembangkan materi pembelajaran cenderung terfokus pada kegiatan permainan berdasarkan pengalaman bukan konsep teoritis.

Oleh karena itu, perlu untuk menentukan metode pembelajaran yang mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola. Maka dalam penelitian ini akan dicobakan metode mengajar yang diterapkan dalam proses pembelajaran keterampilan dasar bermain sepakbola yaitu metode bermain.

Metode bermain merupakan suatu cara yang diterapkan seorang guru dalam kegiatan pembelajaran yang dikemas dalam bentuk bermain atau permainan. Bermain merupakan aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, sederhana serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang. Zalfendi dkk (2010:137) menjelaskan “metode bermain adalah salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang diberikan di segala jenjang pendidikan, hanya saja porsi dan bentuk dan metode bermain diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum dan juga faktor usia dan perkembangan fisik”. Ismail (2006:23) menyatakan “metode bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat yang dapat menghasilkan pengertian atau memberi informasi, memberi kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi”.



Budiyono (Vol.11 No.3 Tahun 2011) menyatakan dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Sedangkan menurut Depdiknas dijelaskan metode bermain bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

Berdasarkan pengertian bermain yang telah dikemukakan di atas, metode bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan metode bermain, siswa belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Dari permainan yang dilaksanakan ada pihak yang menang dan ada pihak yang kalah. Metode bermain yang diberikan pada saat perlakuan ialah metode bermain sepakbola, dimana siswa melakukan permainan-permainan yang mengarah pada proses keterampilan dasar bermain sepakbola.

Metode bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Lutan dkk (2000:35-36) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut: (1) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya, (2) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan



tanpa tekanan untuk menguasai strategi, (3) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode bermain terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode bermain, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau.

Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu diberikan *pre-test* (tes awal) kepada sampel. *Pre-test* ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang keterampilan dasar bermain sepakbola yang dimiliki oleh siswa. Setelah *pre-test* maka sampel diberikan perlakuan menggunakan metode bermain. Setelah perlakuan diberikan sebanyak 12 X pertemuan, maka sampel diberikan *pos-test* (tes akhir) yang bertujuan untuk memperoleh data akhir tentang keterampilan dasar bermain sepakbola.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 32 orang. Sampel yang digunakan bersifat homogen karena hanya laki-laki saja sebagai objek yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII dan VIII berjumlah 20 orang. Sedangkan siswa kelas IX tidak mendapat izin dari kepala sekolah untuk dijadikan sampel karena adanya belajar tambahan untuk persiapan ujian akhir nasional.



Instrumen penelitian ini menggunakan tes keterampilan sepakbola yaitu pengembangan tes kecakapan David Lee yang merupakan pengembangan dari David Lee yang dibuat oleh Subagyo Irianto dengan harapan tes ini lebih menyempurnakan dari tes aslinya sehingga memenuhi kebutuhan/tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini, khususnya menangani siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir untuk dapat melakukan evaluasi terhadap program yang telah dijalankan.

Tes ini merupakan tes rangkaian sehingga tes ini lebih sederhana baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat/area yang digunakan. Unsur-unsur yang dinilai/diukur adalah unsur-unsur teknik dasar sepakbola yang meliputi menggiring bola, menghentikan/mengontrol bola bawah, *passing/shooting*. Irianto (2010: 79-81) mengatakan:

Tes pengembangan “tes kecakapan David Lee” ini telah dinyatakan sah, handal, dan objektif, sehingga tes ini dapat dipakai sebagai tes baku (standar) untuk mengukur tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa SSB KU 14-15 tahun. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa validitas concurrent (kesahihan konkuren) tes diperoleh hasil perhitungan sebesar 0,484 yang berarti sah (valid) dan reliabilitas (keterandalan) tes diperoleh hasil $r_h = 0,942$ lebih besar dari $r_t = 0,023$ yang berarti reliabel.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan “uji t”. Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL

Data hasil pengukuran data tes awal dalam kelompok ini yang terdiri dari 20 sampel ($n=20$), diperoleh keterampilan dasar bermain sepakbola dengan waktu terbaik 22.14, waktu terendah 32.36, median 27.97, simpangan baku (*standar deviasi*) 3.05, skor rata-rata (*mean*) 27.84, sedangkan dari hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 12 kali ditemukan waktu terbaik 19.30, waktu



terendah 30.56, median 26.24, skor rata-rata (*mean*) 26.20, dan simpangan baku (standar deviasi) 3.05. Agar lebih jelasnya hasil data metode bermain terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau tersebut dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Bermain

No	Kategori	Kelas Interval	Tes Awal		Tes Akhir	
			Fa	Fr	Fa	Fr
1	Baik Sekali	< 19.46	0	0%	1	5%
2	Baik	22.37-19.46	1	5%	1	5%
3	Cukup	22.38-24.82	3	15%	4	20%
4	Kurang	24.83 -27.24	4	20%	5	25%
5	Kurang Sekali	> 27.24	12	60%	9	45%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berperdoman pada tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal kelompok metode bermain skor keterampilan dasar bermain sepakbola dengan kategori baik sekali tidak ada siswa yang memperolehnya, kategori baik hanya 1 orang (5%), kategori cukup sebanyak 3 orang (15%), kategori kurang sebanyak 4 orang (20%), dan untuk kategori kurang sekali sebanyak 12 orang (60%). Selanjutnya untuk hasil tes akhir skor keterampilan dasar bermain sepakbola dengan kategori baik sekali 1 orang (5%), kategori baik 1 orang (5%), untuk kategori cukup 4 orang (20%), untuk kategori kurang 5 orang (25%), dan kurang sekali 9 orang (45%).

Di dalam penelitian ini terlebih dahulu di lakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat digunakan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hipotesis uji *Lilliefors* :

H_0 : $L_{\text{observasi}} < L_{\text{tabel}}$ data berdistribusi normal

H_a : $L_{\text{observasi}} > L_{\text{tabel}}$ data tidak berdistribusi normal



Tabel 2. Uji Normalitas Metode Bermain

Data	L _{observasi}	L _{tabel}	Ket
Metode Bermain (Tes Awal)	0.0939	0.19	Normal
Metode Bermain (Tes Akhir)	0.1389	0.19	Normal

Uji statistik yang digunakan adalah t-tes yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau dengan menggunakan metode bermain dengan jumlah sampel 20 yang diperoleh keterampilan dasar bermain sepakbola dengan waktu terbaik 22.14, waktu terendah 32.36, median 27.97, simpangan baku (*standar deviasi*) 3.05, skor rata-rata (*mean*) 27.84. Selanjutnya hasil tes akhir keterampilan dasar bermain sepakbola menggunakan metode bermain setelah diberikan perlakuan sebanyak 12 kali ditemukan waktu terbaik 19.30, waktu terendah 30.56, median 26.24, skor rata-rata (*mean*) 26.20, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 3.05. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Uji Hipotesis Metode Bermain

Metode Bermain	Mean	SD	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	27.8	3.05	3.17	1.729	Signifikan	H ₀ ditolak dan H _a diterima
Tes Akhir	26.2	3.05				

PEMBAHASAN

Dari hasil tes akhir kelompok metode bermain, setelah diberi perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 1.64 terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola. Hal ini diketahui dari test awal dan tes akhir yaitu dari skor rata-rata 27.84 pada *pre-test* menjadi 26.20 pada *post-test*. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya secara empiris.



Metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau. Suyatno (2005:12) menyatakan bahwa dalam metode bermain jika dimanfaatkan secara bijaksana, dapat: (1) Menyingkirkan keseriusan yang menghambat, (2) menghilangkan stress dalam lingkungan belajar, (3) meningkatkan proses belajar, (4) membangun krestivitas diri, (5) meraih makna belajar melalui pengalaman, (6) memfokuskan siswa sebagai subyek belajar.

Pada kajian teori sebelumnya bahwa metode bermain akan menjadi efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola, karena metode bermain membuat siswa dapat menerima materi dengan mudah, mempraktekan dan memahami yang diberikan oleh guru sehingga apa yang diinginkan oleh guru tercapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri 3 Singingi Hilir Kabupaten Kuansing Provinsi Riau, dari rata-rata 26.20 pada tes awal menjadi 27.84 pada tes akhir, dengan beda *mean* 1.64 ($t_{hitung} = 3.17 > t_{tabel} = 1.729$).

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyono. Jurnal Vol 11 No.3 Tahun 2011. Citing Internet Sources URL (http://repository.upi.edu/5746/8/s_pgsd_penjas_0904947_biblyogr_aphy).
- Ismail, Andang. (2006). *Education Games, Menjadi Cerdas dan Ceria Dengan Permainan Edukatif*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Irianto, Subagyo. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk SSB Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: UNY.



Lutan, Rusli. (2000). *Supervisi Pendidikan Jasmani: Konsep dan Praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Zalfendi, Dkk. (2010). *Strategi Pembelajaran*. Padang: Sukabina Press.



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN *DRIBBLE* BOLA BASKET FAKHRI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Fakhri Fajrin Kurniawan

Program Doktor Pendidikan Olahraga
Pascasarjana

Universitas Negeri Jakarta

email : fakhry92@gmail.com

ABSTRACT

The aim of this research is to produce instructional learning model of basic dribble basketball for students senior high school. In addition, this research was conducted to obtain further information about: enchancement of mobility for senior high school, and knowing the level of succes intrructional model of basic dribble a basketball in terms of: effectiveness, efficiency and appeal of the student in do basic dribble basketball for students senior high school. The design of this research was using Borg W. R and Gall. M. D is Research and Developmental model. While the subjects in this research were 60 students elementary senior high school of Cirebon Regency.

*The instrument used in this research were questionnaires to collect the data on: (1) need assessment, (2) evaluation from experts (initiation product evaluation), (3) limited trial (trial in small group); and (4) the main trial (field testing). To improve the effectiveness of the model was using a assessment of dribble a basketball psicomotor motion, to view the results of statistical test was using before-after (pre-test dan post-test). **The result of pre-test calculation shown 781 with the average value is 50,39 in addition post-test 818 with the average value is 52,77, it is mention that the instructional learning model of basic dribble a basketball is better than conventional learning models.***

Based on the results of this research can be concluded that: (1) with instructional learning model of basic dribble a basketball, students can learn effectively and efficiently. (2) with the instructional learning model of basic dribble a baskeball that has been develop, student can improve their ability motion to the learning process.

Keywords: *need assessment, instructional learning model of basic dribble a basketball motion with games, effectively.*

ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran *dribble* bola basket bagi siswa Sekolah Menengah Atas. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: peningkatan kemampuan gerak pada siswa Sekolah Menengah Atas dan mengetahui tingkat keberhasilan pengembangan model *dribble* bola basket ditinjau dari : efektifitas, efisien, daya tarik, produktivitas dari siswa dalam melakukan *dribble* bola basket pada siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) Borg W. R dan Gall. M. D. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas yang berjumlah 60 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket, kuisisioner, dan instrumen psikomotorik *dribble* bola basket yang digunakan untuk



mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) ujicoba utama (*field testing*). Uji efektifitas model menggunakan tes psikomotorik *dribble* bola basket, sedangkan untuk melihat hasil efektifitas model digunakan uji statistik dengan menggunakan rumus *before-after* (*pre-test* dan *post-test*). **Hasil perhitungan *pre-test* didapatkan hasil 781 dengan rata-rata 50,39 sedangkan *post-test* didapatkan hasil 818 dengan rata-rata 52,77, hal ini berarti model pembelajaran *dribble* bola basket lebih baik dari model pembelajaran konvensional.**

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model pembelajaran *dribble* bola basket, siswa dapat belajar secara efektif dan efisien. (2) Dengan model pembelajaran *dribble* bola basket yang telah peneliti kembangkan, siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak pada proses pembelajaran.

Kata Kunci: *analisis kebutuhan, model pembelajaran dribble bola basket, efektifitas.*

PENDAHULUAN

Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses komunikasi tradisional yang bersifat timbal balik, antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan proses belajar mengajar dalam dunia pendidikan sekarang ini, pada dasarnya masih banyak terdapat permasalahan-permasalahan yang harus dipecahkan.

Permasalahan yang mendasar dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah masalah kualitas, kuantitas dan relevansi. Kualitas pendidikan tentunya tidak dapat lepas dari proses pengajaran dan hasil belajar yang dimulai dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah. Pengajaran yang baik menuntut adanya pengamatan tentang siswa dan pola belajar mereka.

Suatu proses pembelajaran di sekolah, sudah tentu akan menuntut sistem pendidikan dan pengajaran yang lebih baik pula termasuk didalamnya struktur program sampai kepada bagaimana metode atau pendekatan yang dilakukan dalam belajar, demikian juga halnya dalam mempelajari teknik gerak dalam pendidikan jasmani.

Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani sesuai kurikulum KTSP, sebelum pembelajaran dilaksanakan seorang guru harus menguasai kegiatan pendahuluan, kegiatan inti (eksplorasi, elaborasi, dan



konfirmasi), dan kegiatan penutup. Proses belajar mengajar pendidikan jasmani juga di dalamnya harus terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu : tujuan, materi, metoda, dan evaluasi.

Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas berpotensi untuk mengembangkan siswa ke arah yang lebih optimal, karena dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh tempat yang paling tepat untuk mengungkapkan kesan pribadi, ungkapan yang kreatif, serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia. Dalam mengembangkan siswa ke arah yang lebih optimal kelihatannya memang sederhana, tetapi pada penerapannya cukup sulit, seperti seorang guru memberikan materi pembelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dan mengajak mereka untuk bekerjasama saat mengklasifikasi pembelajaran atau informasi baru. Fenomena permasalahan ini yang akan membuat kurang optimalnya proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, maka sangat diperlukan upaya untuk perbaikan terhadap kekurangan-kekurangan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada setiap materi pembelajaran olahraganya, khususnya materi pembelajaran bola basket.

Fakta bahwa kondisi pendidikan jasmani nasional yang belum ideal seperti di atas, maka diperlukan kebijakan dan langkah pengembangan sampai di tingkat satuan pendidikan secara nyata, efektif, efisien dan konsisten. Salah satu terobosan yang dapat dilakukan adalah dengan membuat model pembelajaran yang unggul dan memungkinkan diterapkan di sebagian besar satuan pendidikan nasional.

Upaya pengembangan model tersebut diharapkan bahwa siswa akan memiliki pengalaman gerak yang banyak serta beragam, sehingga siswa akan menjadi anak yang kaya gerak dan bisa membina serta menumbuhkan konsep-konsep gerak yang variatif.



Konsep Pengembangan Model

Penelitian pengembangan merupakan salah satu jenis penelitian yang lagi marak dilaksanakan oleh para peneliti dimana bukan untuk menguji teori dan menguji hipotesis saja, namun menguji dan menyempurnakan produk. Jenis penelitian ini sudah mulai diterapkan dalam penelitian dalam dunia pendidikan. Hal ini dimaksudkan agar diperoleh hasil penelitian yang dapat meningkatkan efektifitas dan efisien di pembelajaran.

Secara umum metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Pada penelitian pengembangan (*research and development*) bertujuan menemukan pola, urutan pertumbuhan, perubahan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan ajar bagi sekolah.

Konsep Model yang Dikembangkan

Pertimbangan model pembelajaran ini harus masuk ke ranah tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mengisyaratkan siswa sebagai subyek belajar dan pembelajaran, pengorganisasian pembelajaran, penyampaian pembelajaran, pengelolaan pembelajaran dengan memperhatikan faktor tujuan pembelajaran, hambatan belajar, kompleksitas tujuan pembelajaran yang dicapai, serta karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa Sekolah Menengah Atas, sehingga dapat diperoleh pembelajaran yang efektif, efisien dan memiliki kemenarikan dalam proses belajar mengajar.

Berikut akan diuraikan model-model pengembangan dari berbagai ahli, yaitu:

a. Model Pengembangan menurut Kemp

Model Kemp memberikan bimbingan kepada para siswanya yang berfikir tentang masalah-masalah umum dan tujuan-tujuan



pembelajaran. Model ini juga mengarahkan para pengembang desain instruksional untuk melihat karakteristik siswa serta menentukan tujuan-tujuan belajar yang tepat.

b. Model Pengembangan Pembelajaran Menurut Dick & Carey

Strategi dan desain pembelajaran Dick & Carey adalah komponen-komponen umum dari suatu bahan pembelajaran dari prosedur-prosedur yang akan digunakan dalam pembelajaran untuk menghasilkan hasil belajar tertentu.

c. Model Desain Sistem Pembelajaran ADDIE

Model ini, sesuai dengan namanya, terdiri dari lima fase atau tahap utama, yaitu *(A)nalysis*, *(D)esain*, *(D)evelopment*, *(I)mplementation*, dan *(E)valuation*.

d. Model Pengembangan 4-D

Model pengembangan 4D terdiri atas 4 tahap utama yaitu: (1) *Define* (Pembatasan); (2) *Design* (Perancangan); (3) *Develop* (Pengembangan); (4) dan *Disseminate* (Penyebaran), atau diadaptasi Model 4-P, yaitu Pendefinisian, Perancangan, Pengembangan, dan Penyebaran.

e. Model Pengembangan Pembelajaran Menurut Borg & Gall

Langkah-langkah pokok dalam siklus R&D adalah:

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

Berdasarkan kekurangan dan kelebihan dari beberapa model pengembangan, maka peneliti memilih mengacu menggunakan model pembelajaran Borg dan Gall. Hal ini dikarenakan sesuai dengan konsep dan batasan peneliti tentang model yang dikembangkan serta tahapan-tahapan yang akan dilakukan peneliti dalam melakukan pengembangan model dan modifikasi pembelajaran.



Tujuan Penelitian

Penelitian pengembangan model ini secara umum bertujuan dirancang dengan menggunakan penelitian pengembangan *Research & Development* yang akan menghasilkan model pembelajaran *dribble* bola basket pada siswa Sekolah Menengah Atas.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas tepatnya di 3 (tiga) Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Cirebon. Adapun waktu penelitian ini mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg and Gall memerlukan waktu selama dua bulan yaitu antara 24 Maret - 7 Mei 2016.

Karakteristik Model yang Dikembangkan

Sehubungan dengan itu maka pengembangan model pembelajaran *dribble* bola basket yang akan disusun dan dikembangkan berupa modifikasi dan kreatifitas dalam bentuk pembelajaran *dirbble* bola basket yang terdiri 36 (tiga puluh enam) model *dribble* bola basket untuk siswa Sekolah Menengah Atas.

Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan. Tentunya hasil akhir penelitian dan pengembangan ini akan menghasilkan desain dan perangkat model pembelajaran baru yang lengkap dengan spesifikasi produknya, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Langkah-langkah Pengembangan Model

Adapun langkah-langkah penelitian dan pengembangan menurut Borg. W. R & Gall. M. D sebagai berikut:

- (1) *Research and information collecting*, (2) *Planning*, (3) *Developpreliminary form of product*, (4) *Preliminary field testing*, (5)



Main product revision, (6) Main field testing, (7) Operational product revision, (8) Operational field testing, (9) Final product revision, (10) Dissemination and implementation.

Berdasarkan langkah-langkah penelitian dan pengembangan pendidikan menurut Borg W.R & Gall, M.D, dengan demikian dapat disimpulkan beberapa tahapan, diantaranya: (1) tahap penelitian pendahuluan; (2) tahap perencanaan dan pengembangan model; (3) tahap validasi, evaluasi, dan revisi model; (4) dan tahap implementasi model.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, dengan rancangan penelitian pra-eksperimen yang membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah memakai sistem baru (*before-after*), dalam hal ini ada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, Dengan demikian model pra-eksperimen tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

Tabel 1. Rancangan penelitian pra-eksperimen (*before-after*)

Subyek	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
R	O ₁	X	O ₂

Validitas Ahli

Uji validitas dari tes ini adalah dengan menggunakan uji justifikasi ahli (*expert judgement*), dimana instrumen yang telah disusun kemudian dikonsultasikan kepada para ahli (pakar) pelatih basket, ahli pembelajaran basket dan ahli/guru pendidikan jasmani.

Reliabilitas

Untuk melihat reliabilitas tes dilakukan teknik *test-retest* untuk melihat tingkat kekonsistenan dari alat ukur yang akan digunakan. Instrument diuji cobakan sebanyak 2 (dua) kali rangkaian percobaan pada siswa.



Kedua data dari penggunaan instrumen *dribble* bola basket tersebut kemudian diolah dengan rumus *Pearson (corelation product moment)* dalam Sudjana, yaitu:

$$r = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Pembuktian nilai signifikansi perbedaan model pembelajaran konvensional dan baru tersebut, maka perlu diuji secara statistik dengan t-tes berkorelasi (*related*). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keputusan apakah perbedaan itu signifikan atau tidak, maka harga t-hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t-tabel dengan $dk = n - 2$, dengan mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Efektivitas model pembelajaran baru lebih kecil atau sama dengan model pembelajaran lama

H_a : Efektivitas model pembelajaran baru lebih baik dari model pembelajaran lama

H_0 : $\mu_1 \leq \mu_2$

H_a : $\mu_1 > \mu_2$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis kebutuhan tersebut dapat diketahui bahwa: (1) 100 % siswa sangat suka dengan pelajaran olahraga, (2) 68 % siswa sangat suka dengan olahraga dengan bentuk-bentuk teknik gerakan, (3) 27 % siswa lebih suka pelajaran olahraga dengan konsep *dribble* bola basket, (4) 18 % siswa tidak pernah mendapatkan pelajaran *dribble* bola basket



dengan variasi dan rintangan, (5) 79 % siswa sangat bosan apabila diberikan pelajaran *dribble* bola basket.

Setelah melakukan tahap pengumpulan data dan pembuatan draft model pembelajaran *dribble* bola basket untuk siswa Sekolah Menengah Atas, selanjutnya adalah melakukan uji ahli dimana sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu mendapatkan kelayakan atau validitas model yang dibuat dengan penilaian langsung dari ahli. Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan, dari 36 draft model yang terangkum, semua model dinyatakan layak dan valid.

