

STAND

Journal of Sports Teaching and Development

ISSN

2722-2950

//Volume I

// Nomer I

Tahun 2020



Unipa Surabaya

Program Magister Program Studi Pendidikan Jasmani
Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

STAND

Journal of Sports Teaching and Development

ISSN

2722-2950

//Volume I

// Nomer I

Tahun 2020



Unipa Surabaya

Diterbitkan oleh:

Program Magister Program Studi Pendidikan Jasmani
Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Dukuh Menanggal XII, Surabaya, 60234 Jawa Timur, Indonesia
Telephone: 085643552330
Email: stand@unipasby.ac.id



9 772722 295897

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha ESA yang telah melimpahkan Rahmat dan Anugerahnya sehingga Jurnal STAND (Sports Teaching and Development) Volume 1 Nomor 1 Tahun 2020 ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Jurnal STAND (Sports Teaching and Development) merupakan jurnal yang terfokus pada bidang Pendidikan olahraga yang di terbitkan oleh Program Magister, Program Studi Pendidikan Jasmani pascasarjana Universitas PGRI Adibuana Surabaya.

Fokus jurnal ini pada : 1). Pendidikan Olahraga; 2). Olahraga Pariwisata; 3). Kepeleatihan; 4). Aktifitas Fisik; 5). Biomekanika Olahraga; 6). Psikologi olahraga; 7). fisiologi Olahraga; dan 8). Olahraga Tradisional. Jurnal STAND (Sports Teaching and Development) merupakan jurnal open access yang memiliki e-ISSN : 2722-2950

Kami mengucapkan terima kasih kepada dewan redaksi yang telah membantu dan terlibat dalam proses publikasi jurnal ini. Tidak lupa kami mengucapkan banyak terimakasih kepada penulis pada Jurnal STAND (Sports Teaching and Development). Demikian yang dapat kami sampaikan, semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat dan menjadi wadah literasi khususnya dalam bidang pendidikan olahraga.

Chief Editor



Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or

Pelindung:

Dr. Marianus Subandowo, MS
Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Penanggung Jawab:

Dr. H. Rufii, S.Si., S.T., M.Pd
Direktur Pascasarjana Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Penasehat:

Dr. H. Harwanto, ST., M.Pd
Kaprosdi Program Magister Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya

Ketua Editor:

Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or
(Universitas PGRI Adibuana Surabaya)

Tim Editor:

Billy Emir Eriskanto, S. Or., M.Or (Universitas PGRI Adibuana Surabaya)
Riga Mardhika, S.Pd., M.Or (Universitas PGRI Adibuana Surabaya)
Dona Sandy Yudasmara, S.Pd., M.Or (Universitas Negeri Malang)
Pana Pramulia, S.Pd., M.Pd (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
Tantra Sakre, S.Sn., M.Pd (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)

Reviewer:

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes (Universitas Negeri Suarabaya)
Prof. Dr. Hari Setijono, M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)
Prof. DR. M.E. Winarno, M.Pd (Universitas Negeri Malang)
Prof. Dr. Soegiyanto, MS (Universitas Negeri Semarang)
Prof. DR. drg. Soetanto Hartono, M.Sc (Universitas Negeri Surabaya)
Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd (Universitas Negeri Jakarta)
Prof. DR. Djoko Pekik Irianto, M.Kes (UNiversitas Negeri Yogyakarta)
Dr. Nining Widyah Kusnanik, S.Pd., M.Appl.Sc. (Universitas Negeri Surabaya)
Dr. Widityanto, M.Kes (Universitas Negeri Yogyakarta)
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes (Universitas Negri Yogyakarta)
Dr. Ujang Rohman, M.Kes (Universitas PGRI Adibuana Surabaya)
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes (Universitas PGRI Adibuana Surabaya)
Ana Rafikayati, S.Pd., M.Pd (Universitas PGRI Adibuana Surabaya)
Mohad Anizu Mohd Nor (Associate Prof.) (Dr.) (UiTM Malaysia)

Alamat Redaksi:

Program Magister Program Studi Pendidikan Jasmani
Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Jalan Dukuh Menanggal XII No 04, Surabaya 60234
Jawa Timur, Indonesia
Telephone: 085643552330
Email: jurnal.stand@unipasby.ac.id

DAFTAR ISI

Pengembangan Model Pembelajaran Kerjasama Tim Dalam Efektivitas Penguasaan Gerakan Senam Dasar Prestasi	1 - 8
Abd. Cholid, Harwanto Harwanto	
Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan Dandim CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019.	9 - 16
Brahmana Rangga Prastyana	
Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan <i>Underbasket Shoot</i>.	17 - 21
Suhartik, M Ilham Leksa Pambudi	
Analisis Gerak Teknik Dasar Dalam Melakukan Pukulan Servis Pada Atlet Tenis Lapangan Usia 13–15 Tahun Di Semen Indonesia Tenis Akademi.	22 - 26
Gatot Margisal Utomo	
Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Tanjung Jaya Dan Sekolah Sepak Bola Uddhata.	27 – 33
Arya T Candra	
Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Smp Negeri 1 Ngunut Tulungagung	34 - 41
Muhammad Kharis Fajar	
PENINGKATAN TEKNIK DASAR SMASH PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI PENGGUNAAN MEDIA BOLA GANTUNG	42 - 47
Imam Almaturidi, Andi Fepriyanto, Mas'odi	
Analisis Indikator Performa Bola Basket yang Mempengaruhi Skor Pemenang Pertandingan Pelajar Sekolah Menengah	48 - 54
Fajar Hidayatullah	
Peningkatan Kemampuan Passing Bola Melalui Latihan Kucing – Kucingan pada Ekstrakurikuler Futsal Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang	55 - 62
Akmal Istighfar	
Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Adaptif di Sekolah Luar Biasa	63 - 70
Muhammad Nurrohman Jauhari, Sambira, Zykra Zakiah	

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KERJASAMA TIM DALAM EFEKTIVITAS PENGUSAHAAN GERAKAN SENAM DASAR PRESTASI

Abd. Cholid¹, Harwanto²
Program Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
abdcholid@unipasby.ac.id¹, harwanto@unipasby.ac.id²

Artikel Info

Koresponden penulis :

Abd. Cholid

Email:

abdcholid@unipasby.ac.id

Diterima 27 April 2020

Direview 12 Mei 2020

Disetujui 12 Mei 2020

Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:

Pengembangan Model Pembelajaran, Kerjasama tim, efektivitas penguasaan gerakan senam dasar prestasi

Abstrak

Pengembangan model pembelajaran kerjasama tim diterapkan dalam proses belajar dan mengajar (PBM) sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas penguasaan gerakan senam dasar prestasi, yang merupakan salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif untuk mencapai hasil belajar latihan gerak senam dasar prestasi secara praktis. Hal tersebut didasarkan pada pemikiran bahwa berlatih *kerjasama tim* dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan diri maupun kepraktisan dalam berlatih praktek, karena kerjasama tim mampu membangun kompetensi dan karakter siswa melalui penanaman nilai sikap kerjasama, disiplin, saling hormat dan menghargai teman dalam tim, serta membangun rasa percaya diri.

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan Model Pembelajaran melalui *kerjasama tim* dalam berlatih gerak senam dasar prestasi dan melihat tingkat keefektifan dalam Penguasaan Gerakan Senam dasar prestasi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif pada dosen dan guru pengampu materi senam dasar prestasi melalui pengembangan model latihan kerjasama tim yang efektif dalam penguasaan gerakan senam dasar prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut; 1). Model pembelajaran latihan *Kerjasama tim dapat meningkatkan efektivitas dalam penguasaan gerakan senam dasar prestasi*2). Penerapan model pembelajaran latihan *Kerjasama tim* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menentukan model pembelajaran.

Abstract

The development of the teamwork learning model is applied in the learning and teaching process (PBM) as an effort to improve the effectiveness of mastery of basic gymnastics achievement achievements, which is one alternative effective learning model to achieve learning outcomes of practical exercise exercises based on practical achievement. This is based on the idea that practicing teamwork can make a positive contribution in self-development and practicality in practicing practice, because teamwork is able to build student competencies and characters through instilling the values of cooperation, discipline, mutual respect and respect for friends in the team, as well as building confident.

This research was conducted to develop a Learning Model through teamwork in practicing the basic gymnastic movements of achievement and see the level of effectiveness in the Mastering of the Basic Gymnastics Movement for achievement. It is expected that the results of this study can make a positive contribution to the lecturers and teachers who support the basic gymnastics achievement material through the development of an effective teamwork training model in mastering the basic gymnastics achievement movement.

Based on the results of the study, it can be concluded as follows; 1). The learning model of training Teamwork can increase effectiveness in mastering the basic gymnastic movements achievement2). Application of the learning model of training Teamwork can be used as an alternative in determining learning models.