Efektivitas Model (melalui uji coba)

Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil

Hasil ujicoba kelompok kecil yang dilakukan terhadap 36 model pembelajaran *dribble* bola basket yang dievaluasi oleh ahli, berdasarkan hasil analisis semua model valid, tetapi harus disesuaikan dengan karakteristik siswa.

Setelah itu pengujian signifikansi efektivitas dan efisiensi model mengajar baru dilakukan melalui eksperimen model (*before-after*). Dalam eksperimen ini peneliti menggunakan data penilaian dari 10 responden/siswa terhadap efektivitas model pembelajaran lama ditunjukkan pada tabel dibawah ini, sedangkan efektivitas model pembelajaran *dribble* bola basket ditunjukkan pada tabel berikutnya.

Tabel 2. Hasil Penilaian Model Pembelajaran Lama (Konvensional)

No	Penilaian Indikator	Total	Nilai	\times 100%	Kategori	Makna
1	20		0,63	63	Baik	Lulus
2	21		0,66	66	Baik	Lulus
3	25		0,78	78	Baik	Lulus
4	19		0,59	59	Cukup	Tidak Lulus
5	24		0,75	75	Baik	Lulus
6	18		0,56	56	Cukup	Tidak Lulus



7	19	0,59	59	Cukup	Tidak Lulus
8	22	0,69	69	Baik	Lulus
9	23	0,72	72	Baik	Lulus
10	17	0,53	53	Cukup	Tidak Lulus
Total Siswa	208				

Untuk menghitung rata-rata efektifitas model pembelajaran lama, pertama harus ditentukan skor ideal untuk model pembelajaran tersebut :

Skor idealnya : $1 \times 4 \times 8 \times 10 = 320$

Keterangan :

- 1 : Skor jawaban tertinggi
- 4 : Empat butir indikator penilaian
- 8 : Delapan tahapan gerakan
- 10 : Sepuluh orang responden

Berdasarkan tabel diatas diperoleh jumlah data = 208. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan = $208 : 320 = 0,65$ atau 65% dari kriteria yang diharapkan.

Tabel 3. Hasil Penilaian Model Pembelajaran *Dribble* Bola Basket Fakhri

No	Penilaian Indikator	Total	Nilai	x 100%	Kategori	Makna
1	26		0,81	81	Sangat Baik	Lulus
2	27		0,84	84	Sangat Baik	Lulus
3	30		0,94	94	Sangat Baik	Lulus
4	26		0,81	81	Sangat Baik	Lulus
5	28		0,88	88	Sangat Baik	Lulus
6	24		0,75	75	Baik	Lulus
7	25		0,78	78	Baik	Lulus
8	29		0,91	91	Sangat Baik	Lulus
9	28		0,88	88	Sangat Baik	Lulus
10	21		0,66	66	Baik	Lulus



Total Siswa	264
-------------	-----

Untuk menghitung rata-rata efektifitas model pembelajaran konvensional dan baru, pertama harus ditentukan skor ideal untuk model pembelajaran tersebut:

Skor idealnya : $1 \times 4 \times 8 \times 10 = 320$

Keterangan :

- 1 : Skor jawaban tertinggi
- 4 : Empat butir indikator penilaian
- 8 : Delapan tahapan gerakan
- 10 : Sepuluh orang responden

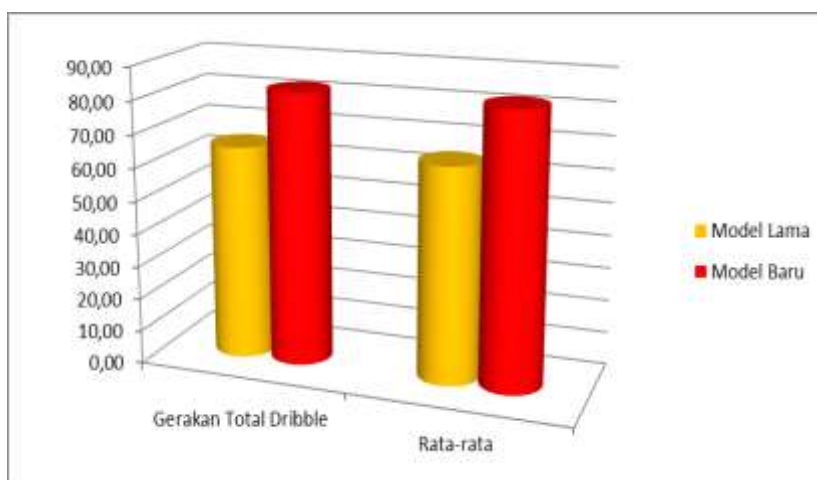
Berdasarkan tabel diatas diperoleh jumlah data = 264. Dengan demikian efektifitas model pembelajaran lama secara keseluruhan = $264 : 320 = 0,83$ atau 83% dari kriteria yang diharapkan.

Perbandingan model pembelajaran lama dengan model pembelajaran *dribble* bola basket baru ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Model pembelajaran lama dengan model pembelajaran *dribble* bola basket baru

Model Pembelajaran Lama	Aspek-aspek Penilaian Psikomotor <i>Dribble</i> Bola Basket	Model Pembelajaran Baru
65,00	Gerakan Total Indikator	82,50
65,00	Rata-rata	82,50





Gambar 1. Model pembelajaran lama dengan model pembelajaran *dribble* bola basket baru

Untuk membuktikan signifikansi perbedaan model pembelajaran lama dan baru tersebut, maka perlu diuji secara statistik dengan t-tes berkorelasi (*related*). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Nilai-Nilai Kinerja Model yang Dikorelasikan

Tabel 5. Hasil nilai kinerja model yang dikorelasikan

No	X1 (Pembelajaran Lama)	X2 (Pembelajaran Baru)
1	20	26
2	21	27
3	25	30
4	19	26
5	24	28
6	18	24



7	19	25
8	22	29
9	23	28
10	17	21
$\sum x$	208	264
\bar{X}	20,8	26,4
S	2,66	2,63
S ²	7,07	6,93
R	1,00	1,00

H₀ : Efektivitas model pembelajaran baru lebih kecil atau sama dengan model pembelajaran lama

H_a : Efektivitas model pembelajaran baru lebih baik dari model pembelajaran lama

H₀ : X₁ ≤ X₂

H_a : X₁ > X₂

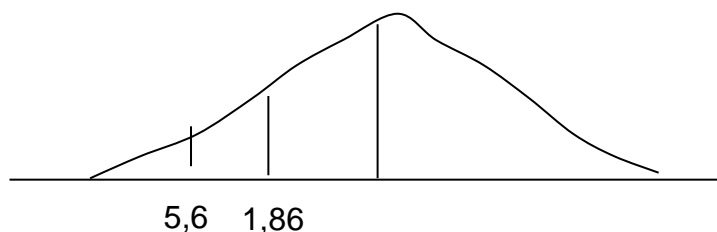
Pengujian dengan t-test berkorelasi uji pihak kanan. Menggunakan uji pihak kanan karena hipotesis alternatif (H_a) berbunyi "lebih baik".

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}} = \frac{20,8 - 26,4}{\sqrt{\frac{7,07}{10} + \frac{6,93}{10} - 2(1)\left(\frac{2,66}{\sqrt{10}}\right)\left(\frac{2,63}{\sqrt{10}}\right)}} = \\
 &= \frac{-5,6}{\sqrt{0,70 + 0,69 - 2(0,84)(0,83)}} = \frac{-5,6}{\sqrt{1,39 - 1,39}} = \frac{-5,6}{0} \\
 &= -5,6
 \end{aligned}$$

Untuk membuat keputusan, apakah perbandingan itu signifikan atau tidak, maka harga t hitung tersebut perlu dibandingkan dengan harga t tabel dengan dk n-2 = 8. Berdasarkan lampiran tabel II dalam nilai-nilai dalam distribusi t, bila dk = 8, untuk uji satu pihak dengan taraf kesalahan 5%, maka harga t tabel = 1, 86. Bila harga t hitung jatuh pada daerah



penerimaan H_a , maka H_a yang menyatakan bahwa model pembelajaran baru lebih baik dari model pembelajaran lama diterima. Berdasarkan perhitungan ternyata t hitung 5,6 jatuh pada daerah penerimaan H_a atau penolakan H_0 . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (dapat digeneralisasikan) efektivitas model pembelajaran baru dan lama, dimana model pembelajaran baru lebih baik dari model pembelajaran lama baik pada materi *dribble* bola basket untuk siswa Sekolah Menengah Atas.



Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 60 siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Cirebon, yang terdiri dari 30 siswa kelompok eksperimen dan dan 30 siswa kelompok kontrol.

Data penilaian dari 60 responden/siswa terhadap efektivitas model pembelajaran *dribble* bola basket ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Nilai efektivitas model pembelajaran *dribble* bola basket

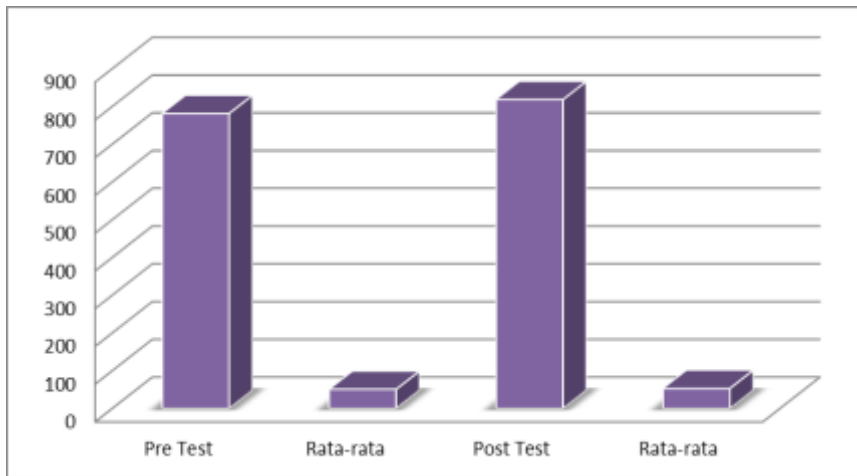
Nama	Pre-Test (O_1)	Nama	Post-Test (O_2)
1	27	1	28
2	26	2	27
3	25	3	26
4	27	4	27
5	29	5	30
6	25	6	26
7	29	7	30
8	24	8	26
9	25	9	25



10	29	10	30
11	24	11	25
12	27	12	28
13	27	13	27
14	25	14	25
15	29	15	30
16	26	16	28
17	25	17	25
18	26	18	27
19	24	19	29
20	26	20	26
21	27	21	28
22	27	22	30
23	28	23	29
24	24	24	25
25	24	25	28
26	24	26	25
27	28	27	29
28	23	28	24
29	24	29	26
30	27	30	29
Jumlah	781	Jumlah	818
Rata-Rata	50,39	Rata-Rata	52,77

Dari hasil *Pre Test* diperoleh jumlah hasil kemampuan teknik *dribble* bola basket siswa Sekolah Menengah Atas sebesar 781 dengan rata-rata 50,39. Setelah itu *treatment* diberikan kepada siswa dengan menggunakan model-model *dribble* bola basket yang telah dikembangkan. Setelah *treatment* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan tes yang sama dengan tes teknik *dribble* bola basket sebelumnya berupa *Post Test* atau tes akhir yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan teknik *dribble* bola basket pada siswa setelah pemberian *treatment* berupa model-model pembelajaran *dribble* bola basket, maka diperoleh angka sebesar 818 dengan rata-rata 52,77.





Gambar 2. Diagram Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba kelompok besar serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan pengembangan model pembelajaran teknik *dribble* bola basket ini siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak pada siswa Sekolah Menengah Atas.
2. Melalui pengembangan model pembelajaran ini, dapat membantu para guru pendidikan jasmani bisa memberikan pembelajaran *dribble* bola basket secara efektif dan efisien pada siswa Sekolah Menengah Atas.

Implikasi

Implikasi dalam penelitian pengembangan teknik *dribble* bola basket ini, menjadikan siswa lebih aktif dan memperkaya gerak siswa dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani serta menjadi efektif dan efisien. Penggunaan model pengembangan pembelajaran ini juga



akan menanamkan nilai-nilai kejujuran, percaya diri, tanggung jawab dan keberanian terhadap siswa.

Saran

Pada penelitian ini dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan materi pembelajaran teknik *dribble* bola basket yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model pembelajaran teknik *dribble* bola basket dapat digunakan sebagai model mengajar oleh guru Sekolah Menengah Atas, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model pembelajaran teknik *dribble* bola basket ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang telah dikembangkan.
- b. Agar model pembelajaran teknik *dribble* bola basket ini dapat digunakan oleh para guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya dan menjadikannya menjadi proses pembelajaran yang efektif dan efisien.

Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran, sebagai berikut :



- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah Sekolah Menengah Atas yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- b. Hasil pengembangan model pembelajaran teknik *dribble* bola basket ini dapat disebarluaskan ke seluruh guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic., *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya, 2005.
- Borg. W. R & Gall, M. D., *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 2007.
- Kosasih, Danny., *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media, 2010.
- Muhajir., *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas XI*. Bandung: Erlangga, 2007.
- PPs UNJ. *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Jakarta: 2012.
- Pribadi, Benny A., *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat, 2009.
- Prusak, Keven A., *Basketball Fun & Games : 50 Skill-Building Activities For Children*. Champaign: Human Kinetics, 2005.
- Rosdiani, Dini., *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Samsudin., *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PPS UNJ, 2011.
- Samsudin., *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Prenada Media Group, 2008.
- Samsudin., *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Prenada Media Group, 2014.



Tangkudung, James dan Wahyuningtiyas Puspitorini., *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.

Widiastuti., *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011.



IMPLEMENTASI MODEL PENGAJARAN *PERSONALYZED SYSTEM INSTRUCTION* (PSI) TERHADAP EFEKTIVITAS MENGAJAR PENJAS

Dedi Supriadi

Dosen Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi

ABSTRAK

Pendidikan jasmani seharusnya sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Namun, dalam proses pembelajarannya, seringkali tidak terjadi proses ajar. Pengajaran penjas sangat tidak efektif manakala pembelajarannya tidak bermakna dan tidak menyampaikan pesan pendidikan. Hal ini tentu tidak terlepas dari peran guru penjas sebagai pemegang kendali proses pembelajaran. Guru sebagai sutradara, dan murid sebagai aktor. Guru yang mengatur semua adegan pembelajaran yang terjadi. Guru pula yang mengarahkan agar terjadi proses ajar pada siswa.

Namun, jumlah guru dengan murid tidaklah seimbang. Di Indonesia, jumlah murid per kelas nya berkisar antara 30-40 siswa. Sedangkan guru harus mengawasi siswa yang berjumlah banyak dalam satu waktu. Pada saat ini pembelajaran seringkali partisipasi siswa sangat rendah. Karena pada saat guru mengoreksi atau membimbing salah satu siswa atau satu kelompok siswa, siswa yang tidak diawasi cenderung tidak aktif dan tidak melakukan apapun sehingga tidak akan terjadi proses ajar. Harapan penerapan model pembelajaran PSI melalui pembelajaran penjas, yaitu agar siswa bisa mandiri dan mampu menghadapi kehidupan yang sebenarnya yang penuh kompetisi.

Pendahuluan

Pembelajaran penjas sangatlah penting bagi perkembangan anak dan mempersiapkan pribadi anak untuk lebih siap menghadapi kehidupan. Seringkali pembelajaran penjas disekolah kurang bermakna, yang hanya mengukur keberhasilan belajar siswa dengan capek atau tidak siswa tersebut, berkeringat atau tidak. Penilaian yang seperti ini yang menjadikan pembelajaran penjas kurang bisa dijelaskan secara ilmiah oleh guru. Banyak guru yang mengetahui prinsip pedagogi dalam penerapan penjas, namun enggan untuk melaksanakannya. Maka, hasil pembelajarannya pun kurang bermakna, sehingga pada saat lulus sekolah dan masuk ke dunia kerja, anak tidak mendapatkan bekal apapun untuk bertahan dalam karirnya. Seperti yang dikemukakan Graham (1987) dalam Yildirim (2003:1) bahwa :



The crucial role of PE is to develop the skill learning, health related physical fitness, physical competence, and cognitive understanding about physical activity that makes students accept health and physically active life styles. To profit the benefits of physical activity, students should learn the physical skills and they should join the class activities joyfully.

Siswa merupakan individu, dan individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Penyeragaman tugas dan tuntutan pembelajaran yang tidak mempertimbangkan aspek Development Appropriate Practice (DAP) cenderung membuat siswa merasa kurang tertarik dan merasa tidak akan berhasil kemudian akan berdampak pada hilangnya proses ajar. Penilaian yang digunakan guru penjas cenderung mengabaikan prinsip DAP. Yildirim (2003) mengungkapkan bahwa :

Class activities must be modified to match student abilities so that optimal amount of learning occurs. Effective teaching includes good management, good organization and sufficient time for explanation and demonstration period. In that way sufficient physical activity time can be allocated for reaching effective teaching.

Permasalahan ini tidak akan kunjung usai, manakala tidak ada sebuah inovasi pengajaran pada pembelajaran penjas. Permasalahan efektifitas pembelajaran penjas ini masih cenderung berorientasi pada guru, apapun yang siswa lakukan bergantung pada intruksi guru. Sungguh sangat dilematis permasalahan pembelajaran penjas di Indonesia. Rasio guru dengan murid tidak sebanding, kemudian rasio ukuran lapangan dengan jumlah siswa tidak seimbang, dalam satu hari guru harus dihadapkan dengan kelas yang banyak. Bisa kita bayangkan, bagaimana seorang guru memperagakan keterampilan gerak selama waktu pembelajaran yang berdurasi 4x45 menit pada satu kelas, harus memperagakannya lagi di dua kelas berikutnya. Sungguh tidak manusiawi apabila strategi pembelajarannya tidak diubah. Guru memerlukan konsentrasi untuk memperhatikan, memberi *feedback*, dan memotivasi



siswa. Apabila guru sudah kelelahan, maka guru tidak ada tenaga untuk melakukan tugasnya sebagai fasilitator.

Ruang gerak di kota sangatlah minim karena banyak dibangun gedung-gedung, pusat perbelanjaan, dan pengalihfungsian sarana olahraga menjadi sarana belanja. Hal ini sangatlah mengkhawatirkan, terutama bagi generasi masa depan. Anak-anak sangat memerlukan ruang gerak yang luas agar pertumbuhan dan perkembangannya optimal. Jika ruang geraknya saja sudah tidak ada, maka anak bisa mengalami gangguan perkembangan, baik secara fisik maupun secara mental.

Program pendidikan jasmani (penjas) dan olahraga di sekolah diarahkan pada potensi aspek-aspek pengembangan utuh siswa. Prosesnya lebih mengutamakan pada elaborasi hubungan kuat antara sisi sosial-emosional, kognitif reflektif, gerak keterampilan siswa, dan sisi psikologis siswa. Pengajaran penjas sangatlah diharapkan dapat bermanfaat dalam menopang kualitas hidup siswa yang lebih bermakna baik bagi kehidupan siswa di masa kini maupun di masa mendatang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam menunjang keberhasilan pendidikan. Suherman (2012:3) mengemukakan bahwa “Pengalaman belajar pendidikan jasmani yang diperoleh siswa di sekolah pada dasarnya merupakan proses penanaman nilai-nilai edukasi melalui aktivitas fisik dan olahraga yang disediakan oleh gurunya, yang pada akhirnya kebiasaan baik tersebut dapat dipraktekkan oleh siswa pada kehidupan sehari-hari siswa di masyarakat dalam sepanjang hidupnya. Namun, apabila pembelajarannya tidak efektif dan tidak terarah, pembelajaran penjas tidak akan menyampaikan pesan pendidikan yang akan berdampak pada pembelajaran yang tidak bermakna.

PEMBAHASAN

Mengenai gambaran efektifitas mengajar, Suherman (2009:55-57) mengemukakan Gambaran umum tentang efektivitas mengajar ditandai



oleh gurunya yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar. Mengajar Pendidikan Jasmani yang efektif lebih cenderung menekankan pada proses yang terjadi yaitu *'active teacher-learning student'* dimana gurunya secara aktif menciptakan lingkungan pembelajaran yang menguntungkan bagi siswa untuk belajar, melalui penggunaan berbagai teknik. Sementara itu anak didik dengan senang dan giat belajar sesuatu yang menjadi fokus pembelajarannya dengan proporsi waktu yang relatif lama.

Fokus PSI pada pencapaian individu siswa membuat model keikutsertaan yang tinggi untuk mengajar penjas. Semua siswa dapat berpartisipasi dan berkembang melalui rangkaian pada aktivitas belajar menurut kemampuan mereka, sehingga tidak ada yang dikesampingkan dengan menjadi "tertinggal" ketika peningkatan tugas didasarkan dengan tingkat kemampuan peserta didik juga pada rencana pengalokasian waktu. Peserta didik dengan kemampuan yang rendah dapat mengambil waktu yang mereka butuhkan untuk menunjukkan penguasaan pada tugas masing-masing. Siswa dengan kemampuan tinggi dapat berkembang sesuai dengan kemampuan mereka sendiri juga. (Metzler, 2000:193)

Santrock (2010:266) mengatakan bahwa "Pembelajaran (*learning*) dapat didefinisikan sebagai pengaruh permanen atas perilaku, pengetahuan, dan keterampilan berpikir, yang diperoleh melalui pengalaman". Kemudian mengenai teori belajar behaviorisme, Santrock (2010:266) mengemukakan bahwa "Behaviorisme adalah pandangan yang menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang dapat diamati, bukan dengan proses mental.

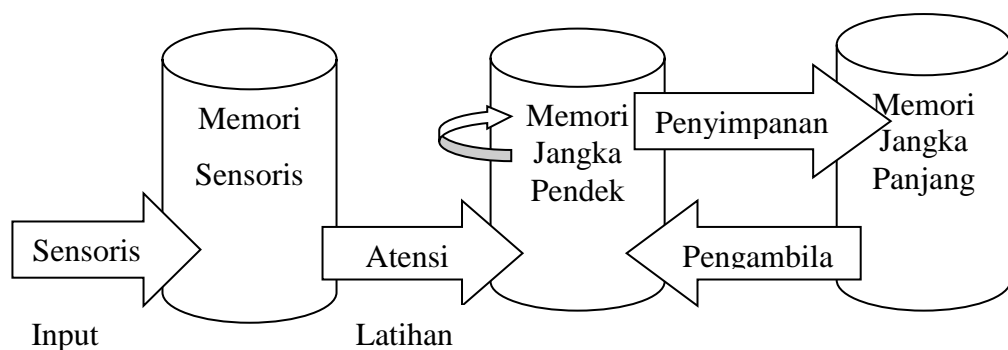
Mengenai pendidikan, Piaget dalam Hergenhahn dan Olson (2009:324) mengemukakan bahwa "Pendidikan yang optimal membutuhkan pengalaman yang menantang bagi si Pembelajar sehingga proses asimilasi dan akomodasi dapat menghasilkan pertumbuhan



intelektual”. Tahap perkembangan intelektual Piaget dalam Hergenhahn dan Olson (2009:325) meliputi

1. Sensorimotor, di mana anak berhadapan langsung dengan lingkungan dengan menggunakan reflex bawaan mereka;
2. Pra-operasional, di mana anak mulai menyusun konsep sederhana;
3. Operasi konkret, di mana anak menggunakan tindakan yang telah diinteriorisasikan atau pemikiran untuk memecahkan masalah dalam pengalaman mereka, dan
4. Operasi formal, di mana anak dapat memiliki situasi hipotesis secara penuh.

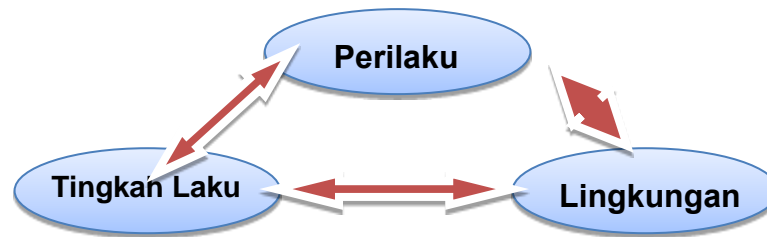
Teori pemrosesan informasi yang dikemukakan oleh Craik dan Lockhart (1972) dalam Santrock (2010:316) ialah “Pemrosesan informasi terjadi pada kontinum dari dangkal ke mendalam, di mana pemrosesan yang mendalam akan menghasilkan memori yang lebih baik”. Kemudian teori pemrosesan informasi yang dikemukakan oleh Atkinson dan Shiffrin (1968) dalam Santrock (2010:323) terdapat tiga tahap. Teori ini berbunyi “Memori melibatkan sekuensi tahap memori sensoris, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang” seperti pada Gambar 2.1.



Gambar 1. Teori Memori Atkinson dan Shiffrin

Teori kognitif sosial yang dikemukakan Bandura (1977) dalam Hergenhahn dan Olson (2009:368) yaitu "Orang, Lingkungan, dan Perilaku orang itu semuanya berinteraksi untuk menghasilkan perilaku selanjutnya. Dengan kata lain, ketiga komponen itu tak bisa dipahami secara terpisah-pisah. Seperti yang digambarkan berikut ini:





Gambar 2. Teori Kognitif Sosial (Bandura, 1977)

Pembelajaran tentu harus berorientasi kepada tujuan. Orientasi ini diarahkan kepada tujuan pendidikan melalui kurikulum. Namun, tujuan ini tentu tidak akan terarah apabila tidak ada yang mengendalikan dan mengarahkannya. Guru sebagai pengendali pembelajaran untuk mencapai tujuan seperti yang dianalogikan oleh Rink (1993:4) *“Instruction is guided by a long-term plan for student outcomes called the curriculum. When curricular decisions are not made or used guide instruction, the instructional process is like a car without a driver. For this reason curriculum and instruction are integrally related. Teaching is a goal oriented activity begins at curricular level”*.

Pembelajaran tidak akan terlepas dari peran guru untuk mengarahkan terhadap tujuan pembelajaran. Disamping itu, peran guru sangat penting dalam menyiapkan lingkungan belajar, agar pembelajaran menyenangkan dan lebih bermakna. Rink (1993:7) menjelaskan bahwa *Instructional experiences and process are chosen intentionally to reach specific goals. Although more occurs in classes than is intended, teaching processes are designed to be specific to their desired learning outcomes. It is impossible to discuss what to do without discussing what the teacher hopes to accomplish*.

Suatu pembelajaran berlangsung secara alami, interaksi guru dan siswa tentu tidak akan dapat diprediksi secara detil. Namun, jika pembelajaran berlangsung begitu saja tanpa ada pengendali maka



dikhawatirkan akan terjadi salah pemahaman dan itu akan sangat berbahaya bagi siswa. Mengenai hal ini Rink (1993:8) :

A teacher's goals must be more inclusive. Although no teacher would intentionally teach for negative affect in class, in many classes affective goals are ignored. Teacher decision making in the instructional process is affected by the complex interrelationship between what to teach (content) and how to teach it (process). The two question are not easily separated. The teaching process a teacher uses results in products many times not intended. Effective teachers choose process because they are aware of the potential contribution of those processes to their goals.

Pembelajaran yang efektif merupakan pembelajaran yang terintegrasi antara aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. Secara khusus pada pembelajaran penjas terdapat tugas gerak sebagai ruh nya. Maka, jika tidak ada tugas gerak maka pembelajaran penjas secara otomatis menjadi mati. Melalui tugas gerak inilah pembelajaran penjas dapat mengintegrasikan ketiga domain itu. Agar pembelajaran penjas dapat berfungsi secara optimal, maka diperlukan peran guru. *“Teacher have come to realize that merely engaging in an experience that has the potential to make a positive contribution to affective or cognitive goals does not ensure that these goals are met. Learning experiences must be designed and developed for specific outcomes: what is not though often is not learned.* (Rink, 1993:7)

Guru bertugas pada saat sebelum pembelajaran, pada saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran. Lebih jelas lagi, Rink (1993:10) mengemukakan bahwa *“Major responsibility of teacher is to observe and provide feedback to students on their performance, either individually or as group. Initially when work begins on a task, the teacher is observing to see that the environment is safe, that stugents are working on the task, and that students have interpreted the task correctly.*

Pengajaran penjas yang dilakukan di luar ruangan kelas tentu sangat berbeda dengan pengajaran yang dilakukan di ruangan kelas.



Pandangan siswa hanya tertuju satu arah kepada guru yang berada di depan kelas. Guru pun dapat mengawasi siswa dengan mudah, karena ruang gerak siswa yang terbatas di ruangan kelas. Namun, pada pembelajaran penjas seorang guru harus memperhatikan siswa yang berada di tempat yang berbeda-beda. Suasana belajar di ruang kelas dan dalam kelas tentu sangat jauh berbeda. Pengajaran penjas harus dilakukan oleh guru yang selalu aktif mengawasi siswanya. Siedentop (1991:22) mengemukakan bahwa :

In effective educational settings, students not work alone without supervision and they have long periods of time when they are not working...Effective teachers frequently use whole-group instruction and well-organized small-group instruction. When students are assigned task to work on themselves, the teacher supervises that work carefully. In effective class, students are seldom passive. They respond often. The pace of the instruction and practice is vigorous, yet within the students abilities or developmental levels. Eventually, students receive the 'message' of this approach teaching, and they learn to work independently with a sense of purpose.

Model pembelajaran PSI merupakan model pembelajaran yang dikenal sebagai Keller Plan. Untuk memahami konsep model pembelajaran PSI, maka kita harus memahami terlebih dahulu apa definisi model pembelajaran terlebih dahulu. Metzler dalam Leech (2011:16) mengemukakan bahwa model pengajaran ialah :

A comprehensive and coherent plan for teaching that is designed to be used for an entire unit of instruction. It goes beyond the limitations of teaching methods, styles, skills, and provides an effective way to reach aims for learning within great diversity of content. It can be considered as a blueprint for a teacher to follow.

Maksud dari definisi diatas bahwa model pengajaran merupakan sebuah rencana yang komprehensif dan koheren untuk mengajar yang dirancang untuk digunakan untuk seluruh unit pengajaran. Ini melampaui keterbatasan metode pengajaran, gaya, keterampilan, dan menyediakan cara yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam keragaman



isi. Hal ini dapat dianggap sebagai *blue print* pengajaran bagi seorang guru.

Fokus PSI pada pencapaian individu siswa membuat model keikutsertaan yang tinggi untuk mengajar penjas. Semua siswa dapat berpartisipasi dan berkembang melalui rangkaian pada aktivitas belajar menurut kemampuan mereka, sehingga tidak ada yang dikesampingkan dengan menjadi "tertinggal" ketika tugas berbasis *progress* pada pengalokasian waktu. Peserta didik dengan kemampuan yang rendah dapat mengambil waktu yang mereka butuhkan untuk menunjukkan penguasaan pada tugas masing-masing. siswa dengan kemampuan tinggi dapat berkembang sesuai dengan langkah mereka sendiri tentunya. (Metzler, 2000:193)

PSI juga memungkinkan waktu guru untuk mengidentifikasi dan bekerja satu persatu dengan para siswa yang membutuhkan interaksi pengajaran lebih ekstensif, karena siswa tahu apa yang seharusnya mereka lakukan pada pembelajaran, disamping itu guru dapat menghabiskan beberapa menit dengan satu atau beberapa siswa yang membutuhkan ekstra perhatian tanpa kehilangan kendali manajerial kelas. (Metzler, 2000:194). Yildirim (2003) mengemukakan bahwa :

The ultimate goal of PE class is to allow all children to participate and enjoy the benefits of sports for a lifetime. Building quality physical education programs for the purpose of developing physical skills, allow students to participate comfortably in sport activities. It is then expected that students would join physical activities through much of their later life. But this study showed that prospective and in-service teachers have not given sufficient time for skill learning.

Maksud ungkapan tersebut ialah bahwa tujuan utama pada kelas pendidikan jasmani ialah untuk mengijinkan semua anak untuk berpartisipasi dan menikmati manfaat olahraga untuk seumur hidup. Membangun kualitas program penjas untuk tujuan pada mengembangkan keterampilan fisik, mengijinkan siswa untuk nyaman berpartisipasi dalam aktifitas olahraga. Hal itu kemudian diharapkan bahwa siswa akan



bergabung pada aktifitas fisik melalui lebih dari kehidupan berikutnya. Tetapi, studi ini menunjukkan bahwa calon guru dan guru yang sedang bertugas tidak memberikan cukup waktu untuk belajar keterampilan. *Teaching And Learning International Survey (TALIS)* (2009) menemukan fakta bahwa

Pupils, teachers and schools require a sense of purpose and agency, active engagement, an attitude of critical inquiry, and the motivation, will and knowledge to bring about change. But they cannot do this alone. Communication and collaboration are at the heart of learning and change, between pupil and pupil, pupil and teacher, teacher and teacher, teacher and parent, and teacher and researcher.

Maksud dari ungkapan tersebut ialah penemuan TALIS menegaskan bahwa murid, guru dan sekolah memerlukan sebuah pendirian pada tujuan dan perantara, keterlibatan aktif, sebuah perilaku pada penemuan kritis, dan motivasi, akan pengetahuan untuk membawa perubahan dimana-mana. Tetapi mereka tidak dapat melakukan itu sendiri. Komunikasi dan kolaborasi adalah jantung pada pembelajaran dan perubahan, antara murid dan murid, murid dan guru, guru dan guru, guru dengan orang tua, dan guru dengan peneliti.

The key links between what we now know about effective teaching and the creation of effective programs are an adequate level of resources and the resolve of physical educators. (Rink dan Hall, 2008). Maksudnya adalah bahwa kunci hubungan antara apa yang kita tahu mengenai efektifitas mengajar dan membuat program yang efektif ialah sebuah pemikiran dan memutuskan pada tingkat yang cukup pada pengajar penjas. Rink (1993:10) mengemukakan bahwa *“Major responsibility of teacher is to observe and provide feedback to students on their performance, either individually or as group. Initially when work begins on a task, the teacher is observing to see that the environment is safe, that students are working on the task, and that students have interpreted the task correctly.* Maksudnya yaitu bahwa tanggung jawab utama pada guru



ialah untuk mengamati dan menyediakan *feedback* kepada murid pada penampilan mereka, baik pada individu atau sebuah kelompok. Pada awal ketika memulai kegiatan pada tugas, guru memperhatikan untuk melihat bahwa lingkungan aman, bahwa murid mengerjakan tugas, dan bahwa murid telah menginterpretasikan tugas dengan benar. Pembelajaran merupakan proses yang sarat dengan psikologis. Pembelajaran seharusnya didesain untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan berguna bagi kehidupan siswa di masa mendatang. Namun, pengajaran yang terjadi di sekolah masih belum efektif, sehingga pesan-pesan pendidikan dan moral tidak tersampaikan dengan baik kepada siswa. Siedentop (1991) dalam Suherman (2009:53) mengemukakan tiga fungsi utama guru pada saat melakukan pembelajaran sebagai berikut “*Three major function occupy most of the attention of physical educators as they teach: managing students, directing and instructing students, and monitoring/supervising students.*”

Perlu dilakukan sebuah inovasi pembelajaran yang memberikan ruang yang leluasa bagi guru untuk dapat mengkoreksi, memotivasi dan memberikan *feedback* terhadap siswa. Model pembelajaran Personalized System Instruction (PSI) (Metzler, 2000:189) memberikan setiap siswa dengan satu set lengkap bahan ajar yang mencakup informasi manajemen, tugas penampilan, struktur tugas, kegiatan belajar dengan kriteria kinerja dan analisis kesalahan dan penilaian. Kemudian tema utama dari model pembelajaran PSI adalah *student progress as fast as they can or as slowly as they need*. Maksudnya ialah bahwa kemajuan siswa secepat mereka bisa atau perlahan-lahan sebagaimana yang mereka butuhkan. Maka, dengan penerapan model pengajaran PSI yang memberikan kebebasan belajar kepada siswa, pengajaran penjas menjadi efektif. Karena tema utama model pembelajara PSI ialah bahwa kemajuan siswa secepat mereka bisa, atau perlahan-lahan sebagaimana yang mereka butuhkan.



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- a. Proses belajar dan pembelajaran erat kaitannya dengan peran guru sebagai fasilitator. Tidak seimbang rasio guru dengan siswa tentu menjadi kendala tersendiri dalam proses pembelajaran penjas. Namun, kreatifitas dan kemampuan guru mengajar secara efektif pun menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pembelajaran penjas.
- b. Terbatasnya sarana dan prasarana olahraga tentu menjadi masalah yang serius bagi ketercapaian tujuan pembelajaran penjas, karena pembelajaran penjas yang merupakan mata pelajaran yang menggunakan olahraga sebagai alat tujuan pencapaian pendidikan sangatlah membutuhkan peralatan sebagai penunjang proses pembelajaran.
- c. Guru yang efektif mampu menguasai dan mampu membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan bermakna. Model Pembelajaran PSI bisa menjadi solusi bagi para praktisi pendidikan jasmani yang memiliki permasalahan terkait efektivitas mengajar yang terkendala oleh sarana serta jumlah siswa yang banyak.

Saran

Tulisan ini merupakan kajian secara teoritis terkait implementasi model pembelajaran PSI terhadap efektivitas pengajaran penjas. Sehingga masih perlu adanya pengujian dan data empiris untuk membuktikan teori terkait implementasi model pembelajaran PSI dalam pendidikan jasmani, terutama terhadap efektivitas pengajaran penjas, yang diharapkan memberikan dampak positif terhadap pencapaian tujuan pendidikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Hergenhahn, B.R, dan Olson, Matthew H. (2010). *Theories of Learning*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Leech, James R. (2011). *Effect of Pacing Contingencies in a PSI-Taught College-Level Golf Course*. Disertation on Doctor of Philosophy Florida State University : tersedia http://etd.lib.fsu.edu/theses/available/etd-04082011-140706/unrestricted/Leech_J_Dissertation_2011.pdf
- Metzler, Michael W. (2000). *Instructional Model For Physical Education*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Rink, Judith E. (1993). *Teaching Physical Education For Learning (second edition)*. USA: Mosby-Year Book.
- Rink, Judith E dan Hall, Tina J. (2008). *Research on Effective Teaching in Elementary School Physical Education*. USA : Vol 108, Issue 3, 2008, 207-218.
- Santrock, John W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sajjad, Shahida. (2012). *Effective Teaching Methods at Higher Education Level*: 1-16. http://class.web.nthu.edu.tw/ezfiles/669/1669/img/1381/1.Effective_teachingmethodsathighereducationlevel.pdf
- Siedentop, Daryl. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. USA: Mayfield Publishing Company
- Sugiyono. (2009) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV.Alfabeta
- Talis (2009). *Creating Effective Teaching and Learning Environments First Result*. Corrigenda to OECD publications: www.oecd.org/publishing/
- Yildirim, Ahmet. (2003). *Analysis of Academic Learning Time in Physical Education Classes of Prospective and Inservice Teachers*. Thesis Master on Middle East Technical University: tersedia <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/1067594/index.pdf>



PENGARUH OUTDOOR EDUCATION TERHADAP MOTIVASI

Vicki Ahmad Karisman

Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi
email : vicky4kharisman@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh salah permasalahan yang terjadi pada peserta didik yang mengalami berbagai masalah dalam dirinya, sehingga keinginan untuk belajar berkurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *outdoor education* terhadap motivasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen melalui *exsperiential learning*. Dengan desain *nonequivalent control group desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah SDN Nengkelan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka sebanyak 38 orang yang terbagi kedalam 19 kelompok eksperimen dan 19 kelompok kontrol. Melalui tiga program hiking. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi.

Kata Kunci : *outdoor education* dan motivasi.

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses yang harus di lalui oleh setiap peserta didik pada setiap jenjang pendidikan. Berhasil atau tidaknya tujuan pembelajaran akan sangat bergantung pada proses belajar mengajar yang berlangsung di sekolah maupun luar sekolah. Namun demikian sekolah memiliki peranan yang sangat penting terutama dalam mengembangkan pendidikan pesrta didiknya.

Peserta didik dengan berbagai persoalan dan masalahnya akan sangat mempengaruhi proses belajar mengajar di sekolah. Peserta didik yang memiliki masalah cenderung tidak peduli dan tidak memiliki kemauan belajar yang tinggi dan cenderung lemah dalam pembelajaran. Hal ini bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti peserta didik menganggap pembelajaran tidak berguna, pembelajaran yang membosankan dan fasilitas yang kurang memadai. Sehingga akan mengakibatkan pesrta didkik tidak mempunyai keinginan dan dorongan untuk maju dan memperoleh prestasi di sekolah. Santrock (2011:224) menyatakan bahwa :



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

Mereka yang memiliki orientasi yang lemah (*helpness orientation*) cenderung terlihat terjebak dalam kesulitan, dan kesulitan tersebut disebabkan karena kurangnya kemampuan. Mereka akan terus mengatakan “saya tidak berpengalaman dalam hal ini”, walaupun mereka pernah memperlihatkan kemampuannya dengan menunjukkan kesuksesan dalam beberapa hal. Dan, sekali mereka berpikir bahwa mereka akan gagal, biasanya mereka akan merasa gugup, dan prestasi mereka pun akan jatuh lebih buruk dibanding sebelumnya.

Ketika hal ini tidak diatasi dengan baik maka yang terjadi adalah kegagalan peserta didik dalam proses belajarnya. Menurut Schunk (1989; dalam Feist dan Gregory, 2009, hlm. 24) menyatakan bahwa :

Ketika peserta didik secara konsisten gagal pada suatu aktivitas, kepercayaan diri akan kemampuannya melakukan aktivitas yang sama di masa yang akan datang cenderung turun. Sehingga berdampak pada kegagalan dalam mata pelajaran yang lain.

Kemudian lahirlah berbagai perilaku negatif seperti malas belajar, kenakalan remaja bahkan dropoutnya peserta didik dari sekolah. Menurut Raymond dan Judith (2004:22 dalam Astuti 2010:2) menyatakan bahwa, “secara Harfiah anak-anak tertarik pada belajar penegetahuan, seni (motivasi positif) namun mereka juga bisa tertarik pada hal-hal negative seperti minum obat-obatan terlarang, pergaulan bebas dan lainnya”. Sehingga perlu adanya pendorong yang efektif dari sekolah sehingga perilaku ini tidak terjadi. sekolah harus mampu mengakomodasi dan memberikan motivasi kepada peserta didiknya. Salah satu pembelajaran yang dapat memberikan motivasi kepada peserta didik adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Menurut Nixon dan Jewet (1980 dalam Ayi 2006:1) menyatakan bahwa :



Pendidikan jasmani adalah suatu fase dari proses pendidikan secara menyeluruh yang peduli terhadap perkembangan dan kemampuan gerak individu yang bersifat sukarela serta bermakna dan terhadap reaksi yang langsung berhubungan dengan mental, emosional dan sosial.

Aktivitas pendidikan jasmani melalui kegiatan praktik di lapangan dilakukan dengan suka rela dan menyenangkan sehingga peserta didik akan mampu melakukan kegiatan dengan riang gembira. Seperti diungkapkan oleh Ayi bahwa “pendidikan jasmani memperhatikan karakter keragaman anak didik baik secara horizontal (perbedaan dalam kelas) dan secara vertikal (perbedaan tingkat kelas), sehingga peserta didik melakukan kegiatan dengan senang hati karena sesuai dengan kemampuannya”. Ketika peserta didik menemukan kesenangan dalam pembelajaran, peserta didik akan mampu untuk menyelesaikan tugas belajarnya.