Keywords:

Development of Learning Models, Teamwork, effectiveness of mastery of the basic gymnastics achievement achievements

1. PENDAHULUAN

A. Model Pembelajaran

Proses pembelajaran akan berhasil jika ditentukan oleh beberapa faktor yang memengaruhinya, baik secara internal maupun eksternal. Namun ketika siswa dihadapkan pada persoalan penguasaan materi secara praktis tentu hal ini perlu metode secara khusus. Inilah yang menjadi pemikiran kami untuk mendapatkan solusi hasil yang maksimal khususnya pada penguasaan skills atau keterampilan anak dalam melakukan gerak senam dan rangkaian senam dasar prestasi, tentu butuh strategi khusus dalam menerapkan model pembelajarannya. Pembelajaran yang dimaksud seharusnya berupa kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar dengan nyaman, senang dan imaginative serta dikemas secara koordinatif. Untuk itu, seorang Pendidik harus memahami bagaimana cara siswa memperoleh pengetahuan dari kegiatan belajarnya dengan efektif dan efisien. Harapannya guru dapat memahami bagaimana proses cara pemerolehan pengetahuan, dan keterampilan motorik maka guru akan dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya. Sebagaimana Nasution (2005) mendefinisikan Model pembelajaran sebagai suatu aktifitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses

belajar. Lingkungan dalam pengertian ini tidak hanya ruang belajar, tetapi juga meliputi guru, alat peraga, perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya yang relevan dengan kegiatan belajar siswa.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Model Pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan pengajaran, tahapan dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran dan pengelolaan kelas.

Sedangkan Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajar dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran.

Model pembelajaran mempunyai 4 ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi, metode, atau prosedur, ciri-ciri khusus model pembelajaran yakni meliputi:

1. Rasional teoritis logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya. Model pembelajaran mempunyai teori berpikir yang masuk akal
2. Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai). Model pembelajaran mempunyai tujuan yang jelas tentang apa yang akan dicapai, termasuk didalamnya apa dan bagaimana siswa belajar dengan baik serta

cara memecahkan suatu masalah pembelajaran.

3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil. Model pembelajaran mempunyai tingkah laku mengajar yang diperlukan, sehingga apa yang menjadi cita-cita mengajar selama ini dapat berhasil dalam pelaksanaannya.

4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai. Model pembelajaran mempunyai lingkungan belajar yang kondusif serta nyaman, sehingga suasana belajar dapat menjadi salah satu aspek penunjang apa yang selama ini menjadi tujuan pembelajaran.

Selanjutnya setiap model pembelajaran memerlukan system pengelolaan dan lingkungan belajar yang berbeda. Setiap pendekatan memberikan peran yang berbeda kepada siswa, pada ruang fisik, dan pada system social kelas.

Tujuan yang dicapai meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor

B. Senam Dasar Prestasi

Senam Dasar Prestasi merupakan gerakan senam dan rangkaian gerakan yang banyak melibatkan unsur kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan unsur koordinasi. Senam Dasar Prestasi secara umum merupakan satu gerakan tubuh yang banyak melibatkan banyak unsur motorik dan sistem otot.

Pengertian senam dasar prestasi tersebut mengandung makna dua unsur yang saling menghubungkan gerakan dan pikiran. Dengan

demikian senam dasar prestasi merupakan salah satu cabang olahraga sekali sebagai materi mata kuliah wajib harus tempuh bagi mahasiswa yang sarat praktek gerakannya melibatkan banyak unsur motorik dan melibatkan system kerja otot secara maksimal.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, kami ingin mengembangkan pola pembelajaran yang efektif melalui model pembelajaran kerjasama tim dengan harapan dapat memudahkan dalam penguasaan gerakan baik pada latihan senam maupun latihan rangkaian gerakan senam.

C. Peran *Kerjasama tim*

Kerjasama tim bisa diartikan kerja tim atau kerjasama, *kerjasama tim* atau kerja sama tim merupakan bentuk kerja kelompok dengan keterampilan yang saling melengkapi serta berkomitmen untuk mencapai target yang sudah disepakati sebelumnya untuk mencapai tujuan bersama secara efektif dan efisien. Harus disadari bahwa *kerjasama tim* merupakan peleburan berbagai pribadi yang menjadi satu pribadi untuk mencapai tujuan bersama. Tujuan tersebut bukanlah tujuan pribadi, bukan tujuan ketua tim, bukan pula tujuan dari pribadi yang paling populer di tim.

Dalam sebuah tim yang dibutuhkan adalah kemauan untuk saling bergandeng-tangan menyelesaikan pekerjaan. Bisa jadi satu orang tidak menyelesaikan pekerjaan atau tidak ahli dalam pekerjaan A, namun dapat dikerjakan oleh anggota tim lainnya.

Inilah yang dimaksudkan dengan kerja tim, beban dibagi untuk satu tujuan bersama.

Saling mengerti dan mendukung satu sama lain merupakan kunci kesuksesan dari *kerjasama tim*. Jangan pernah mengabaikan pengertian dan dukungan ini. Meskipun terjadi perselisihan antar pribadi, namun dalam tim harus segera menyingkirkannya terlebih dahulu. Bila tidak kehidupan dalam tim jelas akan terganggu, bahkan dalam satu tim bisa jadi berasal dari latar belakang divisi yang berbeda yang terkadang menyimpan pula perselisihan. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa kebersamaan sebagai anggota tim di atas segalanya.

Keakraban tim yang sukses biasanya ditandai dengan sikap akrab satu sama lain, setia kawan, dan merasa senasib sepenanggungan. Para anggota tim saling menyukai dan berusaha keras untuk mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal menjadi sangat penting karena hal ini akan merupakan dasar terciptanya keterbukaan dan komunikasi langsung serta dukungan antara sesama anggota team.

Kerjasama tim merupakan sarana yang sangat baik dalam menggabungkan berbagai talenta dan dapat memberikan solusi inovatif suatu pendekatan yang mapan, selain itu ketrampilan dan pengetahuan yang beranekaragam yang dimiliki oleh anggota kelompok juga merupakan nilai tambah yang membuat *kerjasama tim* lebih

menguntungkan jika dibandingkan seorang individu yang brilian sekalipun.

Kerjasama tim dapat didefinisikan sebagai kumpulan individu yang bekerjasama untuk mencapai suatu tujuan. (Alexandria: ASCD. Maggi, S. & Claire H.M. (2004). Kumpulan individu-individu tersebut memiliki aturan dan mekanisme kerja yang jelas serta saling tergantung antara satu dengan yang lain. Oleh karena itu sekumpulan orang yang bekerja dalam satu ruangan, bahkan didalam satu proyek, belum tentu merupakan sebuah *kerjasama tim*. Terlebih lagi jika kelompok tersebut dikelola secara otoriter, timbul faksi-faksi di dalamnya, dan minimnya interaksi antar anggota kelompok. Beberapa isu di dalam tim menurut Richard. I. (2008):

1. Adanya tugas (*task*) dan masalah-masalah yang berhubungan dengan pelaksanaan pekerjaan. Hal ini seringkali merupakan topik utama yang menjadi perhatian team.

2. Proses yang terjadi di dalam *kerjasama tim* itu sendiri, misalnya bagaimana mekanisme kerja atau aturan main sebuah team sebagai suatu unit kerja dari perusahaan, proses interaksi di dalam tim, dan lain-lain

Keuntungan pengambilan keputusan dalam tim menurut Barbara. B. Levin., dalam Rachmad. (2001) :

1. Keputusan yang dibuat secara bersama-sama akan meningkatkan motivasi team dalam pelaksanaannya.

2. Keputusan bersama akan lebih mudah dipahami oleh team dibandingkan jika hanya mengandalkan keputusan dari satu orang saja

D. Manfaat dan Fungsi *Kerjasama tim*

Bekerja dalam bentuk tim memiliki fungsi yaitu antara lain dapat merubah sikap, perilaku dan nilai-nilai pribadi serta dapat turut serta dalam mendisiplinkan anggota tim, (Amir, M. Taufiq. (2009). Selain itu, bekerja dalam tim dapat dimanfaatkan untuk pengambilan keputusan , merundingkan dan bernegosiasi.

1. Manfaat Bekerja Dalam Tim

a) Bagi Organisasi Tim

- (1) Meningkatkan produktivitas kerja.
- (2) Meningkatkan kualitas kerja.
- (3) Meningkatkan mentalitas kerja.
- (4) Meningkatkan kemajuan organisasi.

b) Bagi Anggota Tim

- (1) Tanggung jawab atas pekerjaan ditanggung bersama.
- (2) Sebagai media aktualisasi diri.
- (3) Stres atau beban kerja berkurang.

2. Tujuan Bekerja Dalam Tim

a) Kesatuan Tujuan

Setiap anggota tim memiliki kesamaan visi, misi dan program kerja.

b) Efisiensi

Setiap anggota tim menyelesaikan tugas atau pekerjaan secara cepat, cermat dan tepat tanpa pemborosan dan kecerobohan.

c) Efektif

Setiap anggota tim memiliki tujuan yang jelas, memiliki keterampilan yang memadai, memiliki komitmen, saling percaya, memiliki

komunikasi yang baik, memiliki kemampuan bernegosiasi, dan memiliki kemampuan yang tepat.

E. JENIS *KERJASAMA TIM*

Menurut Daft (2000) jenis *kerjasama tim* terdiri dari enam jenis, yaitu:

1. Tim Formal

Tim formal adalah sebuah tim yang dibentuk oleh organisasi sebagai bagian dari struktur organisasi formal.

2. Tim Vertikal

Tim vertikal adalah sebuah tim formal yang terdiri dari seorang manajer dan beberapa orang bawahannya dalam rantai komando organisasi formal.

3. Tim Horizontal

Tim horizontal adalah sebuah tim formal yang terdiri dari beberapa karyawan dari tingkat hirarki yang hampir sama tetapi berasal dari area keahlian yang berbeda.