Pendidikan jasmani yang dilakukannya salah satunya dengan memanfaatkan alam sebagai media pembelajaran. Pembelajaran di alam salah satunya ialah dengan menggunakan program *Adventure Education Approach*. Dalam Suherman (2009, hlm. 8) mengungkapkan bahwa *Adventure Education Approach* “Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada aktivitas-aktivitas petualangan yang penuh resiko dalam lingkungan yang bersifat alami (misal, naik gunung, *cross country*, *camping*)”. *Adventure Education Approach* atau yang lebih populer sekarang ialah *outdoor education*. *Outdoor education* merupakan pendekatan yang memanfaatkan lingkungan sebagai media pembelajaran. Pendidikan jasmani yang selalu dilaksanakan di lingkungan sekolah ataupun di dalam gedung olahraga serta metode pembelajaran yang itu-itu saja mengakibatkan kejenuhan pada diri peserta didik. Melalui pembelajaran yang menyenangkan peserta didik akan jauh lebih mampu berkembang dan memiliki motivasi



yang tinggi dalam menyelesaikan tugas belajarnya. Sehingga peserta didik akan dapat terus berpartisipasi dalam setiap pembelajaran

METODE PENELITIAN

Proses pelaksanaan *outdoor education* digunakan sebagai cara dalam meningkatkan motivasi pada peserta didik. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah siswa SDN Nengkelan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pramuka sebanyak 38 orang.

2. Teknik pengambilan sampel

Langkah-langkah dalam pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Pertama, dalam pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh* dengan mengambil seluruh populasi untuk menjadi sampel penelitian. Adapun jumlah responden yang menjadi sampel sebanyak 38 orang.

3. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *experiment* dengan desain *Nonequivalent Control Group Desain* menurut Sugiyono (2010, hlm. 116).

O ₁	X	O ₂
O ₁	X	O ₂

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ : Pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

O₁ : Posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

X : Perlakuan dengan *Outdoor education*



Dalam penelitian ini peserta didik kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan materi *outdoor education* yang dilakukan dengan program *hiking* Program pelaksanaan penelitian akan dijelaskan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Program Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Jumlah Pertemuan
1	<i>Pre-test</i>	1 pertemuan
2	<i>Hiking</i> (melintasi sawah)	Pertemuan 1 - 5
3	<i>Hiking</i> (menyebrang sungai)	Pertemuan 1 - 5
4	<i>Hiking</i> (menjelajah perbukitan)	Pertemuan 1 - 5
5	<i>Hiking</i> (Pemetaan)	Pertemuan 1 - 5
6	<i>Hiking</i> (menjelajah dengan peta melalui sawah perbukitan dan sungai)	2 pertemuan
7	<i>Post-test</i>	1 pertemuan

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen untuk mengukur motivasi, yaitu dengan angket yang dengan skala likert yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen tersebut terdiri dari 38 pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban dalam setiap soalnya yang berupa skala sikap motivasi.

HASIL PENELITIAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi pada kelompok eksperimen. Dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre_eks - Post_eks	-6.85714	9.47756	2.53298	-12.32932	-1.38496	-2.707	13	.027



Nilai hasil uji Paired Samples Test pada data hasil pre tes dan post test *outdoor education* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027. Karena signifikansi pada data pre test dan post test *outdoor education* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi.

2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_control - Post_control	3.42857	6.29669	1.68286	-.20703	7.06417	2.037	13	.078

Nilai hasil uji Paired Samples Test pada data hasil pre tes dan post test pada kelompok kontrol menunjukkan angka sebesar 0,078. Karena signifikansi pada data pre test dan post test kelompok kontrol > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi.

PEMBAHASAN

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi pada kelompok eksperimen.

Temuan mengenai hipotesis menjelaskan bahwa terdapat peningkatan skor yang signifikan antara skor pre test dan post test pada motivasi siswa yang mengikuti *outdoor education*. Temuan peneliti di lapangan bahwa *outdoor education* dengan menggunakan metode *experiential learning* memberikan kesempatan kepada siswa secara aktif untuk belajar dengan riang gembira di alam dan menyelesaikan tugas belajarnya sesuai dengan kemampuannya. Sehingga kemaunan untuk belajar tinggi dan datang dari diri sendiri. Menurut Anshel (1990:107



dalam Komarudin 2008:89) diungkapkan bahwa “perilaku yang didasari dengan motivasi interinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan, dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik. Kemudian selain itu pula guru dalam pelaksanaan kegiatan *outdoor education* memberikan motivasi dan umpan balik sehingga peserta didik lebih bersemangat dalam menjalani aktivitasnya. Menurut Rink (2002, dalam Kardjono : 166) menjelaskan bahwa, umpan balik akan memelihara perhatian siswa pada tugas-tugas belajar dan termotivasi untuk merespon dan memonitornya”.

Kegiatan *outdoor education* yang dilakukan dengan berulang-ulang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menganalisis berbagai kemungkinan yang akan terjadi hingga siswa dapat menyelesaikan tantangan yang dihadapinya. Kemudian dorongan yang diberikan baik dari teman dan instruktur akan menambah keinginan menyelesaikan tantangan. Siswa memiliki kesempatan untuk belajar dari berbagai pengalaman yang telah diterimanya dengan menyenangkan. Menurut Hallwell (dalam Gunansa, 1988: Hidayat 2009:59) menyatakan bahwa, “sebenarnya motivasi dasar tingkah laku individu dalam olahraga adalah motivasi intrinsik, namun selalu ditambah dengan motivasi ekstrinsik. Dorongan ekstrinsik dapat menambah kompetensi dan keputusan individu”. Harsono (1988:251) menjelaskan bahwa, “motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. *Outdoor education* yang menyenangkan membuat peserta didik memiliki dorongan untuk mengikuti tanpa harus diperintah. Selanjutnya motivasi ekstrinsik dilakukan guru melalui umpan balik yang positif sehingga peserta didik senantiasa senang dalam pembelajaran.

Kegiatan *outdoor education* yang dilakukan setiap minggu melalui kegiatan hiking, secara signifikan dapat meningkatkan motivasi. Menurut Prietst dan Gass (1997; yang ditilis Neil, 2006, dalam Kardjono, 2009, hlm.



97) menyatakan bahwa pada dasarnya program *outdoor education* memiliki tujuan, sebagai berikut:

Developmental programs aim to change way people feel, think, and behave. The purpose is to undergo personal growth, e.g., surfing program in which the goal was to push personal limits, test endurance, develop personal goal setting, self-discipline, and build individual self-esteem, self efficacy ect.

Hal ini menunjukkan bahwa program *outdoor education* dapat mengubah berbagai aspek dalam diri siswa baik secara fisik maupun psikologis. Setiap kegiatan yang dilakukan memberikan pengalaman yang menyenangkan sehingga siswa memiliki dorongan yang kuat untuk terus belajar.

2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan ditemukan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *outdoor education* terhadap motivasi pada kelompok kontrol. karena alasan *attitude of subject* atau biasa dikenal dengan *Hawthorne effect*. Artinya, ada faktor pemberian perlakuan yang berbeda pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Pemberian perlakuan yang berbeda ini akan berdampak pada sikap dan tingkah laku siswa yang diberikan aktivitas *outdoor education* dan yang tidak diberikan aktivitas *outdoor education* pada kelompok kontrol.

Faktor lain yang menyebabkan tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol adalah karena bias pemilihan subjek, artinya apabila subjek pada kelompok eksperimen keadaannya berbeda dengan subjek dalam kelompok kontrol, (Ali, 2010, hlm. 88). "Karakteristik subjek yang ada pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menemukan banyak kesulitan ketika ditanya permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas *outdoor education*."



SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Berikut merupakan jawaban sekaligus kesimpulan dari penelitian tentang pengaruh *outdoor education* terhadap motivasi adalah “terdapat pengaruh yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada motivasi siswa yang mengikuti *outdoor education*.”

Melihat nilai rerata dari nilai motivasi ,maka dapat disimpulkan bahwa *outdoor education* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi. Pembahasan hasil dan isi diskusi temuan menunjukkan bahwa *outdoor education* memiliki kesempatan yang lebih besar untuk meningkatkan motivasi melalui pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis mengajukan rekomendasi dalam rangka peningkatan motivasi siswa sebagai berikut:

1. Bagi lembaga, diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan memberikan manfaat bagi semua.
2. Bagi para guru, penerapan *outdoor education* dapat dijadikan salah satu solusi dalam meningkatkan motivasi peserta didik disekolah.
3. Bagi siswa, *outdoor education* dapat menjadi salah satu aktivitas yang menyenangkan dalam upaya meningkatkan kecintaannya terhadap pendidikan jasmani dan alam.
4. *Outdoor education* dapat menjadi bagian dalam materi pembelajaran penjas, mengingat potensi dan keragaman budaya yang dimiliki bangsa Indonesia terutama dari sisi demografisnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. 2010. *Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Kerjasama Guru dan Orang Tua*. [Online]. Tersedia di: <http://www.bimakab.go.id>. diakses pada Mei 2011.
- Feist, J. dan Feist, J. Gregory. 2009. *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Salemba Empat.
- Harsono .1988. *Coaching*. Bandung.
- Hidayat Yusup. 2009. *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bintang Warli Artika. Bandung.
- Kardjono.2009. *Pengendalian Diri (self control) Melalui Outdoor Education*.(Disertasi), Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. 2008. *Psikologi Olahraga*. UPI Bandung.
- Maksum, Ali. 2010 . *Metodologi Penelitian* . Unesa University Press: Yogyakarta.
- Stancok W. Jhon. 2011. *Masa Perkembangan Anak*. Salemba humanika. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Pedoman penelitian*. Alfabeta. Bandung.
- Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. CV Bintang Warli Artika: Bandung.
- Suherman, Ayi. 2011. *Pengembangan Model Pembelajaran Outdoor Education Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi Di Sekolah Dasar*. Jurnal UPI, ISSN 1412-565X.



TINGKAT KEPUASAN MAHASISWA TERHADAP KINERJA DOSEN PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN FKIP UNTAN TAHUN 2016

Wiwik Yunitaningrum

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN Pontianak
email : wiwik.saski@yahoo.co.id

ABSTRACT

This study aims to determine the level of student satisfaction on the performance of lecturers Prodi Penjaskesrek FKIP Untan. The method used is descriptive method with survey forms. The sampling technique used in this study using the technique of proportion with the formula of Lemeshow thus obtained samples totaling 107 people. Based on the research level of student satisfaction on the performance of lecturers Prodi PJKR sport science department FKIP UNTAN 2016 included in either category (B) with an average value of 2.99; Meanwhile, if viewed from the assessment competencies required are: (1) Competence Pedagogical faculty included in the Good category with an average value of 2.93; (2) Professional Competence lecturers included in the Good category with an average value of 2.88; (3) Competence Personality Good lecturers included in the category with an average value of 3.13; and (4) Social Skills Good lecturers included in the category with an average value of 3.05.

Keywords: Level of Satisfaction, Performance, PJKR Lecturers

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen Prodi Penjaskesrek FKIP Untan. Metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif dengan bentuk penelitian survei. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsirumudari* Lemeshow sehingga sampel berjumlah 107 orang. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen prodi PJKR jurusan ilmu keolahragaan FKIP Untan tahun 2016 termasuk dalam kategori baik (B) dengan rata-rata nilai sebesar 2.99; Sedangkan jika penilaian dilihat dari kompetensi yang harus dimiliki yaitu: (1) Kompetensi Pedagogik dosen termasuk dalam kategori Baik dengan rata-rata nilai sebesar 2.93; (2) Kompetensi Profesional dosen termasuk dalam kategori Baik dengan rata-rata nilai sebesar 2.88; (3) Kompetensi Kepribadian dosen termasuk dalam kategori Baik dengan rata-rata nilai sebesar 3,13; dan (4) Kemampuan Sosial dosen termasuk dalam kategori Baik dengan rata-rata nilai sebesar 3,05.

Kata Kunci: Tingkat Kepuasan, Kinerja, Dosen PJKR

PENDAHULUAN

Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, terutama bagi pendidik pada perguruan tinggi. (UU No.20 THN 2003, PSL 39 ayat 2). Pengertian tersebut menjelaskan betapa besarnya pengaruh pendidik dalam menciptakan sumberdaya menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu menghadapi persaingan kerja yang semakin ketat.

Pendidik dilembaga perguruan tinggi khususnya di prodi PJKR jurusan ilmu keolahragaan FKIP UNTAN memiliki kewajiban yang sama pula dalam merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil belajar, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Kewajiban yang telah diemban dan dilaksanakan dengan baik tentu dapat memperoleh hasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Akan tetapi pada kenyataannya sering terdengar keluhan-keluhan dari mahasiswa mengenai kurangnya koordinasi, komunikasi, konsistensi maupun jumlah kehadiran dosen pada jam perkuliahan.

Perubahan jadwal kuliah yang tiba-tiba seakan menjadikan jadwal akademik jurusan hanya formalitas belaka. Banyak terjadi tabrakan antara jadwal kuliah yang ditentukan dosen dengan jadwal kuliah lainnya. Dosen merubah hari kuliah dan mengganti ruangan, tabrakan kelas dengan mata kuliah lain, pindah jadwal kuliah yang tidak diketahui beberapa mahasiswa.

Kejadian seperti ini sudah menjadi momok yang harus dihadapi oleh mahasiswa setiap semester baru berjalan, dimana semua pemindahan seharusnya dilaporkan ke bagian akademik dan selanjutnya diumumkan kepada mahasiswa yang bersangkutan. Jika perubahan jadwal, pemindahan ruangan atau penggabungan kelas dilakukan tanpa sepengetahuan mahasiswa, tentu saja si mahasiswa yang akan dirugikan, karena dosen mengira jika mahasiswa tersebut tidak masuk karena sengaja padahal realita yang sebenarnya tidak begitu. Terdengar pula



keluhan-keluhan dari mahasiswa dikampus tentang sulitnya menemui penasehat akademik.

Permasalahan akademik lainnya yang juga sering dijumpai yaitu terkait dengan kehadiran dosen dalam mengajar. Pelayanan akademik ini juga menjadi salah satu masalah yang biasa dihadapi mahasiswa dalam proses belajar mengajar. Misalnya, sering kali dialami ketidaktepatan waktu dosen hadir atau selesai dalam proses belajar mengajar dan hal itu tentu saja membuat mahasiswa resah dan harus menunggu lebih dari jam yang telah ditentukan oleh pihak jurusan. Selain itu, tidak maksimalnya ketersediaan fasilitas sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran, misalnya LCD yang digunakan sebagai proyektor dalam mengajar rusak sehingga proses perkuliahan sedikit terhambat.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan mahasiswa, adalah dengan melakukan survey tingkatkepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen ilmu keolahragan sebagai tolak ukur untuk menilai tingkat kualitas pelayanan yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa di prodi PJKR jurusan ilmu keolahragaan FKIP UNTAN Pontianak.

METODE

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:3), "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian survai, yang menggunakan angket dalam mengumpulkan data-data maupun informasi yang diperlukan dalam tercapainya tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang terdaftar secara akademik di prodi PJKR jurusan ilmu keolahragaan FKIP UNTAN, dalam penelitian ini populasi penelitian yaitu mahasiswa semester 3 dan 4 angkatan 2014 dan angkatan 2015 . Besar sampel yang digunakan dalam penelitian



ini ditentukan dengan menggunakan rumus dari Lemeshow. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup. Untuk mengukur variabel penelitian pada angket menggunakan skala likert. Adapun indikator yang digunakan sebagai berikut: (1) Sangat baik = 4, (2) Baik = 3, (3) Kurang= 2, (4) Sangat Kurang= 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data-data yang diperoleh berkaitan dengan tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen PJKR Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN. Penilaian tersebut didapat dari 107 orang mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian. Kinerja dosen dinilai berdasarkan empat kompetensi dosen baik kompetensi pedagogik, professional, kepribadian dan sosial, maka berikut ini disajikan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Penilaian Mahasiswa terhadap Kinerja dosen PJKR

Tingkat Kepuasan	Jumlah responden	Persentase Responden	Jumlah Nilai	Rata ² Nilai	Kategori
Sangat Baik	9	8.41%	320	2.99	Baik
Baik	88	82.24%			
Kurang	10	9.35%			
Cukup	0	0%			
	107	100 %			



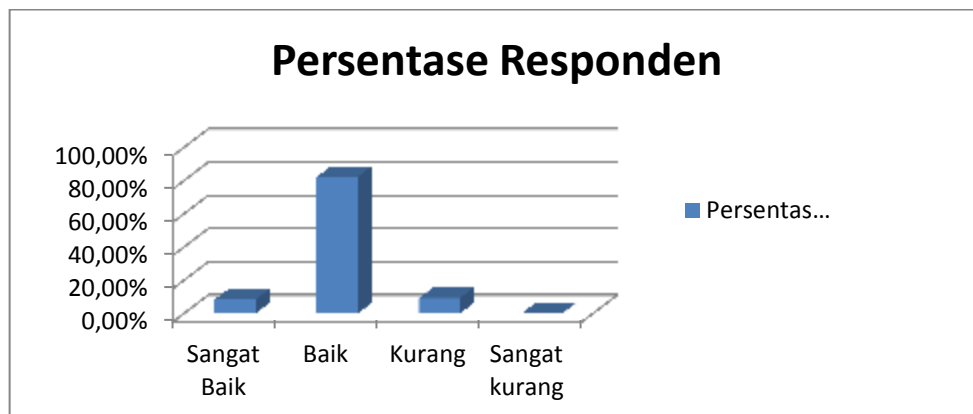


Diagram 4.1 Penilaian Mahasiswa terhadap Kinerja Dosen

Berdasarkan tabel 4.1 dan grafik 4.1 tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen PJKR Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN secara keseluruhan tergolong 4 kategori tingkat penilaian yaitu sangat baik sebanyak 9 orang atau sebesar 8.41 %, kategori baik sebanyak 88 orang atau sebesar 82.24 %, kategori kurang sebanyak 10 orang atau sebesar 9.35 %, dan kategori sangat kurang sebanyak 0 orang atau sebesar 0 %.

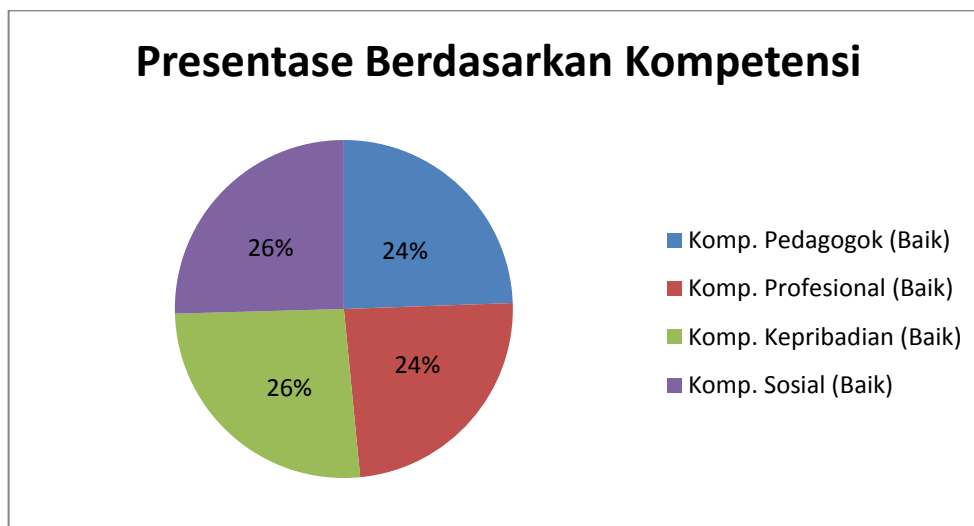
Selanjutnya diskripsi hasil penilaian yang diperoleh berdasarkan kompetensi yang harus dimiliki seorang dosen secara lengkap dapat dilihat pada penjelasan yang akan disajikan dibawah ini. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Berdasarkan Kompetensi

Kompetensi Dosen	Tingkat Kepuasan	Jumlah Responden	Persentase Responden	Jumlah Nilai	Rata ² Nilai	Kategori
Pedagogik	S.Baik	5	4.67%	314	2.93	B
	Baik	90	84.11%			
	Kurang	12	11.21%			
	S.Kurang	0	0%			
Profesional	S. Baik	1	0.93%	308	2.88	B
	Baik	92	85.98%			
	Kurang	14	13.08%			
	S.Kurang	0	0%			
Kepribadian	S.Baik	23	21.50%	335	3.13	B
	Baik	75	70.09%			
	Kurang	9	8.41%			
	S.Kurang	0	0%			



Sosial	S. Baik	21	19.63%	326	3.05	B
	Baik	70	65.42%			
	Kurang	16	14.95%			
	S.Kurang	0	0%			



Grafik 2. Tingkat Kepuasan Mahasiswa Berdasarkan Kompetensi

Berdasarkan tabel 2 dan grafik 2 tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen PJKR Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN diperoleh dari setiap aspek kompetensi dosen yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Kompetensi kepribadian termasuk kategori Baik, hasil diperoleh berdasarkan rata-rata penilaian mahasiswa yaitu penilaian sangat baik sebanyak 5 orang atau sebesar 4.67 %, penilaian baik sebanyak 90 orang atau sebesar 84.11 %, penilaian kurang sebanyak 12 orang atau sebesar 11.21 % dan penilaian sangat kurang sebanyak 0 orang atau sebesar 0 %.

Kompetensi profesional termasuk kategori baik, hasil diperoleh berdasarkan rata-rata penilaian mahasiswa yaitu penilaian sangat baik sebanyak 1 orang atau sebesar 0.93 %, penilaian baik sebanyak 92 orang



atau sebesar 85.98 %, penilaian kurang sebanyak 14 orang atau sebesar 13.08 % dan penilaian sangat kurang sebanyak 0 orang atau sebesar 0 %.

Kompetensi kepribadian termasuk kategori yang memiliki penilaian paling tinggi, hasil diperoleh berdasarkan rata-rata penilaian mahasiswa yaitu penilaian sangat baik sebanyak 23 orang atau sebesar 21.50 %, penilaian baik sebanyak 75 orang atau sebesar 70.09 %, penilaian kurang sebanyak 9 orang atau sebesar 8.41 % dan penilaian sangat kurang sebanyak 0 orang atau sebesar 0 %.

Kompetensi sosial termasuk kategori yang memiliki penilaian paling tinggi, hasil diperoleh berdasarkan rata-rata penilaian mahasiswa yaitu penilaian sangat baik sebanyak 21 orang atau sebesar 19.63 %, penilaian baik sebanyak 70 orang atau sebesar 65.42 %, penilaian kurang sebanyak 16 orang atau sebesar 14.95 % dan penilaian sangat kurang sebanyak 0 orang atau sebesar 0 %.

Pembahasan

Tingkat kepuasan kompetensi pedagogik

Tabel 3. Penilaian mahasiswa terhadap kinerja dosen pada kompetensi pedagogik

No	Kompetensi pedagogik	SK	K	B	SB	Rata 2	Nilai
		1	2	3	4		
1	Kesiapan memberi kuliah, praktek atau praktikum	0	6	84	17	3.10	B
2	Keteraturan dan ketertiban dalam penyelenggaraan perkuliahan	1	20	77	9	2.88	B
3	Kemampuan menghidupkan suasana kelas	0	30	61	16	2.87	B
4	Kejelasan penyampaian materi dan jawaban terhadap pertanyaan dikelas	0	9	74	24	3.14	B
5	Pemanfaatan media dan teknologi pembelajaran	7	37	51	12	2.64	B
6	Keanekaragaman cara pengukuran hasil belajar	1	29	68	9	2.79	B
7	Pemberian umpan balik	2	14	78	13	2.95	B



	terhadap tugas						
8	Kesesuaian materi ujian dan/ atau tugas dengan tujuan mata kuliah	0	12	73	22	3.09	B
9	Kesesuaian nilai dengan hasil belajar	1	21	68	17	2.94	B

Keterangan :

SK : Sangat Kurang, K : Kurang, B: Baik, SB: Sangat Baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan komponen dalam kompetensi pedagogik mendapatkan kategori baik. Akan tetapi terdapat pada komponen-komponen tertentu mahasiswa menilai kurang walaupun persentasenya kecil namun menjadi bahan koreksi dan masukan yang sangat bermanfaat.

Komponen keteraturan dan ketertiban dalam penyelenggaraan perkuliahan terdapat 1 orang menilai sangat kurang dan 20 orang menilai kurang. Berdasarkan penjelasan yang didapatkan, mahasiswa menginginkan jadwal mata kuliah lebih konsisten mengikuti jadwal semestinya karena masih ada dosen yang sering mengganti jadwal perkuliahan.

Komponen menghidupkan suasana kelas, terdapat 30 orang yang menilai kurang. Berdasarkan penjelasan yang didapatkan masih ada dosen yang kurang dalam menghidupkan suasana kelas apalagi pada jam-jam menjelang siang hari sehingga mahasiswa merasa jenuh dalam mengikuti perkuliahan.

Komponen pemanfaatan media dan teknologi pembelajaran, terdapat 7 orang yang menilai sangat kurang dan 37 orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapatkan mahasiswa menginginkan variasi dalam metode pembelajaran dengan memanfaatkan media dan teknologi yang lebih bervariasi sehingga menambah antusias mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran

Komponen keanekaragaman cara mengukur hasil belajar, terdapat 1 orang yang menilai sangat kurang dan 29 orang menilai kurang.



Berdasarkan keterangan yang didapat, mahasiswa menginginkan penilaian tidak terpaku padahasil UTS dan UAS saja lebih bervariasi dalam pemberian penilaian yang diberikan.

Tingkat kepuasan kompetensi profesional

Tabel 4. Penilaian mahasiswa terhadap Kinerja dosen pada kompetensi profesional

No	Kompetensi profesional	SK	K	B	SB	Rata 2	Nilai
		1	2	3	4		
10	Kemudahan mengakses bahan yang diajarkan	1	25	72	9	2.83	B
11	Kemampuan menjelaskan pokok bahasan dan topic secara tepat	0	13	80	14	3.01	B
12	Kemampuan memberi contoh relevan dari konsep yang diajarkan	0	10	80	17	3.07	B
13	Kemampuan menjelaskan keterkaitan bidang/ topik yang diajarkan dengan bidang/ topic lain	0	20	78	9	2.90	B
14	Kemampuan menjelaskan keterkaitan bidang/ topik yang diajarkan dengan konteks kehidupan	0	17	76	14	2.97	B
15	Penguasaan akan isu-isu mutakhir dalam bidang yang diajarkan	1	28	71	7	2.79	B
16	Penggunaann hasil-hasil penelitian untuk meningkatkan kualitas perkuliahan	0	36	62	9	2.75	B
17	Pelibatan mahasiswa dalam penelitian/ kajian dan atau pengembangan/ rekayasa/ desain yang dilakukan dosen	4	41	55	7	2.61	B
18	Kemampuan menggunakan beragam teknologi komunikasi	1	39	54	13	2.74	B

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan komponen dalam kompetensi profesional mendapatkan kategori baik. Akan tetapi terdapat pada komponen-komponen tertentu mahasiswa



menilai kurang walaupun persentasenya kecil namun menjadi bahan koreksi dan masukan yang sangat bermanfaat.

Komponen mengakses bahan yang diajarkan, mendapatkan kategori baik, terdapat 1 orang menilai kurang dan 25 orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapat, mahasiswa menginginkan adanya jaringan internet yang memadai sehingga mudah dalam mencari bahan bahan pembelajaran yang didapatkan dari dosen saat memberikan perkuliahan.

Komponen penguasaan isu-isu yang mutakhir dalam bidang yang diajarkan, terdapat 1 orang menjawab sangat kurang dan 28 orang menjawab kurang. Berdasarkan keterangan yang diperoleh mahasiswa mengharapkan adanya informasi terbaru yang yang menjadi pembicaraan luas yang dihubungkan dengan materi yang diajarkan dalam perkuliahan.

Komponen penggunaan hasil-hasil penelitian untuk meningkatkan kualitas perkuliahan, terdapat 36 orang yang mengatakan kurang. Mahasiswa menghendaki lebih banyak lagi dalam menggunakan hasil-hasil penelitian yang terbaru dalam menguatkan kualitas dalam perkuliahan, sehingga dapat lebih menunjang pemahaman dalam materi yang diajarkan.

Komponen pelibatan mahasiswa dalam penelitian atau kajian dan atau pengembangan atau rekayasa atau desain yang dilakukan dosen, terdapat 4 orang yang menilai sangat kurang dan 41 orang yang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapatkan, mahasiswa menginginkan keterlibatan dalam kegiatan ilmiah yang dilakukan dosen sehingga dapat memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi dirinya.

Komponen kemampuan menggunakan beragam teknologi komunikasi, terdapat 1 orang yang menilai sangat kurang dan 39 orang yang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapatkan, mahasiswa menginginkan adanya kemampuan menggunakan beragam



teknologi komunikasi sehingga dapat menunjang terwujudnya tujuan dalam perkuliahan yang lebih baik.

Tingkat kepuasan kompetensi kepribadian

Tabel 5. Penilaian mahasiswa terhadap kinerja dosen pada kompetensi kepribadian

No	Kompetensi kepribadian	SK	K	B	SB	Rata 2	Nilai
		1	2	3	4		
19	Cara berpenampilan menunjukkan wibawa seorang dosen	0	4	61	42	3.36	B
20	Kearifan dalam pengambilan keputusan	0	16	68	23	3.07	B
21	Menjadi contoh dalam bersikap dan berperilaku	0	11	68	28	3.16	B
22	Satu kesatuan antara perkataan dan tindakan	1	25	67	14	2.88	B
23	Kemampuan mengendalikan diri dalam berbagai situasi dan kondisi	1	18	67	21	3.01	B
24	Adil dalam memberlakukan mahasiswa	4	33	44	26	2.86	B

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan komponen dalam kompetensi kepribadian mendapatkan kategori baik. Akan tetapi terdapat pada komponen-komponen tertentu mahasiswa menilai kurang walaupun persentasenya kecil namun menjadi bahan koreksi dan masukan yang sangat bermanfaat.

Komponen satu kesatuan antara perkataan dan tindakan, terdapat 1 orang menilai sangat kurang dan 25 orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapat, mahasiswa menginginkan adanya kepastian dari komitmen dosen, mahasiswa merasakan masih ada ketidakepuasan seperti pemberian nilai yang tidak adil, yang mencontek mendapat nilai yang tinggi sedangkan kesepakatannya dosen tersebut lebih menghargai jawaban yang jujur.



Komponen adil dalam memberlakukan mahasiswa, terdapat 4 orang yang menilai sangat kurang dan 33 orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang diperoleh mahasiswa menginginkan dosen PJKR lebih adil dalam memberlakukan mahasiswa, dikarenakan mahasiswa masih merasa terdapat pilih kasih yang dilakukan dosen atau penilaian berdasarkan subjektifitas.

Tingkat kepuasan kompetensi sosial

Tabel 6. Penilaian mahasiswa terhadap kinerja dosen pada kompetensi sosial

No	Kompetensi sosial	SK	K	B	SB	Rata 2	Nilai
25	Kemampuan menyampaikan pendapat	0	7	74	26	3.18	B
26	Keterbukaan Kemampuan menerima kritik, saran dan pendapat orang lain	2	22	63	20	2.94	B
27	Mengenal dengan baik mahasiswa yang mengikuti kuliahnya	2	30	52	23	2.90	B
28	Mudah bergaul di kalangan sejawat, karyawan dan mahasiswa	2	23	54	28	3.01	B
29	Toleransi terhadap keberagaman mahasiswa	2	9	59	37	3.22	B

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan komponen dalam kompetensi sosial mendapatkan kategori baik. Akan tetapi terdapat pada komponen-komponen tertentu mahasiswa menilai kurang walaupun persentasenya kecil namun menjadi bahan koreksi dan masukan yang sangat bermanfaat.

Komponen keterbukaan kemampuan menerima kritik, saran dan pendapat orang lain, terdapat 2 orang yang menilai sangat kurang dan 22 orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapatkan, hendaknya dosen PJKR mau mendengarkan penjelasan yang diberikan mahasiswa sewaktu melaksanakan perkuliahan, baik dalam memberikan



pendapat dan saran maupun alasan-alasan seperti terlambat datang maupun keterlambatan mengumpulkan tugas.

Komponen mengenal dengan baik mahasiswa yang mengikuti kuliahnya, terdapat 2 orang yang menilai sangat kurang dan 30 orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang diperoleh mahasiswa masih merasakan dosen PJKR belum mengenal dengan baik mahasiswa yang diajarnya, hal ini terlihat dalam menunjuk atau memanggil masih ada yang lupa dalam mengingat nama mahasiswanya.

Komponen mudah bergaul di kalangan sejawat, karyawan dan mahasiswa, terdapat 2 rang menilai sangat kurang dan 23orang menilai kurang. Berdasarkan keterangan yang didapatkan mahasiswa masih merasakan adanya kesenjangan diantara dosen-dosen di lingkungan kampus ilmu keolahragaan apalagi dosen PKO dan dosen PJKR.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan penelitian mengenai tingkat kepuasan mahasiswa terhadap kinerja dosen prodi pjkr jurusan ilmu keolahragaan FKIP untan tahun 2016 termasuk dalam kategori baik (B). Sedangkan jika penilaian dilihat dari kompetensi yang harus dimiliki dosen yaitu: (1) Kemampuan Pedagogik termasuk dalam kategori baik; (2) Kompetensi Profesional termasuk dalam kategori Baik; (3) Kompetensi Kepribadian termasuk dalam kategori baik; dan (4) Kompetensi Sosial termasuk dalam kategori baik.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut: (1)Perlu ditingkatkan lagi kinerja dosen yang sudah baik menjadi sangat baik. (2) Perlu ditingkatkan lagi keterampilan dosen terutama dalam menghidupkan suasana kelas. (3) Perlu ditambah lagi bahan ajar



dalam menunjang proses pembelajaran. (4) Mahasiswa perlu dilibatkan dalam kegiatan penelitian yang dilakukan oleh dosen. (5) Perlunya konsistensi antara perkataan dan tindakan yang dilakukan oleh dosen. (6) Lebih adil lagi dalam memberlakukan mahasiswa. (7) Hendaknya dapat lebih menerima kritik dan saran yang diberikan. (8) Perlu ditingkatkan pengenalan terhadap mahasiswa yang diajar. (9) Diharapkan dapat lebih mudah bergaul di kalangan sejawat, karyawan dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Suharsimi, Arikunto. (2002). **Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta: Rineka Cipta

_____. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 14 Tahun 2005*. Tentang. Guru Dan Dosen.



EVALUASI PROGRAM PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) PROVINSI SULAWESI SELATAN, SUMATERA BARAT DAN JAWA TENGAH

Muhammad Yunus
email :orpres.inter@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to evaluate the program implementation PPLP South Sulawesi, West Sumatra and Central Java by using the method context, input, and product (CIPP). Phenomenon that revealed in this research in the form of symptoms in empirical and coupled with that the phenomena observed interpreted and given meaning. This research evaluation adopts the approach of quantitative and qualitative, research carried out on management coaching athletes Training and Education center (PPLP) in the province Central Java on 10 primary 11 december 2015, South Sulawesi on 27 primary 28 december 2015, and West Sumatra 2 primary on 3 december 2015, data collection method in use techniques triangulasi the questionnaire, interview, the study documents and observation/observation.

Research results as follows: 1) overall the evaluation which includes context, input, refugees and product and PPLP South Sulawesi, West Sumatra and Central Java included in good category, where the best based on a score and the category PPLP Central Java, followed by PPLP West Sumatra and PPLP South Sulawesi, 2) evaluation context in PPLP South Sulawesi, PPLP West Sumatra and PPLP Central Java included in good category, where the best based on a score and the category PPLP Central Java, followed by PPLP West Sumatra and PPLP South Sulawesi, 3) evaluation input on PPLP South Sulawesi, PPLP West Sumatra and PPLP Central Java included in good category, where the best based on a score and the category PPLP Central Java, followed by PPLP South Sulawesi and PPLP West Sumatra, 4) Evaluation process in PPLP West Sumatra and PPLP Central Java included in a category good while PPLP South Sulawesi included in a category enough, where the best based on a score and the category PPLP Central Java, followed by PPLP West Sumatra and PPLP South Sulawesi, 5) evaluation product in PPLP Central Java included in a category good while PPLP South Sulawesi and PPLP West Sumatra category enough, where the best based on a score and the category PPLP Central Java, followed by PPLP South Sulawesi and PPLP West Sumatra.

Keyword: Evaluate program, Training and Education Center (PPLP), Athlete.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pelaksanaan program PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah dengan menggunakan metode CIPP (*Context, Input, Process and Product*). Fenomena yang diungkap dalam penelitian ini berupa gejala secara empirik dan bersamaan dengan itu fenomena yang diamati ditafsirkan dan diberi makna.

Penelitian ini adalah penelitian evaluasi menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian dilaksanakan pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di PPLP Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 10 sd 11 Desember 2015, Sulawesi Selatan pada tanggal 27 sd 28 Desember 2015, Sumatera Barat tanggal 2 sd 3 Desember 2015, metode pengumpulan data secara triangulasi menggunakan teknik kuesioner, wawancara, studi dokumen dan pengamatan/observasi.



**Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ**

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

Hasil penelitian sebagai berikut: 1) Secara keseluruhan aspek evaluasi Program yang meliputi *context*, *input*, *process* dan *output* maka PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan, 2) Evaluasi *context* pada PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan, 3) Evaluasi *input* pada PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat, 4) Evaluasi *process* pada PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan termasuk dalam kategori Cukup, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan, 5) Evaluasi *product* pada PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat termasuk kategori Cukup, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat.

Kata Kunci: Program Evaluasi, Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP), *CIPP*, Olahragawan.

Pendahuluan

Undang-undang Sistem Keolahrgaan Nasioanal Nomor 3 tahun 2005, pada Pasal 25 ayat 6 yang berbunyi “untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan” (UU SKN (2009:15). Pelaksanaan pembinaan olahraga harus dilakukan berjenjang mulai dari tingkat TK, SD, SLTP, SLTA maupun di Perguruan Tinggi, hal ini diungkapkan oleh Istvan Balyi (20013:2) sebagai berikut: “*A New approach to athlete contered the emerging condept oh long-term athlete development (LTAD). This stage-by-stage approach gives every child, youth, and adult the greatest opportunity to engage in lifelong, health enhancing physical activity and if they have the talent and the drive, to reach their highest sport performance potential*”. Hal ini sesuai dengan pengertian dari berjenjang dan berkelanjutan “Sistem pembinaan olahraga



yang dilakukan secara bertahap, maju dan dimulai sejak dini sampai *golden age/ usia emas*". Kemenpora (2014:4).

Dalam sistem keolahragaan nasional, pelajar adalah salah satu segmen strategis untuk mendukung kekuatan olahraga nasional. Pelajar sebagai generasi muda berada pada usia emas dalam pembinaan, diharapkan dapat meniti puncak prestasi olahraga nasional dan internasional. Untuk itu perlu dibentuk wadah pembinaan olahraga prestasi di tingkat pelajar, yaitu Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) (PPLP) yang diselenggarakan dan dikelola oleh Dinas Pemuda dan Olahraga dengan pengawasan dan dukungan anggaran dari Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Di wilayah Sumatera, PPLP yang cukup baik prestasinya adalah PPLP Provinsi Sumatera Barat hal tersebut dapat dilihat pada hasil POPNAS tahun 2015 dimana PPLP provinsi Sumatera Barat meraih medali sebanyak 42 medali, lolos Prakuualifikasi PON 39 orang Kemenpora (2015). Hasil tersebut cukup baik, bila dilihat hasil pencapaian PPLP provinsi lain. Pencapaian PPLP provinsi Sumatera Barat adalah yang terbaik diluar PPLP Pulau Jawa. Berdasarkan data-data dan hasil tersebut, peneliti beranggapan bahwa PPLP Provinsi Sumatera Barat mewakili pulau sumatera atau Indonesia Bagian Barat sebagai sampel penelitian

Pusat Pendidikan dan latihan Olahraga (PPLP) provinsi Sulawesi Selatan selama ini banyak menyumbangkan olahragawan cabang olahraga karate, dayung, dan sepak takraw untuk mewakili indonesia baik diturnamen single event maupun multi event. Hal tersebut tentu tidak terlepas dari sistem pembinaan olahraga yang baik dan mempunyai program pembinaan yang baik dan terarah.

Data menunjukkan bahwa Pusat Pendidikan dan latihan Olahraga (PPLP) provinsi Sulawesi Selatan adalah yang paling banyak membina olahragawan, ke dua yaitu: 89 orang, (pertama PPLP Jawa Tengah 118



orang, dan ke tiga PPLP Sumatera Barat 80 orang), Kemenpora, (2016:19-22). Cabang olahraga yang dibina Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga (PPLP) provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 9 cabang olahraga yaitu: atletik, dayung, sepak bola, takraw, pencak silat, tinju, karate, taekwondo, dan voli pasir. Berdasarkan data-data yang ada, sangat menarik untuk diteliti bagaimana perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi yang diterapkan oleh pengelola PPLP di tiga provinsi tersebut selama ini.

Tujuan Penelitian

Untuk mengevaluasi latar belakang program, tujuan program pembinaan olahraga, pelaksanaan rekrutmen olahragawan, pelatih dan asisten pelatih, sarana dan prasarana, pendanaan, pengelola, perencanaan program latihan, proses latihan, dan penilaian latihan, hasil pelaksanaan latihan dan pencapaian prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di provinsi Jawa Tengah, Sulawesi selatan dan Sumatera Barat.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan evaluasi model CIPP yang dikembangkan oleh Stufflebeam karena model CIPP ini adalah model evaluasi untuk sebuah sistem. Arikunto dan Cepi (2009:45) menyatakan bahwa model CIPP adalah model evaluasi yang memandang program yang dievaluasi sebagai *sebuah sistem*. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian evaluasi (*evaluation research*) dengan model evaluasi CIPP (*Context, Input, Process dan Product*) Daniel L Stufflebeam, (2003:2).

Penelitian dilaksanakan pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di PPLP Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 10 sd 11 Desember 2015, Sulawesi Selatan pada tanggal 27 sd 28 Desember 2015, Sumatera Barat tanggal 2 sd 3 Desember 2015.



Subyek penelitian ini adalah Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di PPLP Provinsi Sulawesi Selatan dan Sumatera Barat yang meliputi: olahragwan, pelatih, pengelola, sarana dan prasarana, pejabat Dispora.

Data penelitian meliputi: a) *person* (orang) adalah: seluruh personal yang terkait dalam pengelolaan program b) *paper* (sumber tertulis) adalah seluruh dokumen tertulis pelatih dan c) *place* (tempat) adalah seluruh lokasi baik *indoor/outdoor* beserta fasilitas yang digunakan untuk pelaksanaan program PPLP, berupa gedung olahraga, asrama atlet dan sanitasi/interior, laboratorium fitness (kebugaran fisik), hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2002:7). Michael Quin Paton (2005:23) menjelaskan bahwa evaluasi program merupakan proses pengambilan data yang sistematis untuk melakukan penilaian dan keputusan terhadap suatu program.