4. Tim dengan Tugas Khusus

Tim dengan tugas khusus adalah sebuah tim yang dibentuk di luar organisasi formal untuk menangani sebuah proyek dengan kepentingan atau kreativitas khusus.

5. Tim Mandiri

Tim Mandiri adalah sebuah tim yang terdiri dari lima hingga dua puluh orang pekerja dengan beragam keterampilan yang menjalani rotasi pekerjaan untuk menghasilkan sebuah produk atau jasa secara lengkap, dan pelaksanaannya diawasi oleh seorang anggota terpilih.

6. Tim Pemecahan Masalah

Tim pemecahan masalah biasanya terdiri dari lima hingga dua belas karyawan yang dibayar perjam dari departemen yang sama, dimana mereka bertemu untuk mendiskusikan cara memperbaiki kualitas, efisiensi, dan lingkungan kerja.

F. MODEL EFEKTIFITAS

KERJASAMA TIM

Efektifitas tim kerja didasarkan pada dua hasil – hasil produktif dan kepuasan pribadi. Kepuasan berkenaan dengan kemampuan tim

Kelompok	Pre test	Treatment	Post test
E ₁	T ₁	X ₁	T ₂

untuk memenuhi kebutuhan pribadi para anggotanya dan kemudian mempertahankan keanggotaan serta komitmen mereka. Hasil produktif berkenaan dengan kualitas dan kuantitas hasil kerja seperti yang didefinisikan oleh tujuan – tujuan tim. Faktor – faktor yang mempengaruhi efektifitas tim yaitu konteks organisasional, struktur, strategi, lingkungan budaya, dan system penghargaan. Karakter tim yang penting adalah jenis, struktur, dan komposisi tim. Karakteristik – karakteristik tim ini mempengaruhi proses internal tim, yang kemudian mempengaruhi hasil dan kepuasan, (Rusman. (2012). Para pemimpin harus memahami dan mengatur tingkat – tingkat perkembangan, kekompakan, norma – norma, dan konflik supaya dapat membangun tim yang efektif.

G. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Pengembangan yakni mengembangkan efektifitas metode pembelajaran yang difokuskan pada latihan praktek melalui pembelajaran Tim work, dimana nantinya dapat menghasilkan karya buku ajar. Untuk rancangan model yang dibangun yakni dengan penerapan model kerjasama tim dengan beberapa stimulan latihan gerakan senam dan rangkaian gerakan. Selanjutnya subyek penelitian akan dilakukan uji pre test dan Post Test selama waktu penelitian. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Keterangan:

T₁ :Pretest subyek penelitian

X₁ :Treatment

T₂ :Post test subyek penelitian

1. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Angkatan 2018 Universitas Adi Buana yang sedang memrogram mata kuliah senam dasar prestasi semester Genap 2018/2019

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, (2010: 116). Selanjutnya yang dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dari sejumlah populasi dengan menggunakan teknik *simple random sampling* (pengundian).

Kemudian dilakukan *pretest* terhadap orang coba sejumlah 30 mahasiswa, ini dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal dari pada sampel.

c. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar adalah dengan cara memberikan materi gerakan senam dasar prestasi yang selanjutnya subyek mendapat treatment materi tersebut dengan model *Kerjasama tim* selama waktu yang ditentukan (3 bln).

d. Teknik Analisis Data

Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka analisis statistic yang digunakan adalah

Variable:					
	KL (S)	KL (H)	Mean Difference (S-H)	Std. Error	Sig.
LSD	Z-Pattern Run	Z-Pattern Cust	0,10000	0,0541	0,051

program SPSS 21.0 untuk mengetahui tingkat efektifitas metode pembelajarannya dianalisis melalui rumus prosentase.

H. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat sebuah peningkatan yang signifikan nilai rerata antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini dapat dilihat dari nilai rerata untuk test gerakan senam dan gerakan rangkaian pada *pretest*

sebesar 62,47) sedangkan pada hasil *posttest* (77,26), ini menunjukkan bahwa dalam penerapan metode pembelajaran latihan *Kerjasama tim* melalui treatment selama kurun waktu tertentu dapat memberikan kontribusi yang positif dan signifikan, hal ini juga dibuktikan dengan peningkatan nilai prosentase sebesar 22.74 %. Dengan demikian metode pembelajaran latihan *Kerjasama tim* dapat dijadikan sebagai alternative model pembelajaran yang efektif dalam penerapan latihan praktek khususnya gerakan senam dasar prestasi.

Selisih rerata tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama dua belas minggu dengan frekuensi dua kali seminggu.

Berdasarkan hasil analisis diatas pada perhitungan rerata sampel dengan penerapan model *kerjasama tims* dengan menggunakan *uji-t* hasilnya ada peningkatan efektivitas waktu dan penguasaan gerakan senam dasar prestasi pada mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Unipa Surabaya.

I. PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan angka penghitungan secara signifikan terkait peningkatan kompetensi mahasiswa dalam memahami dan mempraktekan gerakan senam dasar prestasi secara sistematis. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan pembelajaran dengan model *Kerjasama tim* dapat memengaruhi kinerja gerak mahasiswa baik secara efektivitas

waktu maupun penguasaan gerakan khususnya pada senam dasar prestasi. Oleh karenanya keberhasilan dalam proses pembelajaran itu menurut pemikiran peneliti terletak pada bagaimana memilih model pembelajaran yang sesuai dengan karakter mahasiswa. Satu kelebihan dalam penerapan model pembelajaran *kerjasama tim* adalah:

- 1) membangun sikap kebersamaan dan saling menghormati dalam tim
- 2) saling memberi dan menerima masukan (*take and gives*)
- 3) Hemat waktu untuk menguasai sebuah tugas gerakan
- 4) membangun mindset cara berpikir yang logis dan praktis

J. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Model pembelajaran latihan *Kerjasama tim* dapat meningkatkan efektivitas dalam penguasaan gerakan senam dasar prestasi
2. Penerapan model pembelajaran latihan *Kerjasama tim* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menentukan model pembelajaran

K. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan bahwa untuk memilih sebuah model pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakter kelas yang efektif adalah dengan

menerapkan model pembelajaran *kerjasama tim*, karena metode ini sudah teruji melalui *research*.

L. DAFTAR PUSTAKA

- Alexandria: ASCD. Maggi, S. & Claire H.M. (2004). *Foundations of problem-based learning*. New York: Open University Press.
- Barbara. B. Levin. dalam Rachmad (2001): *Energizing teacher education and profesional development with problem based learning*.
- Daft; Johnson & Johnson. (2000). *Cooperative Learning Strategis (online)*: www.clcrc.com/cl.html
- Richard. I. (2008). *Belajar untuk mengajar*. Edisi ke tujuh alih bahasa oleh Helly Prayitno dan Sri Mulyantani Prayitnodari judul *Learning to Teach* (7thed). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Rusman. (2012). *Model-model pembelajaran mengembangkan profesional guru*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Taufiq. M.A (2009). *Inovasi pendidikan melalui problem based learning. Bagaimana pendidik memberdayakan pembelajar di era pengetahuan*. Jakarta: Kencana Prenada Media GroupArends,

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019

Brahmana Rangga Prastyana¹
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
brahmanarangga1988@gmail.com

Artikel Info

Koresponden penulis:
Brahmana Rangga P
Email:
brahmanarangga1988@gmail.com

- Diterima 8 Mei 2020
- Direview 12 Mei 2020
- Disetujui 12 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:
*Pengembangan Model Pembelajaran,
Kerjasama tim, efektifitas penguasaan
gerakan senam dasar prestasi*

Keywords:

*Analisis, Hasil Pertandingan, Pencak Silat,
Kejuaraan DANDIM CUP III*

Abstrak

Hasil pertandingan selain sebagai dasar dalam pengambilan keputusan pemenang, juga sebagai bentuk informasi kepada pelatih dan atlet apakah teknik yang telah diberikan efektif dalam memperoleh nilai ketika bertanding. Dengan gerakan efektif dan efisien, maka dapat menghasilkan bentuk serangan yang maksimal sehingga mampu memperoleh nilai tertinggi. Selain itu, Hasil pertandingan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap teknik yang paling dominan dalam menghasilkan nilai.

Peneliti ingin menganalisis hasil pertandingan pada Kejuaraan Pencak Silat Piala DANDIM CUP III Tahun 2019 Kabupaten Nganjuk. Melalui analisis yang dilakukan diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bentuk informasi data ilmiah kepada Atlet, Pelatih, dan Pengurus IPSI Kabupaten Nganjuk. Dengan banyaknya data dari berbagai aspek diharapkan dapat meningkatkan prestasi pencak silat di IPSI Kabupaten Nganjuk.

Berdasarkan serangkaian hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Tidak semua kontingen mengirimkan atlet di tiap kelas yang dipertandingkan sehingga terdapat kelas yang kosong, seperti kelas J dan kelas Bebas, (2) skor pertandingan rata-rata yang sering muncul yaitu perolehan dengan angka 5 vs 0 dengan persentase 60%, 4 vs 1 dengan persentase 14%, 3 vs 2 dengan persentase sebesar 11%. Selanjutnya sebesar 4% diskualifikasi, 8% undur diri, 2% kemenangan teknik, dan keputusan kemenangan akibat Wasit Menghentikan Pertandingan sebesar 1%.