Instrumen penelitian meliputi dimensi *context*, *input*, *process* dan *product*. Untuk memperoleh data primer dalam penelitian ini, digunakan alat pengumpul data berupa kuesioner, sedangkan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi, digunakan sebagai data pendukung atau data sekunder. Keabsahan data dalam penelitian ini dilakuakn dengan triangulasi.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, baik data primer dan sekunder terkait latar belakang program PPLP di Provinsi Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Hasil penelitian sebagai berikut: 1) secara keseluruhan aspek evaluasi meliputi *context*, *input*, *process* dan *product* pada PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah berada dalam kategori Baik. Dimana yang paling tinggi secara persentase PPLP Jawa Tengah yang tertinggi dengan 73,27%, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dengan 67,11% dan PPLP Sulawesi Selatan dengan 65,71%, 2) aspek



context pada PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah berada dalam kategori Baik. Dimana yang paling tinggi secara persentase PPLP Jawa Tengah yang tertinggi dengan 62,38%, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dengan 61,84% dan PPLP Sulawesi Selatan dengan 57,14%, 3) aspek *input* pada PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah berada dalam kategori Baik. Dimana yang paling tinggi secara persentase PPLP Jawa Tengah yang tertinggi dengan 76,24%, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dengan 68,57% dan PPLP Sumatera Barat dengan 61,84%, 4) aspek *process* pada PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah berada dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan, berada dalam kategori Cukup. Dimana yang paling tinggi secara persentase PPLP Jawa Tengah yang tertinggi dengan 69,31%, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dengan 57,14% dan PPLP Sumatera Barat dengan 55,26%., 5) aspek *product* pada PPLP Jawa Tengah dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat dalam kategori Cukup. Dimana yang paling tinggi secara persentase PPLP Sulawesi Selatan dengan 62,86%, diikuti oleh PPLP Jawa Tengah dengan 58,42%, diikuti oleh dan PPLP Sumatera Barat dengan 55,26%. Meskipun secara persentase PPLP Sulawesi Selatan lebih tinggi daripada PPLP Jawa Tengah, namun dilihat dari kategori PPLP Jawa Tengah pada kategori Baik lebih tinggi daripada PPLP Sulawesi Selatan dalam kategori cukup.

Pembahasan

Berdasarkan hasil angket, wawancara, studi lapangan, dan dokumentasi terkait latar belakang program pembinaan Pusat pendidikan dan Latihan olahraga di Provinsi Sulawsi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah, dapat ditarik kesimpulan bahwa:



Evaluasi *Context*

Evaluasi *context* dengan sub fokus antara lain: 1) dasar hukum dan kebijakan dari Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), 2) visi dan misi dari Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), dan 3) tujuan dan sasaran Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Hasil survei dengan menggunakan angket pada dimensi *context* menunjukkan bahwa PPLP Jawa Tengah yang tertinggi dengan 62,38%, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dengan 61,84% dan PPLP Sulawesi Selatan dengan 57,14%., dimana semuanya masuk dalam kategori Baik. Hal tersebut juga diperkuat dari hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan pelatih dan pengelola di ketiga PPLP tersebut.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) memiliki tujuan sebagai wadah kelanjutan pembinaan dari klub-klub olahraga, sentra olahraga, pengcab agar tidak terputus. Roh tujuan klub-klub olahraga, sentra olahraga, pengcab memiliki benang merah yang sama dengan tujuan PPLP. Penyelenggaraan PPLP di Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah diharapkan mendukung perkembangan potensi olahraga, sehingga akan melahirkan olahragawan-olahragawan nasional yang mampu membawa nama harum Indonesia pada level nasional dan Internasional.

Hasil analisis dari evaluasi *context* pada PPLP, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah meliputi latar belakang pembinaan, visi dan misi serta tujuan pembinaan pencapaiannya sudah baik karena Dispora sebagai pengelola memiliki visi dan misi yang sangat baik dan tujuan pembinaan yang jelas mengacu pada buku pedoman pengelolaan PPLP yang diterbitkan oleh Kemenpora.

Temuan pada dimensi *context* adalah; 1) terdapat kesesuaian perencanaan program PPLP dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu sebagai wadah kelanjutan pembinaan dari Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) untuk menghasilkan olahragawan yang



berprestasi di level nasional, regional bahkan internasional, 2) pelaksanaan Program Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah memiliki dasar hukum yang kuat karena PPLP berlandaskan pada UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 3) adanya PPLP sudah sesuai dengan analisis kebutuhan yaitu adanya kebutuhan program berkelanjutan bagi olahragawan pasca dari klub-klub dan sentra-sentra olahraga, ke dalam wadah pembinaan selanjutnya agar pembinaan tidak menjadi terputus.

Hasil evaluasi context pada PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan.

Evaluasi *Input*

Hasil evaluasi *input* akan membahas temuan pada indikator pengorganisasian dengan sub fokus antara lain: 1) dukungan olahragawan, 2) dukungan pelatih, 3) dukungan sarana dan prasarana, 4) dukungan dana, 5) dukungan dan pengelola PPLP.

Pada dimensi evaluasi *input* dimaksudkan untuk melakukan perekaman atau identifikasi terhadap kondisi objektif dukungan sumber daya yang dimiliki PPLP di Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah. Hasil temuan evaluasi *input* pada PPLP di Sulawesi Selatan 68,57% dalam kategori Baik, yang terdiri dari 27,14% responden menyatakan baik sekali dan 41,43% responden menyatakan baik. Artinya proses seleksi yang dilakukan oleh PPLP secara ketat dan obyektif. Tes masuk PPLP menyatakan baik kondisi fisik olahragawan yang direkrut sudah sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang diikutinya. Pada waktu seleksi tes yang digunakan dapat menggambarkan kondisi fisik olahragawan.



Hasil temuan evaluasi *input* pada PPLP Sumatera Barat, 61,84% dalam kategori Baik, terdiri dari 27,63% responden menyatakan baik sekali dan 34,21% responden menyatakan baik. Proses penseleksian olahragawan masuk kategori baik, perekrutan olahragawan dilakukan sesuai dengan buku petunjuk yang dikeluarkan oleh Kemenpora.

Sementara pada PPLP Jawa Tengah hasil temuan evaluasi input 76,24% dalam kategori Baik, terdiri dari 39,60% responden menyatakan baik sekali dan 36,63% responden menyatakan baik. Proses seleksi masuk PPLP dilakukan secara ketat dan obyektif, tes dilakukan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, tim seleksi terdiri dari akademik dan praktisi hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan calon-calon olahragawan yang mempunyai dasar olahraga yang baik serta masih dapat dibina dan dikembangkan di PPLP.

Pada dasarnya ke tiga PPLP memiliki kesesuaian profil olahragawan dan proses perekrutan olahragawan dengan kriteria yang ditetapkan PPLP. PPLP kesesuaian profil dan proses perekrutan olahragawan.

Pada aspek pelatih hakekatnya berdasarkan hasil survei dengan menggunakan angket bahwa karakteristik pelatih sudah baik atau sudah sesuai dengan prosedur dan perekrutan serta sesuai dengan latar belakang pelatih yang sudah ditetapkan.

Proses rekrutmen pelatih yang dilakukan PPLP telah berjalan secara sistematis dan terencana. Proses rekrutmen tersebut menggunakan dua cara yaitu dengan proses penunjukan oleh pengelola dan dilakukan seleksi terhadap pelatih yang melamar. Salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh pelatih yang akan bergabung di PPLP adalah memahami, mengerti struktur kepelatihan serta bisa melatih dan mendidik.

Hal ini menunjukkan, bahwa pengelola PPLP mempunyai komitmen yang kuat dalam menjaga mutu dan kualitas pelatihnya. Ini menjadi suatu



yang penting, sebab pelatih merupakan salah satu unsur utama yang ikut menentukan berhasil tidaknya suatu proses pembinaan. Kekuatan dalam manajemen pembinaan olahragawan di PPLP adalah motivasi pelatih dan olahragawan cukup tinggi sehingga olahragawan mempunyai semangat tinggi dalam proses latihan yang cukup padat jadualnya. Terjalin hubungan yang baik antara pelatih dengan olahragawan sehingga membentuk kualitas olahragawan yang tangguh.

Dukungan anggaran di tiga PPLP tersebut mendapat dukungan anggaran dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN) melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga. Peruntukan anggaran tersebut antara lain untuk: 1) honor tidak tetap (honor pengelola PPLP, honor pelatih dan asisten pelatih, uang saku olahragawan), 2) belanja barang operasional (kostum pertandingan dan latihan, sepatu pertandingan dan latihan, maupun peralatan pertandingan dan latihan), 3) belanja bahan (ATK dan kelengkapan administrasi lainnya), 4) belanja jasa lainnya (akomodasi dan konsumsi olahragawan), 5) belanja perjalanan lainnya (transport pelatih dan asisten pelatih, transport try out). Besar anggaran yang diberikan sesuai dengan jumlah olahragawan, pelatih dan pengelola PPLP, indeks biaya disesuaikan dengan satuan biaya keluaran yang ditetapkan oleh Kementerian Keuangan.

Pengelola PPLP pada hakekatnya berdasarkan hasil survei dengan menggunakan angket bahwa karakteristik pengelola atau penyelenggara di tiga PPLP tersebut sudah sangat baik atau sudah sesuai dengan perencanaan dan prosedur yang telah ditetapkan. Hal ini dapat dilihat dari: 1) koordinasi antara pengelola dan pelatih, setiap pelatih ingin melakukan kegiatan maka selalu berkonsultasi dengan pengelola atau pengurus. 2) koordinasi antar pelatih dengan olahragawan, pelatih dengan olahragawan terlihat harmonis dimana di sela-sela latihan mereka bercanda, bercengkrama, olahragawan merasa nyaman dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih. 3) koordinasi antara pengelola dengan



orang tua, pengelola sering berkomunikasi dengan orang tua mengenai anaknya sebaliknya orang tua juga berkomunikasi dengan pengelola untuk menanyakan anaknya baik langsung maupun tidak langsung. 3) koordinasi antara pengelola dengan cabang olahraga atau pengprov.

Sarana dan prasarana pada hakekatnya, untuk menunjang program latihan seperti di PPLP Sumatera barat masih sangat minim alat-alat untuk latihan beban. Ruang untuk latihan beban belum tersedia, pelatih menggunakan alat-alat yang seadanya dan hasil modifikasi pelatih. Lain halnya di PPLP Sulawesi Selatan dan Jawa Tengah, alat-alat untuk latihan beban telah mendekati kelayakan dan mempunyai ruang latihan khusus beban. Faktor pendukung keberhasilan pembinaan olahraga adalah tersedianya sarana dan prasarana latihan. Evaluasi tentang kelayakan sarana dan prasarana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa untuk keseluruhan sarana dan prasarana dalam taraf cukup baik layak digunakan dan lengkap mulai dari asrama, lapangan hingga peralatan latihan.

Dapat dikatakan bahwa PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat.

Evaluasi *Process*

Hasil evaluasi *process* membahas temuan pada indikator pelaksanaan dan pengawasan dengan sub fokus antara lain: 1) program latihan, 2) pelaksanaan latihan, dan 3) penilaian latihan. Hasil survei dengan angket pada dimensi proses didapat hasil temuan pada PPLP Jawa Tengah 69,31,27% dalam kategori Baik yang terdiri 31,68% responden menyatakan sangat baik dan 37,62% responden menyatakan baik, PPLP Sumatera Barat 55,26% dalam kategori Baik yang terdiri dari 7,89% responden menyatakan sangat baik dan 47,37% responden menyatakan baik dan PPLP Sulawesi Selatan 57,14% dalam kategori



Cukup yang terdiri dari 44,29% responden menyatakan cukup dan 12,86% menyatakan kurang.

Berdasarkan temuan tersebut, perencanaan yang dibuat oleh pelatih sudah baik pada indikator, 1) program latihan, 2) pelaksanaan latihan, dan 3) penilaian latihan. Temuan yang peneliti dapatkan adalah, 1) pelaksanaan latihan disusun berdasarkan program periodisasi latihan tahunan yang mengacu pada kalender kompetisi yang ditetapkan dalam program tahunan dari induk organisasi cabang olahraga, 2) proses pelaksanaan program kompetisi di tiga PPLP sudah sesuai ketentuan yaitu mengikuti kompetisi minimal 2 kali dalam satu tahun bertaraf nasional, 3) terdapat kesesuaian proses pengawasan sesuai dengan ketentuan PPLP.

Pelaksanaan program latihan di tiga PPLP dilaksanakan mulai dari hari Senin s.d Sabtu di setiap pagi dan sore hari. Kalau pagi mulai dari pukul 05.30 WIB– 07.00 WIB, sedangkan sore hari mulai dari pukul 15.00 WIB – 17.30 WIB. Berdasarkan data yang didapat peneliti melalui studi dokumen semua pelatih memiliki program latihan, program latihan yang disusun oleh pelatih menggunakan metode latihan periodisasi, pelaksanaan latihan berdasarkan program yang telah disusun oleh pelatih.

Dalam pelaksanaan latihan, perlakuan yang diberikan ke pada olahragawan adalah sesuai dengan kebutuhan dan kondisi olahragawan tersebut. Pelatih juga melihat kondisi olahragawan pada saat latihan, pelatih juga harus bisa sebagai motivator untuk olahragawan dalam melaksanakan latihan.

Pada evaluasi proses PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan termasuk dalam kategori Cukup, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan.



Evaluasi *product*

Pada evaluasi *product* dimaksudkan untuk melakukan perekaman atau identifikasi terhadap kondisi objektif pada indikator evaluasi Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Jawa Tengah. Adapun sub fokusnya adalah 1) evaluasi proses dan 2) evaluasi hasil olahragawan selama di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Jawa Tengah.

Hasil survei dengan angket pada dimensi proses didapat hasil temuan pada PPLP Jawa Tengah 58,42% dalam kategori Baik yang terdiri 20,68% responden menyatakan sangat baik dan 37,62% responden menyatakan baik, PPLP Sumatera Barat 55,26% dalam kategori Cukup yang terdiri dari 36,84% responden menyatakan cukup dan 18,42% responden menyatakan kurang dan PPLP Sulawesi Selatan 62,86% dalam kategori Cukup yang terdiri dari 50% responden menyatakan cukup dan 12,86% menyatakan kurang.

Evaluasi *process* melihat peningkatan perkembangan olahragawan setiap waktu. Sedangkan evaluasi hasil lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi yang diwujudkan dalam bentuk perolehan medali pada setiap kejuaraan yang diikuti olahragawan-olahragawan PPLP di Jawa Tengah. Hasil temuan evaluasi *input* pada dimensi *product* adalah 1) olahragawan PPLP di Jawa Tengah mengalami peningkatan perkembangan fisik, teknik dan mental hal ini tercermin dari proses latihan harian maupun hasil uji coba, 2) olahragawan PPLP di Jawa Tengah mampu mencapai prestasi yang ditunjukkan melalui perolehan medali. Terungkap juga bahwa pencapaian prestasi di setiap kejuaraan sifatnya dinamis, terkadang olahragawan mampu menjuarai di kompetisi tetapi belum tentu mampu menjuarai di kompetisi lain.

Berdasarkan data pada evaluasi *product* dapat dikatakan bahwa PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat termasuk kategori Cukup,



dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat.

Dari berbagai temuan dan pembahasan tersebut di atas, bahwa di antara komponen-komponen yang dievaluasi merupakan suatu sistem manajemen yang saling berhubungan satu sama lain yang terdiri dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi. Komponen *context* dengan sub fokus 1) Dasar hukum dan kebijakan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), 2) Visi dan misi dari Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), dan 3) Tujuan dan sasaran Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) merupakan suatu kesatuan perencanaan dari Program Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Melalui perencanaan yang matang diawali dari perencanaan tujuan diharapkan memiliki kesesuaian dengan analisis kebutuhan dimasyarakat, munculnya Program Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Landasan hukum dibutuhkan untuk memudahkan dalam mengimplementasikan pelaksanaan program. Hal ini dilakukan karena pelaksanaan program membutuhkan landasan hukum yang kuat dan perlu didukung oleh semua pihak. Komponen *input* dengan indikator pengorganisasian yang terdiri dari sub fokus 1) dukungan olahragawan, 2) dukungan pelatih, 3) dukungan sarana dan prasarana, 4) dukungan dana, 5) dukungan penyelenggara PPLP dan 6) koordinasi antar instansi. Evaluasi input dimaksudkan untuk melakukan perekaman kondisi objektif dukungan sumber daya yang dimiliki PPLP.

Program harus direncanakan dengan perangkat-perangkat yang tepat, kemudian harus didukung dengan sumber daya yang berkualitas. Kualitas olahragawan dan pelatih harus dijaga sehingga dalam proses perekrutan harus sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan PPLP. Jika semua sudah sesuai kriteria, maka tahap selanjutnya masuk pada tahap proses.



Evaluasi komponen *process* berkaitan pelaksanaan dan pengawasan pada fungsi manajemen. Adapun sub fokusnya adalah dengan implementasi Program Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Hal ini dilihat melalui mekanisme pelaksanaan yaitu 1) perencanaan latihan, 2) Proses pelaksanaan latihan, dan 3) penilaian latihan. Selanjutnya evaluasi komponen *product* dengan indikator evaluasi yang mencakup sub fokus 1) Evaluasi proses dan 2) Evaluasi hasil olahragawan selama di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Prestasi tidak hanya dilihat dari capaian medali pada saat kompetisi antar PPLP, POPWIL, dan POPNAS, tetapi dilihat dari adanya peningkatan hasil selama olahragawan berada di PPLP yang mencakup peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan mental hal ini tercermin dari proses latihan harian maupun hasil uji coba.

Secara keseluruhan aspek evaluasi Program yang meliputi *context, input, process dan product*, PPLP, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat dan Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya adalah PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan,

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada hasil evaluasi program PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah maka dapat diambil simpulan sebagai berikut: Secara keseluruhan aspek evaluasi Program yang meliputi *context, input, process dan output* maka PPLP Sulawesi Selatan, PPLP Sumatera Barat dan PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan.



Evaluasi *context* yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan. *Input*, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat. Evaluasi *process*, yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sumatera Barat dan PPLP Sulawesi Selatan. Evaluasi *product* pada PPLP Jawa Tengah termasuk dalam kategori Baik sedangkan PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat termasuk kategori Cukup, dimana yang terbaik berdasarkan skor dan kategorinya PPLP Jawa Tengah, diikuti oleh PPLP Sulawesi Selatan dan PPLP Sumatera Barat.

Saran

Berdasarkan simpulan, dapat diajukan saran sebagai berikut:

Pembinaan yang dilakukan oleh pengelola PPLP provinsi Jawa Tengah dapat dijadikan sebagai model percontohan bagi PPLP daerah lain.

Deputi Pembudayaan Olahraga perlu melakukan monitoring, evaluasi dan supervisi pelaksanaan program pembinaan PPLP Provinsi maupun PPLP Kabupaten/Kotamadya yang dilakukan secara kontinu setiap 3-4 bulan sekali. Sehingga proses dan perkembangan pelaksanaan program PPLP dapat terpantau dan lebih terarah sesuai dengan standar pembinaan olahragawan PPLP yang telah ditetapkan.

Pemerintah Provinsi dan Pengelola PPLP perlu mendorong untuk terbentuknya PPLP Kabupaten/Kotamadya disesuaikan dengan cabang olahraga unggulan dari masing-masing Kabupaten/Kotamadya sebagai pelapis dan penyuplai bakal calon olahragawan pada PPLP Provinsi.

Perguruan Tinggi Ilmu Keolahragaan perlu mendampingi secara teknis keilmuan dan penerapan teknologi keolahragaan serta melakukan riset-riset aplikatif dalam membantu proses pembinaan olahragawan PPLP seluruh Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi dan Cipi Safruddin AJ. 2014. *Evaluasi Program Pendidikan; Pedoman Teoritis praktis Bagi Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Arikunto, Suharsimi dan Cipi, S.A.J. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Balyi. Istvan, Richard Way, Colin Higg. 2013, *Long-term Athlete Development*. Human Kinetics, United States of America.
- Harsuki, 2003, *Perkembangan Olahraga Terkini*, Kajian Para Pakar, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Kemenegpora, 2016. *Pedoman Pengelolaan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)*, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2011. *Undang-undang Republik Indonesia, Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional*,. Jakarta:
- Stufflebeam, Daniel L. 2003, *The In CIPP Model For Evaluation*, Boston: Kluwer Academic Publishers.
- Paton. Michael Quin 2005, *Utilization Focused Evaluation*. California: Sage Publication, Inc.



HUBUNGAN KESADARAN BEROLAHRAGA DAN POLA MAKAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMKN 2 CIMAH

Henry Asmara

Program Studi PJKR STKIP Pasundan Cimahi
email : h.azmara@gmail.com

ABSTRACT

This study used two independent variables and the dependent variable, awareness exercise (X1) food pattern (X2), physical fitness (Y). The sample used is a class XI student of Multimedia B SMK 1 Cimahi as many as 30 students. The method of research is the correlation approach. Instruments used two questionnaires, one questionnaire for exercise and awareness, one for food pattern, while to collect data of physical fitness is using physical fitness test (TKJI). Based on the results of the research found that there is a significant relationship between awareness of exercise and food pattern to physical fitness of students. From the results of T hitung bigger than the F table so there are results calculated $F = 49.809 > 5,49 = F \text{ table}$ then $F \text{ count} > F \text{ table}$ so that the H_0 is rejected and H_1 is accepted (significant correlation). There is a significant relationship between the variables (X1) awareness exercise and variable (X2) food pattern to variable (Y) physical fitness of students.

Keywords: awareness exercise, food pattern, physical fitness

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat, kesadaran berolahraga (X1) pola makan (X2) kebugaran jasmani (Y). Sampel yang digunakan yaitu siswa kelas XI Multimedia B SMKN 1 Cimahi sebanyak 30. Metode penelitian yaitu pendekatan korelasi. Instrumen memakai dua buah kuesioner, 1 kuesioner untuk kesadaran berolahraga dan, 1 untuk pola makan, sedangkan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani (TKJI). Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran berolahraga dan pola makan dengan kebugaran jasmani siswa. Dari hasil T_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} dengan demikian terdapat hasil $F \text{ hitung} = 49,809 > 5,49 = F_{tabel}$ maka $F \text{ hitung} > F_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak atau H_1 di terima (korelasinya signifikan). Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel (X1) kesadaran berolahraga dan variabel (X2) pola makan terhadap variabel (Y) kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: kesadaran berolahraga, pola makan, kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah dimana suatu kondisi tubuh yang dapat melaksanakan tuntutan aktivitas yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran perlulah dijaga dan dilatih agar supaya tetap dalam



Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

kondisi yang baik, pada usia remaja kebugaran sangatlah penting untuk menunjang segala aktivitas yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran banyak hal yang dapat dilakukan di antaranya yaitu dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga dimana dalam melakukan aktivitas ini banyak manfaat yang dapat diperoleh termasuk mendapatkan kebugaran tubuh yang diharapkan yang dapat menunjang aktivitas sehari hari. Kemudian mengatur pola makan dimana pola makan harus diatur sedemikian rupa agar segala kebutuhan dalam asupan untuk tubuh dapat dipenuhi baik vitamin, mineral, karbohidrat, lemak dan sebagainya. Disamping itu kebiasaan makan yang kurang baik tentunya harus dihindari seperti makan makanan berbahan pengawet, berwarna kimia, berlemak tinggi, dan sebagainya. Djoko Pekik Irianto (2007 : 139) mengemukakan bahwa penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar, yang perlu selalu dikondisikan pada semua lapisan masyarakat sehingga akan diperoleh bangsa yang sehat dan negara yang kuat.

Penelitian relevan yang dilakukan oleh Fiat Dodi Darmawan yang berjudul hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturaden tahun 2015, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa F-hitung 3,739 lebih besar dari Ftabel 3,21 berarti ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi Penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturaden sebesar 14,8%.

Dengan demikian terdapat fakta dilapangan mengenai kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik atau melakukan olahraga, padahal melakukan aktivitas fisik ini banyak manfaatnya terutama untuk usia remaja misalnya untuk pertumbuhan, menjaga postur tubuh ideal, dan termasuk kebugaran dan kesehatan. Namun pada dasarnya dalam usia



remaja masih banyak diantaranya merasa malas untuk melakukan olahraga takut capek, merasa tidak ada waktu dan lain sebagainya jangankan untuk melakukan aktivitas di luar sekolah terkadang untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani saja tidak bersemangat dan malas mengikutinya. Yang kedua yaitu pola makan, merasa pada usia remaja masih sehat masih dapat mengkonsumsi makanan makanan yang enak yang belum tentu baik untuk tubuh terkadang mereka makan segala jenis, jajanan yang kurang sehat, jam makannya tidak teratur, kandungan gizi yang tidak seimbang dan sebagainya padahal mengatur dan memperhatikan asupan sangat penting disamping untuk kesehatan dan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Oleh karena itu penting penelitian yang berjudul hubungan kesadaran berolahraga dan pola makan dengan kebugaran jasmani dilakukan. Dengan demikian diharapkan penelitian ini akan memberi konsep tentang pentingnya kesadaran berolahraga dan pola makan yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesadaran berolahraga dan pola makan terhadap kebugaran jasmani siswa SMKN 2 Cimahi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsi kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Peneliti meneliti dari sesuatu hal berangkat dari masalah yang ditemukan di sekolah.

Metode penelitian digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sejalan dengan pernyataan dari sugiyono(2009:7) yang menyatakan bahwa metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah kaidah ilmiah yaitu kongkrit, empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Dan menggunakan alat ukur angket/kuesioner untuk mencari data kesadran berolahraga dan pola makan kemudian untuk tes

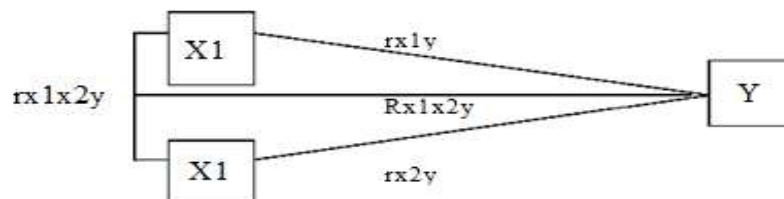


kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI).

Hipotesis sementara penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran berolahraga dan pola makan dengan kebugaran jasmani.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jurusan Multimedia B, SMKN 2 Cimahi tingkat dua yang terdiri dari dua kelas , namun peneliti hanya menggunakan satu kelas saja sebagai sampel karena dengan alasan keterbatasan dana, tenaga dan waktu.

Ada dua variabel bebas yaitu kesadaran berolahraga (x_1) dan pola makan (x_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kebugaran jasmani (y).



Bagan 1. Desain penelitian Sumber : Nurhasan 2015

Keterangan :

X_1 = kesadaran berolahraga

X_2 = pola makan

Y = kebugaran jasmani

HASIL PENELITIAN

Dari hasil pengumpulan data diketahui bahwa nilai realibilitas angket kesadaran berolahraga sebesar 0,761, dan nilai agket pola makan sebesar 0,575 kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai R tabel dengan nilai $N=10$, $10-2= 8 = 0,549$.



Tabel 1. Realibilitas Angket Kesadaran Berolahraga Dan Pola Makan

NO	VARIABEL	JUMLAH SOAL	NILAI REALIBILITAS	R TABEL
1	kesadaran berolahraga	30	0,761	0,549
2	pola makan	43	0,575	0,549

Kesimpulannya = $0,761 > 0,549$ dan $0,575 > 0,549$. Artinya item item angket kesadaran berolah raga dan pola makan dikatakan reliabilitas atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Tabel 2. Penghitungan Validitas Angket Kesadaran Olahraga

No	R hitung	R tabel	Keterangan	No	R hitung	R tabel	keterangan
1	0.562	0,549	Valid	16	0.567	0,549	Valid
2	0.722	0,549	Valid	17	0.716	0,549	Valid
3	0.751	0,549	Valid	18	0.665	0,549	Valid
4	0.666	0,549	Valid	19	0.600	0,549	Valid
5	0.659	0,549	Valid	20	0.747	0,549	Valid
6	0.571	0,549	Valid	21	-0.033	0,549	Tidak valid
7	0.562	0,549	Valid	22	-0.087	0,549	Tidak valid
8	0.476	0,549	Tidak valid	23	0.453	0,549	Tidak valid
9	0.656	0,549	Valid	24	0.619	0,549	Valid
10	0.783	0,549	Valid	25	0.842	0,549	Valid
11	0.767	0,549	Valid	26	0.651	0,549	Valid
12	0.606	0,549	Valid	27	0.559	0,549	Valid
13	0.259	0,549	Tidak valid	28	0.636	0,549	Valid

Tabel 3. Data Validitas Angket Pola Makan

No	T hitung	T tabel	Keterangan	No	T hitung	T tabel	Keterangan
1	.759	0.549	Valid	23	.555	0,549	valid
2	.591	0,549	Valid	24	.647	0,549	Valid
3	.776	0,549	Valid	25	.607	0,549	Valid
4	.565	0,549	Valid	26	.597	0,549	Valid
5	.617	0,549	Valid	27	.713	0,549	Valid



No	T hitung	T tabel	Keterangan	No	T hitung	T tabel	Keterangan
6	.000	0,549	Tidak valid	28	.705	0,549	Valid
7	.621	0,549	Valid	29	.577	0,549	Valid
8	.591	0,549	Valid	30	.730	0,549	Valid
9	.207	0,549	Tidak valid	31	.574	0,549	Valid
10	.570	0,549	Valid	32	.633	0,549	Valid
11	.561	0,549	Valid	33	.565	0,549	Valid
12	.573	0,549	Valid	34	.603	0,549	Valid
13	.213	0,549	Tidak valid	35	.714	0,549	Valid
14	.677	0,549	Valid	36	.650	0,549	Valid
15	.550	0,549	Valid	37	.572	0,549	Valid
16	.554	0,549	Valid	38	.675	0,549	Valid
17	.789	0,549	Valid	39	.594	0,549	Valid
18	.736	0,549	Valid	40	.639	0,549	Valid
19	.773	0,549	Valid	41	.615	0,549	Valid
20	.644	0,549	Valid	42	.603	0,549	Valid
21	.732	0,549	Valid	43	.647	0,549	Valid
22	.562	0,549	Valid				

Dari kedua tabel diatas dapat diketahui nilai validitas kedua angket tersebut, Dengan demikian butir angket dinyatakan valid jika nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} (0,549) dan tidak valid jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} . Maka dari data di atas dapat di ketahui untuk angket kesadaran berolahraga butir soal nomor 8, 13, 20, 21, dan 22 di katakan tidak valid dan di hilangkan. Jadi dari 30 soal setelah di uji validitasnya tersisa 25 soal yang di katakan valid. Dan untuk angket pola makan butir soal nomor 6, 9, dan 13 di katakan tidak valid dan di hilangkan. Jadi dari 43 soal setelah di uji validitasnya tersisa 40 soal yang di katakan valid.

Langkah pertama yang peneliti lakukan adalah menyusun data yang diperoleh. Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata rata dan simpangan baku menggunakan aplikasi SPSS 20. Hasil penghitungan nilai rata rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel 4



Tabel 4. Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku

No	Variabel	N	rata rata	simpangan baku
1	kesadaran berolahraga	30	95.33333	6.503756651
2	pola makan	30	136.6333	10.77507767
3	kebugaran jasmani	30	14.4	2.761808503

Dari tabel di atas maka nilai rata rata dan simpangan baku dapat diketahui dengan jelas.

Dalam mencari korelasi antar variabel peneliti menggunakan aplikasi SPSS 20 untuk mencari nilai yang di inginkan, dari hasil penghitungan data data terdapat hasil nilai yaitu :

1. Koefisien korelasi X1 dengan Y = 0,880
2. Koefisien korelasi X2 dengan Y = 0,373
3. Koefisien korelasi X1 dengan X2 = 0,530
4. Korelasi antar variabel = 0,887
5. F hitung = 49,809
6. F tabel = 5,49

Dengan demikian terdapat hasil $F_{hitung} = 49,809 > 5,49 = F_{tabel}$ maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak atau H_1 di terima (korelasinya signifikan). Jadi, Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel (X1) kesadaran berolahraga dan variabel (X2) pola makan terhadap variabel (Y) kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran berolahraga dan pola makan dengan kebugaran jasmani siswa. Daari hasil F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} ($= 49,809 > 5,49$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kesadaran berolahraga dan pola makan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil temuan dan observasi sesuai dengan data dilapangan ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih



rendah begitu juga dengan kuesioner pola makan dan kesadaran berolahraga. maka kesadaran berolahraga memiliki hubungan langsung dengan kebugaran jasmani begitu juga dengan pola makan, maka dari itu tentunya kesadaran berolahraga harus ditingkatkan dan memperhatikan pola makan yang baik karena dengan dua hal ini siswa akan mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Sejalan dengan hasil tersebut menurut (H.Y.S Santoso giriwijoyo, 2013:18) seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial.

Menurut Djoko pekik Irianto (2007:139) “derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga”.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disimpulkan bahwa;

1. Terdapat hubungan langsung pola makan siswa terhadap kesadaran berolahraga siswa.
2. Terdapat hubungan langsung pola makan siswa terhadap kebugaran jasmani siswa.
3. Terdapat hubungan langsung kesadaran berolahraga siswa terhadap kebugaran jasmani siswa
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran berolahraga dan pola makan dengan kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena itu maka pola makan siswa haruslah diperhatikan karena berdampak pada kesadaran berolahraga dan kebugaran jasmani siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *prosedur penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta
- Giriwijoyo, Santosa dan Sidik, Zafar, dkk. (2013). *ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Irianto, Pekik Djoko. (2006). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta, Penerbit Andi.
- (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta, Andi.
- Khomsan Ali, (2010). *Ipangan dan gizi untuk kesehatan*, Jakarta, Rajagrafindo Persada
Komisi gizi olahraga. (1979). *penuntun praktis gizi olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nurhasan, (2013). *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan penjas*. STKIP Pasundan Cimahi
- Sharkley, (2011). *kebugaran dan kesehatan*. Jakarta. Rajawali Sport
- Sugiyono. (2009). *metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Santoso Soegeng dan Ranti Lies Anne, (2004). *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo Soekidjo, (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- UMAT transtv *pola makan rosul*. tgl 25 Januari 2016.



ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI

Mashud

JPOK FKIP ULM

Jl. Taruna Praja Raya Komplek Kampus JPOK FKIP ULM

Banjarbaru Kalimantan Selatan

E-mail: mashud80@gmail.com

Abstrak: Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis permasalahan-permasalahan guru PJOK SMA dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani untuk siswa di sekolah.

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan paradigma *naturalistic inquiry*. Artinya sejak pengumpulan data, mereduksi data, display data (penyajian data) memverifikasi dan penarikan kesimpulan mengenai realitas di lapangan yang bersifat natural dan actual tidak menggunakan upaya kuantifikasi. Teknik pengumpulan data, sangat bergantung pada kelengkapan data dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, transkrip wawancara, dan analisis dokumen.

Hasil penelitian adalah terdapat 3 (tiga) komponen yang menghambat dan menjadi kendala guru PJOK dalam mewujudkan kebugaran jasmani siswa, yaitu; 1) Rendahnya tingkat keterlaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI tahun 2010); 2) Komponen tes kebugaran TKJI tahun 2010 tidak murni mengukur kadar kebugaran jasmani siswa; 3) Alokasi waktu jam PJOK tidak sesuai dengan prinsip dalam peningkatan kebugaran jasmani yaitu (minimal tiga kali dalam seminggu, jam PJOK hanya sekali dalam seminggu).

Kata Kunci: Analisis masalah, guru PJOK, tujuan kebugaran jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif. Dengan kekhasan tersebut, PJOK dapat dipergunakan sebagai pembentuk landasan yang



**Seminar Nasional Olahraga 2016
Program S3 Pendidikan Olahraga
Pascasarjana UNJ**

Kampus A UNJ Gedung M Program Pascasarjana
Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur 13220
Telepon/Fax : +62-21-4721340/4897047

kokoh bagi anak-anak. Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, landasan kokoh yang dimaksud adalah;

“... berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung”.

Selain itu diperlukan agar anak memiliki kondisi jasmani, intelektual, dan mental spiritual yang memadai untuk berkembang lebih lanjut sesuai dengan potensinya masing-masing. Lebih khusus lagi Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam peraturan Menteri Pendidikan (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, juncto (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 juncto (Permendikbud) No. 21 Tahun 2016, pengertian dan tujuan PJOK dijelaskan sebagai bahwa;

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Ditambah lagi Wawan S. Suherman, saat pengukuhan sebagai Guru Besar dalam Pendidikan Jasmani Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Menjelaskan bahwa;

Penjas adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dua pengertian yang cukup mewakili untuk mendukung pendapat Dauwer & Pangrazy (1992) dalam Trisna (2013:12) bahwasannya terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari



diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3) meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Singkatnya bisa dikatakan, bahwa PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif secara fisik selama di sekolah, dan mengembangkan tingkat kesegaran jasmani peserta didik serta menerapkan pengetahuan tentang kesegaran jasmani sebagai pedoman menjalankan pola hidup sehat/aktif saat waktu luang di rumah. Semua tujuan tersebut bermuara pada tujuan mengantarkan siswa sukses dalam belajar dalam meraih cita-citanya. Inilah inti dari tujuan PJOK di sekolah.

Ironisnya banyak terdapat data yang kurang mendukung dengan adanya tujuan PJOK tersebut. Misalkan survey yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran jasmani Depdiknas terdahulu, diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran PJOK di sekolah secara umum hanya mampu memberikan efek terhadap kebugaran jasmani kurang lebih 15 persen dari keseluruhan populasi siswa. Kemudian survei pada hal yang sama dilakukan oleh Cholik & Maksum (2007:143-152) meneliti kebugaran jasmani pelajar di seluruh Indonesia. Hasilnya tidak ada yang baik sekali atau 0 %, katagori baik hanya 5,66 %, sedang 37,66 %, kurang 45,97 %, dan kurang sekali 10,71 %. Selain itu survei yang dilakukan oleh tim pusat pengembang kualitas jasmani DEPDIKNAS 2005 tentang kebugaran jasmani SD, SMP, SMA/SMK di 17 Propinsi, menghasilkan bahwa: kategori kurang sekali (10,75%), kurang (45,70%), sedang (37,43%), baik (5,93%) dan baik sekali (0,17%). Dan dilanjutkan pada tahun 2010 survei pada hal yang sama, tetapi mencakup secara nasional menghasilkan bahwa; kategori kurang sekali (9,72%), kurang (44,86%), sedang (38,34%), baik (6,92%), dan baik sekali (0,15%).



Data-data di atas merupakan data riil tentang keberadaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah di Indonesia, mulai tahun 2005-2010. Meskipun sekarang sudah beranjak pada tahun 2016, artinya data tersebut sudah lebih dari enam tahun yang lalu. Pertanyaan sekarang adalah *“apakah keadaan tersebut belum berubah?...”* Jawabannya tentunya pembaca sendiri yang mampu menjawab dengan melihat beberapa indikator menurunnya partisipasi masyarakat sekolah pada event-event olahraga daerah maupun nasional, membengkaknya beban tanggungan BPJS nasional, meningkatnya pengguna narkoba dikalangan remaja, dan masih banyak indikator lainnya.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia, memang bukan permasalahan baru, namun apabila dibiarkan akan berdampak pada hal lain yang lebih parah. Obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) akan mudah terlihat pada orang yang rendah tingkat kebugaran jasmani. Tubuh yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tubuh tersebut pasti sehat dan sebaliknya tubuh yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tubuh bugar, maka pasti sehat, dengan sehat tubuh akan mampu bekerja dengan tenang, senang dan penuh semangat yang akhirnya produktivitas kerja akan meningkat, pendapatan akan meningkat dan kesejahteraan juga meningkat. Khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat.

Berdasarkan fakta tentang keberadaan kebugaran jasmani siswa di atas, dan betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi diri siswa dan manusia pada umumnya, maka dipandang perlu dan sangat mendesak adanya pemikiran tentang analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Hasil analisis khusus pada hambatan guru dalam mewujudkan ketercapaian



kebugaran jasmani pada siswa ini, nantinya akan menjadi pijakan berfikir dan bertindak menentukan solusi terbaik, guna mewujudkan tingkat kebugaran jasmani.

Analisis masalah, dalam penelitian ini difokuskan pada tiga komponen utama yang saling berhubungan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, yaitu; 1) guru; 2) siswa; 3) sarana prasarana pembelajaran PJOK. Komponen guru berhubungan pada penggunaan metode, dan model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran. Komponen siswa berhubungan dengan sejauh mana siswa menerima dan menjalankan hasil pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sarana dan prasarana berhubungan dengan lapangan, alat, media dan penunjang lainnya yang bisa dipakai sebagai alat pembelajaran.

METODE

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan paradigma *naturalistic inquiry*. Artinya sejak pengumpulan data, mereduksi data, display data (penyajian data) memverifikasi dan penarikan kesimpulan mengenai realitas di lapangan yang bersifat natural dan actual tidak menggunakan upaya kuantifikasi. Kalaupun ada data bersifat kuantitatif hanya dipergunakan sebagai data pendukung untuk kepentingan analisis. Data yang diperoleh disusun secara terorganisasi dalam kerangka pemikiran tertentu, hingga data tersebut memiliki makna dan dapat menjelaskan fokus masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menghampiri masalah dengan memusatkan perhatian pada perilaku sumber data di lapangan serta persepsi pendapat dalam satu aspek kehidupan yang berdasarkan sudut pandang subyek yang diteliti berdasarkan apa yang dikemukakan. Data yang dikumpulkan merupakan data lunak (*soft data*), artinya data yang diperoleh berupa uraian yang kaya dengan informasi dan deskripsi tentang kegiatan subyek yang diteliti fokus penelitian ditemukan saat peneliti mengumpulkan data di lapangan dan proses



semacam ini disebut sebagai emergent design (Lincoln & Guba, 1985:193-194). Peneliti sebagai human instrument sebelum memasuki lapangan harus memiliki catatan mengenai persiapan, perasaannya, harapannya dan pandangannya terhadap dirinya sebagai kunci dalam pengambilan data.

Teknik pengumpulan data, dijelaskan oleh Bogdan & Biklen (1982:74) bahwa keberhasilan penelitian kualitatif sangat bergantung pada kelengkapan data dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, transkrip wawancara, dan analisis dokumen. Wawancara dilakukan pada sumber data utama yaitu guru PJOK SMA yang tergabung dalam forum MGMP (musyawarah guru mata pelajaran PJOK) Kabupaten Lumajang Jawa Timur. Tujuannya adalah untuk menggali bagaimana pandangannya, persepsinya, sikapnya, motivasinya, keinginannya, dan harapannya sebagai seorang guru PJOK. Wawancara kedua dilakukan pada sumber data pendukung yaitu para siswa. Tujuannya adalah untuk memperoleh informasi tentang pendapatnya, pandangannya, perasaannya, motivasi dan harapannya terhadap pembelajaran PJOK. Observasi yang dilakukan bersifat partisipatif, dengan observasi ini, memungkinkan peneliti untuk dapat menggali makna lebih jauh terhadap sumber data sesuai dengan fokus masalah. Analisis dokumen sebagai bahan melengkapi analisis data. Dokumen dan catatan dapat digunakan sebagai saksi dalam sebuah kejadian atau sebagai bentuk pertanggung jawaban.

Sumber data dalam penelitian ini adalah; 1) bahan cetak berupa dokumen silabi dan RPP guru; 2) sumber responden (human resources), yang terdiri dari sumber data utama yaitu guru dan sumber data pendukung yaitu siswa. Kedua sumber data ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat dan dapat dipercaya untuk mengungkap masalah-masalah pembelajaran yang terkait dalam mewujudkan kebugaran jasmani siswa.



Kriteria keabsahan data dalam penelitian ini diukur melalui empat kriteria yaitu; 1) *credibility (internal validity)*; 2) *transferability (external validity)*; 3) *dependability realibility*; dan 4) *confirmability objectivitif*. *Credibility* atau kredibilitas berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran penelitian dapat dipercaya. *Transferability* atau transibilitas berkenaan dengan sejauh mana hasil penelitian itu dapat diaplikasikan atau digunakan dalam situasi lain. *Dependability* atau yang disebut dengan *reliability* sebagai syarat bagi validitas, hanya dengan alat yang reliabel dapat diperoleh data yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi dan Responden Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi penelitian

Lokasi penelitian terletak di kabupaten Lumajang, Kabupaten ini merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Timur. Daerah Kabupaten Lumajang merupakan daerah yang terdiri atas pegunungan (lereng gunung Semeru) dan dataran rendah (pesisir pantai selatan). Karakteristik inilah yang menjadikan Kabupaten Lumajang memiliki keaneka ragaman alam yang banyak dan menarik yang dengan sendirinya mempengaruhi budaya dan kebiasaan manusia dari setiap daerahnya.