Abstract

The results of the match other than as a basis in winning the decision of winners, also as a form of information to coaches and athletes whether the techniques that have been given are effective in getting value when competing. With effective and efficient movements, it can produce the maximum form of attack so that it is able to obtain the highest value. In addition, match results can be used as an evaluation material for the most dominant technique in producing value.

The researcher wants to analyze the results of the match at the DANDI CUP III Cup Pencak Silat Championship in 2019 Nganjuk Regency. Through the analysis conducted it is expected to be able to contribute in the form of scientific data information to athletes, trainers and administrators of Nganjuk IPSI. With so many data from various aspects it is expected to improve the performance of martial arts in IPSI Nganjuk Regency.

Based on a series of research results it can be concluded that: (1) Not all contingents send athletes in each class that are contested so that there are empty classes, such as class J and class Free, (2) average game scores that often appear are the acquisition with numbers 5 vs 0 with a percentage of 60%, 4 vs 1 with a percentage of 14%, 3 vs 2 with a percentage of 11%. Furthermore, by 4% disqualification, 8% withdrawal, 2% technical victory, and the decision of victory due to Referee Stopping the Match by 1%.



A. PENDAHULUAN

Salah satu warisan pendahulu bangsa Indonesia yang telah mendunia yaitu pencak silat. Tidak hanya sebagai tradisi, pencak silat kini menjadi cabang olahraga yang semakin banyak diminati oleh kaum milenial. Pencak silat sebagai tradisi memiliki berbagai istilah diberbagai daerah. Sumatera Barat menyebut pencak silat dengan istilah *silek/gayung*, Sumatra Barat menyebut dengan istilah *bersilat*, Jawa Tengah, Jawa Timur, Yogyakarta dengan istilah *pencak*, Madura dan Bawean dengan *Mancak* (Kriswanto, E.S, 2015:13).

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) menjabarkan pencak silat merupakan serangkaian gerak bela seran yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak mau melukai perasaan, sedangkan silat merupakan gerak bela serang yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia, langsung menyerah pada Tuhan Yang Maha Esa (Mariono, 2000: 05).

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang telah banyak dipertandingan dari tingkat Kabupaten hingga Internasional. Pertandingan pencak silat diselenggarakan dalam rangka mencari bibit atlet. Selain itu, pertandingan pencak silat dilaksanakan untuk memberikan wadah bagi para atlet agar dapat menunjukkan perkembangan yang telah dijalani selama proses latihan. Tanpa adanya pertandingan maka

seorang atlet tidak dapat mengasah keterampilan secara langsung.

Pertandingan pencak silat di laksanakan meliputi beberapa golongan, dari mulai usia dini hingga golongan usia dewasa. Pertandingan pencak silat memiliki aturan yang telah ditetapkan oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) dalam lingkup nasional. Pada lingkup Internasional, peraturan pertandingan pencak silat ditetapkan oleh PERSILAT. Dalam pertandingan pencak silat, terdapat beberapa kategori mulai dari kategori tanding dan kategori seni. Kategori tanding terdiri dari beberapa kelas yang dibedakan menurut berat badan, sedangkan pada kategori seni terdiri dari seni tunggal, ganda, dan regu.

Mengutip dari Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia (2012), kategori tanding menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut merah dan sudut biru. Kedua pesilat dari sudut merah dan biru saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan serta kaidah-kaidah pencak silat. Kategori Tunggal menampilkan kemahiran jurus Tunggal baku seccara benar, tepat dan mantap, penh penjiwaan dengantangan kosong maupun senjata, serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori ini. Selanjutnya, kategori Ganda, yaitu menampilkan dua orang pesilat dari tim yang sama untuk memperagakan kemahiran dan kekayaan jurus serang bela yang dimiliki secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis. Berikutnya



yaitu kategori Regu. Kategori ini menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama untuk memperagakan kemahiran dalam jurus Regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak serta tunguk pada ketentuan yang berlaku.

Di Indonesia, pertandingan diselenggarakan hampir di seluruh Provinsi. Tiap-tiap Provinsi menyelenggarakan dalam berbagai jenis event, mulai dari Pekan Olahraga Provinsi, O2SN, POPDA atau kejuaraan yang bersifat *single event*. Kejuaraan tersebut diselenggarakan tidak hanya lingkup Provinsi, akan tetapi juga di lingkup Kabupaten.

Salah satu Kabupaten di Jawa Timur yang aktif menyelenggarakan event kejuaraan yaitu Kabupaten Nganjuk. Program Kerja Pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Nganjuk pada tahun 2019 yaitu menyelenggarakan kejuaraan pencak silat piala DANDIM CUP. Kejuaraan DANDIM CUP telah diselenggarakan selama 3 (tiga) tahun berturut-turut. Pada tahun 2019, kejuaraan ini diselenggarakan dengan melibatkan seluruh Kecamatan yang ada di Kabupaten Nganjuk sebagai peserta.

Mengutip dari Proposal Kejuaraan DANDIM CUP 2019 Kabupaten Nganjuk diselenggarakan dalam rangka mencari bibit atlet untuk dibina dan mewakili kabupaten Nganjuk pada kejuaraan di lingkup Provinsi. Selain itu, dengan adanya pertandingan ini, diharapkan dapat memberikan rangsangan pada

pelatih-pelatih yang berada di IPSI Kecamatan untuk selalu membina atletnya.

Sebagai bentuk usaha dalam meningkatkan prestasi pencak silat di Kabupaten Nganjuk melalui kejuaraan yang diselenggarakan, perlu melakukan suatu kajian dari hasil pertandingan yang telah dilaksanakan. Kajian secara ilmiah diperlukan untuk memperoleh suatu informasi apakah kejuaraan pencak silat DANDIM CUP 2019 sesuai dengan tujuan. Analisis dilakukan tidak hanya untuk memperbaiki pelaksanaan, akan tetapi juga dibutuhkan untuk mengetahui sebaran atlet yang mengikuti pada tiap kelas yang dipertandingkan.

Informasi lain yang tidak kalah pentingnya yaitu terkait dengan skor pertandingan dari tiap atlet yang bertanding. Skor yang diperoleh dalam tiap kali pertandingan menunjukkan kualitas pembinaan yang telah dilakukan di lingkup kecamatan. Misalnya, dalam satu kali pertandingan pada tiap kelas diperoleh skor 5 (lima) banding 0 (enol). Perolehan skor tersebut menunjukkan perbedaan kualitas antara kedua pesilat yang begitu jauh. Kondisi tersebut dapat diasumsikan apakah ada perbedaan secara kualitas dari kedua atlet tersebut atau terdapat faktor lain yang menyebabkan perbedaan skor begitu jauh.

Hasil pertandingan selain sebagai dasar dalam pengambilan keputusan pemenang, juga sebagai bentuk informasi kepada pelatih dan atlet apakah teknik yang telah diberikan efektif dalam memperoleh nilai ketika bertanding. Dengan gerakan efektif dan efisien, maka dapat



menghasilkan bentuk serangan yang maksimal sehingga mampu memperoleh nilai tertinggi. Selain itu, Hasil pertandingan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap teknik yang paling dominan dalam menghasilkan nilai.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Dilami dan Tuter (2019: 12) pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piasa Rektor UNESA tahun 2018 menunjukkan bahwa dari semua teknik yang dilakukan, tendangan sabit paling banyak dilakukan dengan persentase 39,05%. Hal itu menunjukkan bahwa tendangan sabit dominan dilakukan untuk memperoleh nilai. Tanpa adanya data hasil pertandingan maka akan sulit melakukan evaluasi terhadap keberhasilan teknik atlet dalam memperoleh nilai.

Berpijak dari uraian yang telah dijelaskan, maka peneliti ingin menganalisis hasil pertandingan pada Kejuaraan Pencak Silat Piala DANDIM CUP III Tahun 2019 Kabupaten Nganjuk. Melalui analisis yang dilakukan diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam bentuk informasi data ilmiah kepada Atlet, Pelatih, dan Pengurus IPSI Kabupaten Nganjuk. Dengan banyaknya data dari berbagai aspek diharapkan dapat meningkatkan prestasi pencak silat di IPSI Kabupaten Nganjuk.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Dimana penelitian ini berusaha menggambarkan fenomena dari fakta yang telah diperoleh secara terperinci. Tujuan utama penelitian ini yaitu untuk menggambarkan

kondisi atau keadaan terkait variabel. Artinya bahwa dalam penelitian ini peneliti berusaha menggambarkan melalui seangkaian analisis terkait dengan hasil pertandingan Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019.

Selanjutnya agar tidak terjadi kesalahan dalam variabel penelitian, diperlukan definisi operasional. Variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja dan telah ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji sehingga memperoleh suatu informasi untuk diambil kesimpulan (Sugiono, 2009:60). Variabel dalam penelitian ini yaitu hasil akhir pertandingan yaitu perolehan skor atlet ketika bertanding dari awal penyisihan hingga final.

Populasi dan sampel penelitian dalam hal ini yaitu keseluruhan atlet yang bertanding di Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian populasi. Sedangkan teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan dokumen hasil pertandingan yang diperoleh dari sekertaris pertandingan pada Kejuaraan Pencak Silat Piala DANDIM CUP III Tahun 2019. Setelah memperoleh data, maka kegiatan selanjutnya yaitu melakukan analisis untuk mendapatkan informasi. Dalam penelitian ini data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan distribusi frekuensi.

C. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Data

Serangkaian kegiatan dalam pengumpulan data yang telah dilakukan terkait hasil pertandingan Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. Kegiatan kejuaraan dilaksanakan pada tanggal 27 sampai tanggal 29 Oktober tahun 2019. Jumlah atlet yang mengikuti sebanyak 190 atlet terdiri dari 127 atlet putra dan 63 atlet putri. Total keseluruhan kontingem sebanyak 20 kontingen. Secara rinci dapat dilihat di tabel jumlah peserta pada tiap kelas berikut

Tabel. Jumlah Peserta Pada Tiap Kelas

Putra		Putri	
Kelas	Peserta	Kelas	Peserta
A	14	A	14
B	17	B	10
C	17	C	12
D	18	D	6
E	16	E	8
F	16	F	6
G	12	G	3
H	9	H	4
I	8		
J	0		
BEBAS	0		
Total	127		63

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat kelas yang kosong atau tidak ada peserta yaitu kelas J dan Kelas Bebas putra. Berikutnya dari jumlah peserta tersebut terdapat 173 partai pertandingan dengan rincian seperti pada tabel berikut.

Tabel Jumlah Partai Pertandingan

Partai	Partai Pertandingan
Penyisihan	4
1/8 Final	63
1/4 Final	56
Semi Final	33
Final	17
Total	173

Selanjutnya, ditampilkan hasil distribusi frekuensi hasil pertandingan sesuai dengan keputusan kemenangan berdasarkan Angka, diskualifikasi (DIS), Undur Diri (UD), kemenangan Teknik (TK), dan keputusan kemenangan akibat Wasit Menghentikan Pertandingan (WMP).

Tabel Hasil Pertandingan

Kelas Pesilat	Skor Kemenangan Pertandingan							
	5 vs 0	4 vs 1	3 vs 2	D I S	U D	T K	W M P	
PUTRA	A	9	1	1	0	0	2	0
	B	9	1	3	0	3	0	0
	C	1						
	D	0	2	1	1	1	1	0
	E	1						
	F	0	3	2	1	1	0	0
	G	8	4	1	0	2	0	0
	H	1						
	I	1	1	1	1	1	0	0
PUTRI	A	8	2	0	0	1	0	0
	B	4	2	2	0	0	0	0
	C	3	2	0	2	0	0	0
	D	7	1	2	1	2	0	0
	E	3	1	2	1	0	0	2
	F	8	1	1	0	1	0	0
	G	2	2	0	0	0	1	0
	H	6	1	0	0	0	0	0
	I	5	0	0	0	0	0	0
J	0	0	1	0	1	0	0	
K	0	0	2	0	1	0	0	

Berdasarkan data tabel hasil pertandingan, ditampilkan pula nilai rata-rata dan persentase. Berikut rata-rata dan persentase hasil pertandingan dan persentase tiap kelas kategori tanding.

Tabel mean dan % Skor

Skor Kemenangan Pertandingan	Mean	%
5 vs 0	6	60
4 vs 1	1	14
3 vs 2	1	11
DIS	0	4
UD	1	8
TK	0	2
WMP	0	1

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor kemenangan yang sering muncul yaitu perolehan dengan angka 5 vs 0 dengan persentase 60%, 4 vs 1 dengan persentase 14%, 3 vs 2 dengan persentase sebesar 11%. Selanjutnya sebesar 4% diskualifikasi, 8% undur diri, 2% kemenangan teknik, dan keputusan kemenangan akibat Wasit Menghentikan Pertandingan sebesar 1%.

Tabel Persentase tiap Kelas kategori

Kelas	Persentase (%) Skor Kemenangan Pertandingan							
	5 vs 0	4 vs 1	3 vs 2	DIS	UD	TK	WMP	
PUTRA	A	69	8	8	0	0	15	0
	B	56	6	19	0	19	0	0
	C	63	13	6	6	6	6	0
	D	59	18	12	6	6	0	0
	E	53	27	7	0	13	0	0
	F	73	7	7	7	7	0	0
	G	73	18	0	0	9	0	0
	H	50	25	25	0	0	0	0
	I	43	29	0	29	0	0	0
PUTRI	A	54	8	15	8	15	0	0
	B	33	11	22	11	0	0	22
	C	73	9	9	0	9	0	0
	D	40	40	0	0	0	20	0
	E	86	14	0	0	0	0	0
	F	100	0	0	0	0	0	0
	G	0	0	50	0	50	0	0
	H	0	0	67	0	33	0	0

D. PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisis data, peneliti melakukan pembahasan terkait hasil pertandingan pada kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. Kegiatan kejuaraan dilaksanakan pada tanggal 27 sampai tanggal 29 Oktober tahun 2019. Jika diamati berdasarkan jumlah peserta, terdapat peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu hanya 158 meningkat menjadi 190. Total peserta terbagi antara atlet putra dan putri. Selain itu, tidak semua kontingen mengirimkan *full team*, artinya tidak hanya kelas J dan Bebas yang tidak dimiliki oleh beberapa kontingen akan tetapi terdapat kelas-kelas lain yang kontingen tersebut juga tidak mengirimkan. Dari keseluruhan, terdapat kelas yang tidak ada peserta yaitu kelas J dan Bebas Putra. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kontingen yang memiliki atlet di kelas tersebut. Dengan begitu maka, perlu mencari bibit atlet dengan berat badan yang sesuai pada kelas tersebut untuk dilakukan pembinaan. Selain itu, dengan melihat sedikitnya jumlah peserta pada kelas J dan Bebas, pelatih dapat



mengambil peluang untuk mendapatkan point medali jika ingin memperoleh juara umum.

Gambaran lain berdasarkan hasil analisis data tersebut yaitu terkait dengan hasil skor pertandingan. Secara keseluruhan, persentase kemenangan tertinggi diperoleh dengan angka yaitu nilai 5-0. Skor tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan. Perbedaan kemampuan dari segi fisik, taktik, atau mental. Perbedaan perolehan skor tersebut disebabkan karena pesilat yang baru mengikuti pertandingan mendapatkan lawan yang telah sering ikut pertandingan.

Selanjutnya kita amati pula terhadap adanya kemenangan yang diperoleh atlet dengan hasil Undur Diri (UD). Hasil tersebut perlu mendapat perhatian bagi seorang pelatih. Pelatih harus peka dan segera merespon jika hal itu terjadi. Undur diri dapat dikarenakan atlet cidera sebelum atau pada saat pertandingan. Faktor lain Undur diri dikarenakan pesilat tidak datang ketika telah dipanggil sebanyak 3 kali. Jika telah dipanggil selama 3 kali tidak datang ke gelanggang pertandingan maka dianggap undur diri.

Pada pertandingan di Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019, undur diri pesilat diakibatkan karena adanya cidera yang dialami oleh atlet akibat cidera yang diperoleh ketika dia bertandingan pada partai sebelumnya. Itu menunjukkan bahwa, penting bagi pelatih mengontrol melalui instruksi ketika atlet bertanding, mengingat atlet yang bertanding rata-rata pemula. Memberikan

pengertian sekaligus ajang memberikan wawasan bagaimana mencari dan memperoleh point dengan aman, efektif, dan efisien sehingga dapat bertanding sampai babak final. Kontrol emosional juga ditanamkan pada atlet dalam bertanding sehingga dalam melakukan serangan tidak hanya emosi yang muncul, namun fokus pada bagaimana mencari peluang untuk memperoleh nilai. Pelatih juga seharusnya cepat tanggap ketika melihat atlet mengalami cidera sehingga tidak memaksakan diri untuk melanjutkan pertandingan, mengingat mereka masih dalam level pemula, masih banyak pertandingan yang bisa diikuti dalam rangka mencari prestasi.

E. SIMPULAN

Berdasarkan serangkaian hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa: (1) Tidak semua kontingen mengirimkan atlet di tiap kelas yang dipertandingkan sehingga terdapat kelas yang kosong, seperti kelas J dan kelas Bebas, (2) skor pertandingan rata-rata yang sering muncul yaitu perolehan dengan angka 5 vs 0 dengan persentase 60%, 4 vs 1 dengan persentase 14%, 3 vs 2 dengan persentase sebesar 11%. Selanjutnya sebesar 4% diskualifikasi, 8% undur diri, 2% kemenangan teknik, dan keputusan kemenangan akibat Wasit Menghentikan Pertandingan sebesar 1%.