Secara geografis, Pemerintah Kabupaten Lumajang terletak antara 112o 50'-113o 22' Bujur Timur dan 7o 52' – 8o 23' Lintang Selatan. Kabupaten Lumajang terdiri dari 21 (dua puluh satu) kecamatan, yaitu: Yosowilangun, Kunir, Tempeh, Pasirian, Candipuro, Pronojiwo, Tempursari, Rowokangkung, Tekung, Lumajang, Sumbersuko, Sukodono, Senduro, Pasrujambe, Padang, Gucialit, Jatiroto, Randuagung, Kedungjajang, Klakah dan Ranuyoso. Adapun batas-batas administrasi Kabupaten Lumajang sebagai berikut: a) Sebelah Utara berbatasan dengan Kabupaten Probolinggo; b) Sebelah Timur berbatasan dengan



5	SMA Negeri Pasirian	3 Orang
6	SMA Negeri Candipuro	2 Orang
7	SMA Negeri Pronojiwo	2 Orang
8	SMA Negeri Kunir	2 Orang
9	SMA Negeri Yosowilangun	2 Orang
10	SMA Negeri Jatiroto	2 Orang
11	SMA Negeri Klakah	2 Orang
12	SMA PGRI I Lumajang	2 Orang
13	SMA Muhammadiyah Lumajang	1 Orang

Ada 13 sekolah SMA negeri dan swasta yang tergabung dalam forum MGMP dan 28 guru PJOK.

Selain responden utama, dalam penelitian ini ada responden pendukung yaitu siswa. Siswa yang peneliti jadikan responden adalah siswa yang terpilih secara acak yang memungkinkan peneliti jadikan responden.

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang ditampilkan dalam hasil penelitian ini adalah data hasil dari analisis induktif, baik data dari hasil wawancara, observasi, maupun studi dokumentasi, yang disajikan berganti-ganti saling mendukung sesuai dengan fokus untuk menjawab pertanyaan penelitian.

1. Analisis Tujuan Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Berdasarkan Permendiknas No. 22 Tahun 2006, juncto Permendikbud No. 64 Tahun 2013 juncto Permendikbud No. 21 Tahun 2016.

Dalam peraturan menteri ini, dijelaskan bahwa pengertian dan tujuan PJOK adalah;

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran



jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam Permen di atas telah jelas dikatakan bahwa pengembangan aspek kebugaran jasmani adalah aspek yang dominan dan bisa dikatakan prioritas dalam pencapaian tujuan PJOK di sekolah. Dari uraian di atas, Pertanyaan penelitian diawali dengan; Apakah kebugaran jasmani penting untuk siswa? (Guru) menjawab bahwa;

“kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa karena melihat dengan beban aktivitas siswa setiap hari yang membutuhkan ketahanan fisik yang baik, mulai dari berangkat sekolah, melaksanakan pembelajaran di sekolah, pulang sekolah, membantu orang tua, melakukan aktivitas tambahan (les, latihan olahraga, dll) mengerjakan tugas sekolah (PR) dan sampai berangkat sekolah lagi, demikian terus berulang-ulang setiap hari”.

Ketika pertanyaan dilanjutkan, bagaimana dengan data tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia mulai tahun 2005-2010 dari hasil survei dan penelitian yang dilakukan oleh Cholik & Maksum (2007:143-152) hasilnya tidak ada yang baik sekali atau 0 %, katagori baik hanya 5,66 %, sedang 37,66 %, kurang 45,97 %, dan kurang sekali 10,71 %. Selain itu survei yang dilakukan oleh tim pusat pengembang kualitas jasmani DEPDIKNAS 2005 tentang kebugaran jasmani SD, SMP, SMP, SMA/SMK di 17 Propinsi, menghasilkan bahwa: kategori kurang sekali (10,75%), kurang (45,70%), sedang (37,43%), baik (5,93%) dan baik sekali (0,17%). Dan dilanjutkan pada tahun 2010 survei pada hal yang sama, tetapi mencakup secara nasional menghasilkan bahwa; kategori kurang sekali (9,72%), kurang (44,86%), sedang (38,34%), baik (6,92%), dan baik sekali (0,15%). Apakah pada tahun 2016 ini, siswa bapak sudah mengalami peningkatan dari data tersebut dan apakah bapak/ibu rutin mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa?. (Guru) menjawab bahwa;



Belum tahu, sepertinya tidak ada, dikarenakan saya sebagai guru yang melihat kualitas fisik siswa saya setiap hari kok sangat lemah, pembelajaran dengan waktu 3 x 45 menit, baru berjalan 45 menit pertama mereka pada minta istirahat dan bilang capek, lelah, panas dll. Untuk pengukuran kebugaran jasmani, saya pribadi hanya menjalankan sekali yaitu pada tahun 2012 silam, setelah itu sampai sekarang tidak pernah lagi.

Jadi kalau demikian, bapak tidak bisa mengetahui kadar tingkat kebugaran jasmani siswa abapak setiap tahun atau setiap semester yap pak? Tanya peneliti lagi. (Guru) menjawab “iya”. Lantas peneliti bertanya lagi, mengapa bapak/ibu guru tidak secara rutin mengukur kebugaran jasmani siswa? (Guru 1) menjawab bahwa:

“Saya kesulitan dalam menggunakan alat ukur yang ada yaitu TKJI tahun 2010 yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia kelompok umur. Kesulitan saya terletak pada terlalu banyak item tes yang harus saya jalanin, selain itu terlalu banyak membutuhkan perangkat/pelaksana tes. Disamping itu untuk melaksanakan tes lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra saya kesulitan karena lapangan sekolah tidak mencukupi yang akhirnya menggunakan jalan umum sebagai lintasan tes. Saat inilah yang paling menyulitkan saya, harus mengawasi siswa agar tidak mengambil jalan pintas atau naik motor, harus membuat peta/alur lintasan lari dan tak kalah ribetnya adalah mengatur lalulintas masyarakat yang lewat.

(Guru 2) menjawab bahwa;

“saya masih bingung menerapkan tes kebugaran jasmaninya, dalam pedoman khusus tidak ada hanya pedoman TKJI tahun 2010, kemarin ada tes kebugaran dari balai kesehatan olahraga masyarakat (BKOM) Kabupaten Lumajang, yaitu dengan menggunakan tes lari 1600 meter, dan tes lari 2400 meter. Jadi saya bingung menggunakan tes yang mana”

(Guru 3) menjawab bahwa;

“Di kecamatan saya, tes kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dilakukan oleh petugas Puskesmas, jadi saya sebagai guru hanya membantu mereka dalam mengetes. Menurut saya memang untuk kebugaran jasmani itu tugas Puskesmas bukan guru PJOK”.



Yayayayaya, peneliti melanjutkan pertanyaan kembali pada guru. Jadi bapak/ibu guru selama ini kesulitan dan mengalami beberapa kendala terkait pengukuran kebugaran jasmani siswa? (Guru) menjawab bahwa;

“iya sangat kesulitan dan waktu tidak sampai dipaksakan akan mengganggu mata pelajaran yang lain. Selain itu kalau tes TKJI dilakukan secara batre test maka siswa mengalami kelelahan yang sangat berarti dan tidak bisa berkonsentrasi pada pelajaran selain PJOK. Intinya guru Matapelajaran yang lain terganggu dan siswa juga terganggu”.

Peneliti lanjut memberikan pertanyaan kembali pada guru, Jadi Bapak/ibu guru membutuhkan tes kebugaran jasmani yang simpel, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan lapangan yang luas dan petugas yang banyak? (Guru) menjawab bahwa;

Diharapkan begitu, pemerintah memberikan petunjuk dan pedoman tes seharusnya memikirkan waktu, tenaga dan persediaan lapangan yang tidak sama dimiliki oleh semua sekolah. Jangan sampai petunjuk/pedoman dibuat disamaratakan dengan sekolah-sekolah yang ideal dan maju. Kalau ada tes kebugaran yang simpel, mudah dilakukan, tidak banyak memerlukan petugas itu sangat dibutuhkan, mungkin akan sangat membantu tugas kami sebagai guru. Guru itu tidak hanya fokus pada kebugaran jasmani siswa, masih memikirkan sikap dan kognitif siswa. Apalagi guru dengan tugas tambahan sebagai Pembina OSIS dll, habis waktu pokoknya”.

Selain factor, alat ukur dari tes kebugaran jasmani, factor apakah yang menurut bapak/ibu guru yang menjadikan kebugaran jasmani siswa tidak baik? (Guru) menjawab bahwa;

“kebugaran jasmani akan terwujud tidak cukup dengan melakukan aktivitas yang hanya seminggu sekali, secara teori latihan kebugaran akan dapat terwujud minimal dilakukan latihan tiga dalam seminggu itupun masih dilihat seberapa intensitas dan lamanya beraktivitas. Jadi factor jam pembelajaran yang hanya seminggu sekali, meskipun dibuat 3 jam pelajaran atau bahkan 4 jam pelajaran tapi kalau hanya seminggu sekali pastinya kebugaran jasmani hanya tinggal cita-cita”.

Selain data dari hasil wawancara bersama dengan guru, peneliti juga menghimpun data melalui observasi atau kunjungan langsung ke



sekolah. Peneliti mendatangi sekolah untuk mengamati secara langsung proses pembelajaran PJOK yang dilaksanakan oleh guru dan juga melakukan diskusi dengan guru dan wawancara terhadap siswa. Hasil setelah peneliti mengamati pembelajaran yang dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut;

- 1) guru telah menerapkan beberapa model pembelajaran (terutama model saintifik; PBL, PJBL, Inkuiri, dll model yang harus diterapkan sesuai dengan anjuran kurikulum tahun 2013);
- 2) guru telah memanfaatkan berbagai media pembelajaran, terutama alat-alat yang dimodifikasi sebagai alat pembelajaran, dan penggunaan media tersebut juga dipandang variatif dan betul-betul digunakan dalam pembelajaran;
- 3) waktu curah belajar untuk aktif bergerak dalam pembelajaran dari 3 x 45 menit dipandang memenuhi kategori cukup, meskipun ada beberapa siswa yang kurang karena memang siswa tersebut tidak menyukai olahraga. Berbeda dengan yang suka atau hobinya olahraga, siswa ini sampai waktu selesai dirasa belum cukup atau masih kurang waktu/jam PJOKnya;
- 4) sebagian besar sekolah (SMA) di Kabupaten Lumajang telah memenuhi standar minimal kesesuaian standart sarpras untuk aktivitas jasmani, kecuali SMA PGRI I Lumajang yang menumpang di lapangan stsdion Semeru yang jaraknya sekitar 1 Km dari sekolah.

Dalam pelaksanaan observasi, peneliti juga mewawancarai beberapa siswa terkait proses pembelajaran PJOK di sekolah. Peneliti bertanya pada siswa, apakah Anda sebagai siswa menyukai pelajaran PJOK dan apakah Anda selalu aktif dalam pembelajaran? (Siswa 1) menjawab *“iya menyukai dan selalu aktif”* (Siswa 2) menjawab *“tidak suka ya harus aktif kalau tidak aktif dimarahi sama pak guru”* (Siwa 3, 4,...) menjawab bervariasi *“ada yang suka karena hobinya olahraga, ada yang menjawab tidak karena melelahkan dll”*. Selanjutnya peneliti melanjutkan



bertanya, apakah Anda selama ini melakukan aktivitas olahraga hanya di sekolah saja? (Siswa) menjawab dengan jawaban yang variatif juga *“bagi siswa yang hobi olahraga mereka menjawab saya lebih tiga kali seminggu karena hobinya olaharag (sepakbola, basket, voli, balap sepeda, renang dll), bagi siswa yang tidak berhobi olahraga mayoritas mereka olahraga hanya waktu sekolah saja yaitu seminggu sekali. Berdasarkan hasil observasi kelompok inilah yang menduduki jumlah terbesar di semua sekolah SMA Kabupaten Lumajang”*. Berikutnya peneliti memberikann pertanyaan lanjutan pada siswa, apakah selama ini Anda merasa cepet capek, jantung mudah berdetak kencang, loyo, mengantuk saat belajar di atas jam 10 siang atau bahkan mudah pusing? (Siswa) menjawab bahwa;

“kalau sakit sih tidak, tapi kalau habis berlari sebentar terutama mengejar bel masuk sering ngos-ngosan dan jantung berdetak kencang dan kembali normalan lama sekali, setelah mengikuti pelajaran PJOK tubuh serasa sakit semua, mengantuk, haus, dan bawaannya ingin tidur. Besuk paginya badan tersa pegel-pegel semua dan kaki sulit dibuat berjalan”.

Setelah menganalisa beberapa jawaban dari guru PJOK dan siswa SMA tersebut di atas, terdapat beberapa kendala terkait pelaksanaan untuk mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa. Hal yang paling menonjol adalah terkait dengan keberadaan instrument yang terlalu barat untuk dilaksanakan terkait keberadaan fasilitas sekolah yang kurang mendukung, waktu yang kurang memadai, siswa yang belum mampu secara fisik setelah dites kebugarannya, dll. Temuan yang perlu jadi perhatian adalah jangan sampai tugas kebugaran jasmani siswa itu guru melimpahkan pada lembaga lain yaitu Puskesmas karena sudah jelas dalam peraturan menteri yang ada bahwa aspek pengembangan kebugaran jasmani adalah menjadi tujuan prioritas dari PJOK. Selain itu jumlah alokasi waktu jam PJOK yang hanya sekali dalam seminggu



merupakan kendala terbesar dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani siswa di sekolah.

2. Diskusi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung terhadap guru dan siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi, yaitu;

- 1) Rendahnya tingkat keterlaksanaan instrument pengukur kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh pemerintah (TKJI tahun 2010), terutama terkait waktu pelaksanaan tes, pelaksana tes, sarana dan prasarana tes dan item tesnya terlalu banyak.
- 2) Komponen tes kebugaran yang dikembangkan oleh pemerintah, peneliti berasumsi bahwa komponennya merupakan hasil perpaduan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan. Padahal kebugaran jasmani yang dibutuhkan di tataran sekolah adalah cuman kebugaran jasmani kesehatan yang terdiri dari (*kardiorespiratory endurance, muscle s fitness, and flexibility*), sedangkan komponen tes kebugaran jasmani yang dikembangkan pemerintah adalah; 1) tes lari cepat; 2) tes gantung siku tekuk; 3) tes vertical jump; 4) tes baring duduk; dan 5) tes lari 1000 meter untuk putrid an 1200 meter untuk putra. Dari item tes ini terdapat dua komponen dari kebugaran yang mengarah pada keterampilan yaitu lari cepat, dan vertical jump yang tujuannya adalah untuk mengukur power tungkai.
- 3) Jumlah alokasi waktu mata pelajaran PJOK yang sangat terbatas, hanya 3 x 45 menit yang diberikan hanya sekali dalam seminggu. Praktik pembelajaran PJOK yang semacam ini sebetulnya kurang sesuai dengan teori kebugaran, seperti yang dijelaskan oleh Baecle, (2012:3), Tangkudung (2012:70) menjelaskan bahwa “...*efisiensi tubuh meningkat dengan pemakaian dan akan menjadi rusak karena tidak dipergunakan*” batasan penurunan efisiensi tubuh manusia akan



mengalami penurunan apabila “...tidak melakukan aktivitas fisik melebihi 72 jam atau 3 hari berturut-turut”.

Dari temuan ini, dipandang sulit bahkan tidak mungkin dicapai tujuan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Padahal kebugaran jasmani merupakan kondisi yang sangat penting dan bermanfaat bagi tubuh manusia terutama usia siswa yang membutuhkan untuk gerak dan belajar untuk segala ilmu pengetahuan dan pengakaman.

Kesegaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang terdiri dari berbagai komponen-komponen perlu dilakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur, sehingga diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan kualitas komponen-komponen tersebut. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dalam melakukan aktivitas fisik hendaknya dilakukan berdasarkan aktivitas yang disenangi, digemari, dan dapat menimbulkan kepuasan diri. Dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur, akan membawa manfaat yang luar biasa, seperti, memperlambat proses penuaan, ceria, mengurangi stres, terhindar dari resiko jantung koroner, kepercayaan diri yang meningkat, dan tidak mudah capek.

Kegiatan olahraga bukan hanya penting bagi orang dewasa, tetapi juga sangat penting bagi anak-anak maupun orang tua (lansia). Bagi anak-anak, kegiatan olahraga dapat membantu pertumbuhan fisiknya secara optimal. Dengan berolahraga secara teratur, kesegaran jantung dan paru-paru anak akan terjaga, postur dan keseimbangan tubuh menjadi bagus, dan otot maupun tulangnya menjadi kuat, serta menghindari obesitas. Anak-anak yang kurang berolahraga banyak yang mengalami obesitas, dan kemudian banyak yang terkena penyakit diabetes dan jantung.

Secara luas diakui bahwa aktivitas fisik sangat diperlukan oleh anak-anak untuk tumbuh dan berkembang. Aktivitas fisik yang rutin dapat



memberikan dampak positif kepada fisik, mental, dan social *well-being* peserta didik. Dan juga berpengaruh positif terhadap prestasi dan kesiapan belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Veugelers & Fitzgerald (2005: 434), dalam artikelnya yang berjudul *Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison*, yang dimuat dalam *American Journal of Public Health*:

“School-based healthy eating and physical activity programs provide a great opportunity to enhance the future health and well-being of children because they can reach almost all children and may (1) enhance learning and provide social benefits, (2) enhance health during critical periods of growth and maturation, (3) lower the risk for chronic diseases in adulthood, and (4) help to establish healthy behaviors at an early age that will lead to lifelong healthy habits.”

Shephard (1997: 119), dalam artikelnya yang berjudul *Curricular Physical Activity and Academic Performance* menyatakan bahwa:

“. . . studies generally support the suggestion from cross-sectional data that academic performance is maintained or even enhanced by an increase in a student’s level of habitual physical activity, despite a reduction in curricular or free time for the study of academic material.”

Penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang secara rutin menerapkan aktivitas fisik dapat meningkatkan prestasi akademik dan menambah produktivitas, dan siap untuk mencurahkan terhadap tugasnya dalam waktu yang panjang. Pengalaman positif yang diberikan apabila peserta didik melakukan aktivitas fisik sejak dini/usia muda adalah dapat memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan dan produktivitas hidupnya. Dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, membantu mengembangkan postur tubuh yang baik dan seimbang, memperkuat kinerja jantung dan paru-paru, dan secara umum membantu meningkatkan dan menjaga kesegaran.

Cukup banyak penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kesehatan. Gammon, John, & Britton (1998:



115) menunjukkan bahwa seseorang yang tidak melakukan olahraga memiliki resiko dua kali lipat terkena penyakit kanker daripada seseorang yang aktif berolahraga. Olahraga berpotensi mencegah terjadinya osteoporosis secara dini (Berard, Bravo, & Gauthier, 1997: 333).

Melihat betapa pentingnya arti kebugaran jasmani bagi manusia khususnya siswa usia sekolah seperti yang peneliti uraiakan di atas. Terkait hasil analisis permasalahan guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani di sekolah

SIMPULAN

Kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan oleh manusia, terlebih pada anak usia sekolah. Disamping bermanfaat untuk daya tahan dalam beraktivitas, kebugaran jasmani juga bermanfaat dalam menunjang prestasi belajar. Siswa yang bugar pasti tubuhnya sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, menyenangkan dan leluasa dalam untuk melakukan proses belajar sehingga dengan sendirinya kalau proses belajar sudah baik harapannya hasil atau prestasi belajar juga kan baik. Bak pepatah mengatakan bahwa *“hasil tidak akan menghianati proses”*. Dengan melihat pentingnya arti kebugaran, maka permasalahan-permasalahan pembelajaran PJOK yang berkenaan dengan mewujudkan tujuan kebugaran jasmani pada siswa harus segera ditemukan solusi terbaiknya.

Kesimpulan dari analisis permasalahan guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani di sekolah dalam penelitian, adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat keterlaksanaan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI tahun 2010).
2. Komponen tes kebugaran TKJI tahun 2010 tidak murni mengukur kadar kebugaran jasmani siswa.



3. Alokasi waktu jam PJOK tidak sesuai dengan prinsip dalam peningkatan kebugaran jasmani yaitu (minimal tiga kali dalam seminggu, jam PJOK hanya sekali dalam seminggu).

DAFTAR PUSTAKA

- Berard, A., Bravo, G., & Gauthier, P. 1997. "Meta-Analysis of the Effectiveness of Physical Activity for the Prevention of Bone Loss in Postmenopausal Women." *Osteoporos Int.* 7: 331–337.
- Bogdan, R & Biklen, S. K. *Qualitative Research For Education*. America: Allin & Baco, 1982.
- Lincoln, Y. S & E, G. Guba. *Naturalistic Inquiry*. London: Sage, 1985.
- Mutohir, Toho C. & Maksum Ali. *Sport development Indeks (Konsep Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks, 2007.
- Rahayu, T. Ega. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Shephard, R.J., 1997. "Curricular Physical Activity and Academic Performance." *Pediatric Exercise Science.* 9: 113-126.
- Tangkudung. James. *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.
- Thomas. RB & Barney.RG. *Step to Succes Latihan Beban*. Jakarta: Rajagrafindo, 2012.
- Virgilio. J. Stephen. *Fitness Education for Children: A Team Approach*. Second Edition. Garden City, NY: Human Kinetic, 2012.
- Veugelers, P.J. & Fitzgerald, A.L. "Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison." *American Journal of Public Health.* 2005. 95 (3): 432-435.
- Wawan S. Suherman. *Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentuk Pondasi Yang Kokoh Bagi Tumbuh Kembang Anak*. Jogjakarta: Pengukuhan Guru Besar Dalam Bidang Pendidikan Jasmani FIK UNY.