SARAN

Berpijak pada hasil penelitian maka disarankan perlu untuk mencari bibit-bibit atlet untuk dapat mengisi kelas-kelas yang dipertandingkan sehingga kontingen dapat



berpeluang untuk memperoleh juara umum. Selain itu, pelatih perlu mempertimbangkan apakah atletnya layak untuk diikuti sertakan dalam suatu kejuaraan entah dimanapun levelnya. Pelatih harus tanggap dan merespon ketika terjadi cedera dalam pertandingan sehingga atlet lekas mendapatkan penanganan. Untuk panitia penyelenggara selanjutnya perlu menambah nomor pertandingan yaitu kategori Tunggal, Ganda, dan Regu. Bagi peneliti lain, dapat melanjutkan dan fokus pada analisis pelaksanaan secara keseluruhan hasil pertandingan meliputi kepanitiaan serta kualitas wasit dan juri pada pertandingan pencak silat.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Dailami, M. Jatmiko, T. (2019). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor UNESA Ke I 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga* Vol 2 NO 3. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/30485>.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2012). *Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga*. Surabaya. PENGPROV IPSI JAWA TIMUR.
- Kriswanto, Erwin. S. (2015). *Pencak Silat. Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Mariono, O. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Cet. Kedua. Yogyakarta. Yayasan Galang.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN *UNDERBASKET SHOOT*

Suharti¹, M. Ilham Leksa Pambudi²

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

email: atikpko@gmail.com¹, Ilhamaja062@gmail.com²

Artikel Info

Koresponden penulis:

Suharti

Email:

atikpko@gmail.com

- Diterima 22 April 2020
- Direview 12 Mei 2020
- Disetujui 13 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:

Power tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Underbasket Shoot

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah tim putra pada ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian yang berjumlah 40 siswa. Sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu : (1) tim putra bola basket ekstrakurikuler SMA AL-Islam Krian. (2) merupakan tim bola basket yang memenuhi kriteria berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah *power tungkai* diukur dengan menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter. Kekuatan otot lengan diukur dengan *pull up test* menggunakan satuan kilogram. Tembakan *underbasket* menggunakan *underbasket shoot* per menit. Analisis data menggunakan uji regresi korelasi. Hasil analisis menunjukkan (1) adanya hubungan antara *power tungkai* dengan ketepatan *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket dengan nilai $r_{x1.y} = 0.485 > r_{(0,05)(20)} = 0.444$ (2) adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *underbasket shoot* pada tim putra bola basket dengan $r_{x2.y} = 0.510 > r_{(0,05)(20)} = 0.444$.

Abstract

This study aims to determine the relationship between leg power and arm muscle strength with the accuracy of the underbasket shoot on the men's basketball extracurricular team at AL-Islam Krian High School. The method used in this study is qualitative with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study was the men's team at the Krian AL-Islam High School basketball extracurricular totaling 40 students. Samples were taken using a purposive sampling technique, with the following criteria: (1) the extracurricular basketball men's team at the AL-Islam Krian High School. (2) a basketball team that meets the criteria of 20 people. The instrument used was leg power measured using a vertical jump test in centimeters. Arm muscle strength is measured by pull up test using units of kilograms. Underbasket shots use underbasket shoot per minute. Data analysis using correlation regression test. The results of the analysis show (1) there is a relationship between leg power and the accuracy of shoot underbasket in the men's basketball extracurricular team with a value of $r_{x1.y} = 0.485 > r_{(0,05)(20)} = 0.444$ (2) there is a relationship between arm muscle strength with the accuracy of the shoot underbasket on the men's basketball team with $r_{x2.y} = 0.510 > r_{(0,05)(20)} = 0.444$.

Keywords:

Leg Power, Arm Muscle Strength, Underbasket Shoot



1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat populer, baik di Indonesia maupun di luar Indonesia. Olahraga juga dapat sebagai sarana untuk kebugaran tubuh baik jasmani atau rohani dan juga dapat menjadi sarana pemersatu bangsa. dengan adanya banyak kegiatan olahraga, di Indonesia sendiri banyak kegiatan olahraga yang digelar, seperti yang marak diadakan dikalangan remaja ataupun umum, salah satunya adalah *event* bola basket remaja seperti DBL dan event bola basket mahasiswa seperti *campus league* dan LIMA (liga mahasiswa) dengan adanya banyak *event* itu dapat meningkatkan pembinaan bola basket bagi pemula sampai professional.

Dengan demikian akan banyak atlet yang harus menguasai banyak teknik dasar dalam bermain bola basket dengan baik dan benar agar dapat bersaing di *event – event* nasional.

Bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Sedangkan Menurut Danny Kosasih (2008:2) “bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*”.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dan dimiliki oleh seorang pemain, menurut Nuril

Ahmadi (2007: 13) ada beberapa teknik dasar (*fundamentals*) yaitu teknik dasar mengoper bola (*Passing*), teknik dasar menerima bola, teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), teknik latihan olah kaki (*footwork*), teknik latihan *pivot*. Dari beberapa macam teknik tersebut teknik dasar *shoot* (menembak) merupakan teknik yang paling penting dan utama untuk mencetak poin. Agus Salim (2008: 61) mengungkapkan bahwa, “kalian selamanya tidak akan bisa mencetak angka, kecuali kalian telah dapat melakukan teknik menembak”. Jadi didalam sebuah permainan bola basket, *shooting* (menembak) adalah teknik yang terpenting karena merupakan salah satu cara yang sering mencetak angka.

Tujuan utama dari permainan bola basket adalah untuk dapat menciptakan peluang tembakan yang tepat sasaran dan dapat memperoleh angka pada setiap peluang menembak dengan sebanyak mungkin, itu merupakan syarat tim dapat dinyatakan sebagai pemenang. Menurut pendapat Machfud Irsyada (2000:14), bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Menurut Hal Wissel (1996:43) menembak adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket dan sangat penting untuk dikuasai secara baik, akan tetapi tidak boleh



mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lainnya.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS

Menurut Hal Wissel (2000: 67), *underbasket Shoot* adalah menembak dari sudut 45 derajat dari setiap arah ke keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan yaitu, jarak antara kotak dan tengah-tengah pada *lane*. Jarak tepi sudut melebar ketika anda bergerak keluar disebut (45 *degree funnel*/ cerobong 45 derajat). Teknik *underbasket shoot* ini sangatlah sering digunakan dalam permainan bola basket dengan presentase memasukan bola ke ring basket yang lebih besar, karena dilakukan dengan dengan lompatan. Gerakan tersebut juga memerlukan *power* atau unsur kondisi fisik yang dibutuhkan karena hamper semua cabang olahraga menggunakan *power*.

Menurut Mulyono, (1997: 54) *power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan yang untuk mengerahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kekuatan sendiri adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono,1988:176). Otot yang kuat akan membuat kerja otot lebih efisien saat melakukan olahraga. Oleh karena itu apabila dalam permainan bola basket pemain yang akan melakukan *underbasket shoot* tidak memiliki *power* yang bagus maka pemain akan

mengalami masalah, apabila lawan memiliki *power* yang lebih bagus pemain akan kalah dalam berhadapan dan pada saat melakukan *underbasket shoot* akan terkena *block* oleh lawan.

Shooting merupakan salah satu kunci utama dalam kemenangan tim (Yandika,2016). Kemenangan tim dipengaruhi dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dilakukan, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lainnya. Menurut Dedy Sumiryaso (2002: 23) ada beberapa cara menembak diantaranya yaitu: *straight Turn Shoot Underbasket, Shoot Underbasket, The Hook Shoot, the Helf Hook Shoot, Two Hand Under Hand Sweep Shoo dan One Hand Under Hand Sweep Shoot*. Underbasket shoot adalah salah satu teknik dasar yang harus di kuasai dan di miliki oleh pemain bola basket. Karena dalam teknik ini jika tidak dikuasai berpengaruh terhadap teknik lain seperti *layup*. seperti yang diungkapkan oleh Jon Oliver (2007: 13), “Semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatan untuk melakukan tembakan“. Artinya apabila pemain melakukan shoot semain dekat dengan ring basket, maka pemain tersebut berpeluang besar untuk melakukan tembakan. Semakin dekat dengan ring basket semakin besar peluang menciptakan angka.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam bentuk penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan sebuah bentuk penelitian yang dilaksanakan agar dapat mengetahui ada atau



tidaknya suatu hubungan di antara kedua atau lebih dari beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Dalam penelitian ini metode yang dipergunakan ialah dengan menggunakan survei dengan Teknik pengumpulan data menggunakan sebuah tes dan pengukuran. . Instrumen yang digunakan adalah pengukuran kekuatan *power* tungkai diukur dengan menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter dan pengukuran kekuatan otot lengan diukur dengan *pull up test* menggunakan satuan kilogram. Tembakan *underbasket* menggunakan *underbasket shoot* per menit. Analisis data menggunakan uji regresi korelasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian. Hasil dari pembahasan masing-masing variabel dapat dilihat sebagai berikut :

1. Hubungan *Power* tungkai dengan *underbasket shoot*

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan hasil *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,485 > r(0.05)(20) = 0,444$ yang artinya koefisien korelasi tersebut signifikan. *Power* tungkai merupakan kekuatan yang dikeluarkan secara maksimal yang akan digunakan dalam waktu yang singkat. *Power*

tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh para pemain. *Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk menggunakan kekuatan semaksimal mungkin yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Power tungkai mempunyai peran yang besar terhadap keberhasilan melakukan *underbasket shoot*, karena kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala agar tetap segaris dengan kaki sebagai kontrol keseimbangan. Selain itu tekukan kaki akan memberikan tenaga penting untuk tembakan, pemain yang sudah kecapaian sering gagal menekuk lututnya hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan kaki. Pada saat melakukan *underbasket shoot* perlu juga untuk memperhatikan *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow Trought*) dan konsentrasi pada saat melakukannya.

2. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan *Underbasket Shoot*

Hasil analisis menunjukkan jika ada hubungan yang tidak signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian dengan nilai $r_{x2.y} = 0,510 > r(0.05)(20) = 0,444$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan.

Kekuatan (*strength*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga“. Artinya kekuatan merupakan faktor yang penting karena merupakan komponen dasar biomotor. Kekuatan



otot yang dimaksud penulis yaitu kemampuan otot lengan dalam mempergunakan otot-ototnya pada saat menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot lengan disini yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot agar dapat melakukan gerakan mendorong. Apabila dalam melakukan permainan bola basket, para pemain yang akan melakukan *underbasket shoot* dapat melakukannya tanpa kekuatan otot lengan berlebih. Cukup dengan melecutkan bola ke papan pantul ring dengan menggunakan konsep yang sama seperti *power tungkai* yaitu *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow Trought*) dan tetap melakukannya dengan konsentrasi.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *power tungkai* dengan hasil *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian, dengan nilai $r_{x1.y} = 0,485 > r(0.05)(20) = 0,444$. Serta Ada pula hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *underbasket shoot* pada tim putra ekstrakurikuler bola basket SMA AL-Islam Krian, dengan nilai $r_{x2.y} = 0,510 > r(0.05)(20) = 0,444$.

4. REFERENSI

Agus Salim. (2008). Buku Pintar Bola Basket. Bandung: NUANSA

Arinto 2014. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribble Bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Skripsi Sarjana Pendidikan: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Danny Kosasih. (2008). Fundamental Basketball. Semarang: Karang Turi Media.

Dwi Febriansyah. (2011). Hubungan Kecepatan Reaksi, Daya Ledak Otot Tungkai ,dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Start Renang Gaya Dada menggunakan Grap Start. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Nana Syaodih. (2011). Metode penelitian pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdaka.

Nugroho, Fadli. (2014). Hubungan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai dengan Kemampuan Jump Shoot pada Permainan Bola Basket di SMP Negeri 1 Curup Timur. Bengkulu

Nurhasan. 2010. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung; Penerbit Universitas Pendidikan Bandung.

Ngatman. (2001). Tes Dan Pengukuran. Yogyakarta: FIK UNY.

Maksum Ali (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press

Oliver, Jon. (2007). Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bola Basket). Penerjemah: Wawan Eko Yulianto,S.S. Bandung: PT Intan Sejati.

Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rhineka Cipta.

Yandika FR. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (Jump Shoot) Bolabasket. Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 12 (22), 135-157.

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



ANALISIS GERAK TEKNIK DASAR DALAM MELAKUKAN PUKULAN SERVIS PADA ATLET TENIS LAPANGAN USIA 13–15 TAHUN DI SEMEN INDONESIA TENIS AKADEMI

Gatot Margisal Utomo ¹, Daru Cahyono ²
Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
gatotmargisalutomo@lppi.unipasby.ac.id¹

Artikel Info

Koresponden penulis:
Gatot Margisal Utomo

- Diterima 27 April 2020
- Direview 12 Mei 2020
- Disetujui 13 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:
Power tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Underbasket Shoot

Keywords:

Leg Power, Arm Muscle Strength, Underbasket Shoot

Abstrak

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, dan merupakan tanda bahwa permainan dimulai. Untuk dapat melakukan teknik *serve*, diperlukan komponen biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pertandingan tenis lapangan adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis gerak teknik dasar pukulan servis pada atlet tenis lapangan usia 13-15 tahun di semen Indonesia tenis akademi. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis semen Indonesia tenis akademi usia 13-15 tahun yang berjumlah 20 atlet. sampel yang digunakan yaitu 10 atlet semen Indonesia tenis akademi usia 13-15 tahun dengan menggunakan teknik random sampling (acak). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pretest* dan *pos tes design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test. Hasil dianalisis menggunakan bantuan SPSS 21.0. ditemukan hasil uji t untuk nilai *sig (2-tailed)* $0.001 < 0.05$. Hal ini berarti hasil dari analisis gerak teknik servis tenis lapangan usia 13-15 tahun dikatakan **cukup baik**. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Hasil Analisis Gerak Teknik Dasar *Serve* Tenis Lapangan Pada Atlet usia 13-15 Tahun Cukup Baik **diterima**.

Abstract

This study aims to determine the relationship between leg power and arm muscle strength with the accuracy of the underbasket shoot on the men's basketball extracurricular team at AL-Islam Krian High School. The method used in this study is qualitative with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study was the men's team at the Krian AL-Islam High School basketball extracurricular totaling 40 students. Samples were taken using a purposive sampling technique, with the following criteria: (1) the extracurricular basketball men's team at the AL-Islam Krian High School. (2) a basketball team that meets the criteria of 20 people. The instrument used was leg power measured using a vertical jump test in centimeters. Arm muscle strength is measured by pull up test using units of kilograms. Underbasket shots use underbasket shoot per minute. Data analysis using correlation regression test. The results of the analysis show (1) there is a relationship between leg power and the accuracy of shoot underbasket in the men's basketball extracurricular team with a value of $r_{x1.y} = 0.485 > r(0.05) (20) = 0.444$ (2) there is a relationship between arm muscle strength with the accuracy of the shoot underbasket on the men's basketball team with $r_{x2.y} = 0.510 > r(0.05) (20) = 0.444$.



A. PENDAHULUAN

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis lapangan, dan merupakan tanda bahwa permainan dimulai. Menurut Yandika (2018) dalam perkembangan servis tidak lagi dianggap sebagai permulaan permainan, tetapi merupakan bentuk serangan pertama. Untuk dapat melakukan teknik *serve*, diperlukan komponen biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pertandingan tenis lapangan adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Pada saat melakukan teknik *serve*, ada beberapa tahap gerakan yang harus dilakukan yaitu dimulai dari tahap persiapan ayunan, *point of contact*, dan gerakan lanjutan (*follow-through*). Melihat kekomplekan gerakan yang harus dilakukan pada saat melakukan teknik *serve*, maka diperlukan pengawasan yang khusus sehingga dapat mempermudah dan mempercepat anak latih untuk menguasai teknik *serve*. Ilmu pengetahuan yang dapat mendukung dalam proses pembentukan teknik antara lain analisis gerak melalui pendekatan biomekanika. Dengan demikian hal-hal yang perlu dilakukan adalah: (a) Menganalisis gerak teknik *serve*, kemudian hasil analisis yang tepat dimanfaatkan sebagai sumbangan dalam pembinaan prestasi khususnya efisiensi gerak, (b) Menghasilkan hal-hal yang dapat menghambat efisiensi gerak teknik servis tenis lapangan. Untuk itu para pelatih tenis lapangan diharapkan mampu melakukan analisis gerak teknik dari sudut pandang biomekanika, sehingga dapat

memberikan informasi teknik yang benar dan melakukan terapi terhadap gerak teknik yang belum benar secara tepat kepada anak latih. Saat ini belum banyak pelatih yang melakukan analisis dengan teknik tersebut, dikarenakan keterbatasan alat yang mendukung untuk menganalisis, seperti: aplikasi biomekanika dan alat perekam gerak, jika berbicara tentang atlet usia muda, antara 13-15 tahun, masih belum menguasai teknik pukulan servis dengan baik dan sering kali mereka melakukan *double fault* untuk pukulan servisnya. Hal ini sesuai dengan pengamatan peneliti selama menjadi pelatih tenis.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka perlu dilakukan analisis mengenai teknik servis tenis lapangan. Dari hasil analisis diharapkan bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan dan metode melatih teknik yang tepat. Dalam penelitian ini akan meneliti tentang teknik servis tenis lapangan, meliputi: tahap persiapan, tahap *takeback*, tahap *loading*, perkenaan bola pada raket dan gerakan ikutan. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “Analisis Gerak Teknik Dasar Melakukan Servis pada Atlet Tenis Lapangan usia 13-15 tahun di Semen Indonesia Tenis Akademi”.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dimana dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian dengan menggunakan rekaman video kemudia dianalisis per gerakan sesuai dengan proses pembelajaran teknik gerak dasar *serve*.

Dalam pelaksanaan penelitian ini tidak terlepas dari obyek dan subyek penelitian yang diteliti, sehingga yang diteliti adalah yang memiliki kualitas dan ciri yang ditetapkan baik berupa manusia maupun benda. Menurut Sugiyono, (2013: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tenis semen Indonesia tenis akademi usia 13-15 tahun yang berjumlah 20 atlet, Sampel adalah bagian dari populasi, sampel merupakan suatu prosedur dalam menyatakan sebagian dari populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat dan ciri yang dikehendaki dari populasi. Menurut Sugiyono, (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berhubung jumlah populasi dalam penelitian ini sejumlah 20 atlet semen Indonesia tenis akademi usia 13-15 tahun, maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 10 atlet semen Indonesia tenis akademi usia 13-15 tahun dengan menggunakan teknik random sampling (acak).

Menurut Sugiyono, (2103: 224) teknik pengumpulan data merupakan langkah awal yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data. Untuk pengumpulan data pada penelitian Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan

menggunakan video dan analisis berdasarkan teori gerak dasar teknik servis. Berikut data angket yang diberikan pada sampel:

Nilai	Kriteria
5	<ul style="list-style-type: none"> - Posisi pemain berdiri di belakang garis baseline dan pegangan benar (<i>hand grip</i>) - Lambungkan bola ke atas dengan posisi tangan yang melempar bola lurus keatas sehingga melambungnya bola juga lurus - Pindahkan berat badan ke kaki yang berada di belakang kemudian posisi raket seperti ketika akan diputar, dan lutut agar sedikit dibengkokkan. - Ketika bola sudah berada di titik kontaknya dan siap untuk dipukul, ayunkan raket ke depan atau pukul bola dengan raket dan posisi tumpuan berat badan dipindahkan, dari kaki belakang ke kaki depan. - Gerakan tangan dan ayunan lengan mengikuti gerakan pukulan (<i>followthrough</i>) dan bersiap kembali pada posisi awal untuk melakukan pukulan selanjutnya
4	Apabila salah satu kriteria tidak ada
3	Apabila dua kriteria tidak ada
2	Apabila tiga kriteria tidak ada
1	Apabila hanya sat kriteria yang ada



C. HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan Paired sampel T test (Uji Beda). Sebelum dilakukan Uji beda Paired sampel T test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
PreTest	10	21.08	24.27	22.5170	1.1862
PostTest	10	18.28	21.32	20.8720	1.0448

Dari data diatas dapat dijelaskan bahwa , nilai pada jumlah sampel kelompok eksperimen 10. Nilai mean pada kelompok test 1 sebesar 22.5170, test 2 sebesar 20.8720, sedangkan Std. deviation pada kelompok tes 1 sebesar 1.1862, test 2 sebesar 1.0448.

Tests of Normality

		Statistic	Df	Sig.
Servis	Pretest	.192	20	.200*
	Posttest	.184	20	.200*

Dari data diatas dapat dijelaskan bahwa , nilai pada jumlah sampel kelompok eksperimen 10. Nilai sig pada tes 1 sebesar 652, tes 2 sebesar 699. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan > 0.05 maka distribusi data adalah normal.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Servis	Based on Mean	.526	1	18	.283

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa nilai levene statistic yaitu sebesar 526, dan nilai sig sebesar 283 > 0,05 maka Ho diterima sehingga dapat disimpulkan bawah data tersebut memiliki varians yang sama atau dengan kata lain homogen.

	Std. Error Mean	Lower Bound	Upper Bound	t	df	sig
Servis Tes 1- Servis Tes 2	1.009	1.145	.362	-1.829	18	.080

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai sig. (2-tailed) < 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini berarti hasil dari analisis gerak teknik servis tenis lapangan usia 13-15 tahun dikatakan **cukup baik**.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: ditemukan hasil uji t untuk nilai sig (2-tailed) 0.001 < 0.05. Hal ini berarti hasil dari analisis



gerak teknik servis tenis lapangan usia 13-15 tahun dikatakan **cukup baik**.

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Hasil Analisis Gerak Teknik Dasar *Serve* Tenis Lapangan Pada Atlet usia 13-15 Tahun Cukup Baik **diterima**.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul. 2014. Analisis Gerak Teknik Servis Tenis Lapangan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor O (2009). *Theory and Methodology of Training*. The Key to Athletic Performance, 3rd Edition. Dubuque. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bornemann, et.al. (2000). *Tennis course volume 2. Lesson and Training*, English language edition. Hongkong: Barron's Educational Series, Inc.
- Bruce E, Marchar R and Miquel C. (2003). *Biomechanics of advance tennis*. Spain: The international Tennis Federation, ITF.
- Greg Emery, (6 November 2001), *Biomechanical Analysis of the Tennis Serve*, Diambil pada tanggal 23 Agustus 2019
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*). Alfabeta CV. Bandung.
- Yandika FR. (2018). Analisis Gerak Teknik Servis Tenis Lapangan Menggunakan Pendekatan Biomekanika Olahraga. Jurnal Ilmiah Adiraga, 4 (2), 1-5.

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SEPAK BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA TANJUNG JAYA DAN SEKOLAH SEPAK BOLA UDDHATA

Arya T Candra¹⁾, Rico Alvido Kurniawan²⁾

^{1,2}Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi

aryacandra0189@gmail.com

Artikel Info

Koresponden penulis:

Arya T Candra

Email.

aryacandra0189@gmail.com

- Diterima 22 April 2020
- Direview 12 Mei
- Disetujui 12 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:

TKJI, SSB Tanjung Jaya, SSB Uddhata.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola Tanjung Jaya dan Uddhata usia 10-12 tahun. Teknik penentuan sampel dengan menggunakan total sampling. Sampel pada penelitian ini yaitu pemain sepakbola ssb tanjung jaya dan ssb uddhata sebanyak dari ssb tanjung jaya 24 pemain dan ssb uddhata 23 pemain. Dalam penelitian inipeneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Butir tes terdiri atas 5 item yaitu: lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 m. Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhata yang berbeda di dapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani sekolah sepakbola tanjung jaya yaitu: terdapat kategori baik sekali 13 orang siswa (54,2%), kategori baik 11 orang siswa (45,8%), kategori sedang tidak ada, kategori kurang tidak ada, kategori kurang sekali tidak ada. Untuk sekolah sepakbola uddhata yaitu: terdapat kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 orang siswa (4,3%), kategori sedang 15 orang siswa(65,2%), kategori kurang 6 orang siswa (26,2%), kategori kurang sekali 1 orang siswa (4,3%).

Abstract

This study aims to determine differences in physical fitness levels of Tanjung Jaya and Uddhata soccer school students aged 10-12 years. The technique of determining the sample using total sampling. The samples in this study were the football players of Tanjung Jaya and SSB uddhata as many as 24 of the Tanjung Taya Jaya and 23 of the Suddhata players. In this study researchers used the Indonesian physical fitness test (TKJI) for ages 10-12 years. The test items consisted of 5 items: 40 meters running, body lifting, lying down, upright jumping and 600 m running. Based on the results of physical fitness tests for students aged 10-12 years at Tanjung Taya Jaya and uddhata soccer schools different data obtained that the physical fitness classification of Tanjung Jaya Football Schools namely: there are excellent categories of 13 students (54.2%), good categories 11 students (45.8%), medium category does not exist, category does not exist, category does not exist very much. For uddhata soccer school, namely: there is a very good category, one category is good, 1 student (4.3%), the medium category is 15 students (65.2%), the category is less than 6 students (26.2%), the category 1 student was less (4.3%).

Keywords:

TKJI, SSB Tanjung Jaya, SSB Uddhata.



A. PENDAHULUAN

Sekolah sekolah Tanjung Jaya adalah salah satu klub sepak bola di jember tepatnya di kecamatan Wuluhan desa Tanjung Rejo. Tim junior Tanjung Jaya dikenal sebagai tim tangguh dan beberapa kali melahirkan pemain pemain muda berbakat. Sekolah sepak bola Tanjung Jaya berdiri pada tahun 2012 prestasi sekolah sepak bola ini hanya memenangkan turnamen U-15 pada tahun 2014 dan pencapaian itu tidak terulang lagi ditahun berikutnya. Sementara itu sekolah sepak bola Uddhata adalah salah satu klub sepak bola di jember tepatnya di kecamatan Ambulu desa Tegal Sari. Sekolah sepak bola ini tergolong sekolah sepakbola yang baru saja berdiri sekitar 4 tahun yang lalu tepatnya tahun 2015 dan banyak memenangkan kejuaraan tingkat junior dan mengikuti turnamen nasional yaitu Danone cup. Alasan mendasar peneliti mengangkat topik ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada kedua klub tersebut yang berdampak pada perbedaan perolehan tingkat prestasinya. Dan seberapa pentingnya kebugaran jasmani bagi pemain sepak bola untuk keterampilan teknik, taktik, fisik, dan mental pemain.

B. KAJIAN LITERATUR

Olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa, dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan (Hidayat, 2015). Menurut Utami (2015) Olahraga adalah sebagai bagian dari alat pembentuk karakter bangsa yang harus diperjuangkan. Aditia (2015) juga

berpendapat bahwa olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Dengan melakukan olahraga akan meningkatkan kualitas kondisi fisik dari segi kebugaran jasmaninya.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap prestasi sebuah tim sepakbola selain komponen lain yaitu: keterampilan teknik, taktik, dan mental pemain. Kondisi fisik dalam olahraga sepakbola meliputi: daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*), dan kelincahan (*agility*). Menurut Al Kindi (2016) kondisi fisik adalah landasan olahraga prestasi yang terdiri dari komponen-komponen yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Sedangkan menurut Lufisanto (2014) Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Miwoho, dkk(2011) Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya.

Menurut Mufiyadi (2013) Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas untuk kehidupan sehari-hari. Iskandar (2015) juga mengemukakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal ini sesuai dengan yang



dipaparkan Ilma (2016) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Sehingga, ada beberapa orang yang dalam kehidupan sehari-harinya tidak pernah melewati olahraga sebagai kegiatan rutinya.

Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pada atlet sepakbola dapat diketahui tingkat kebugarannya dengan menggunakan tes TKJI. Kondisi fisik sangat penting perannya karena dapat menunjang keterampilan teknik, taktik, dan mental para pemain sepak bola. Kondisi fisik yang baik akan membuat pemain sepakbola mampu menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya (Wahyuno, 2014). Kondisi fisik harus dilatih secara teratur dan terprogram sehingga mengalami peningkatan yang lebih baik dan berdampak pada kemampuan sebuah tim sepakbola untuk meraih prestasi (Maliki, 2016). Menurut Ardianto (2016) Sekolah sepakbola merupakan salah satu wadah yang tepat untuk pengembangan potensi olahragasepakbola. Kemampuan fisik yang baik tentunya akan membantu pemain dalam menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Oleh karena itu, kemampuan fisik dan teknik dasar merupakan syarat mutlak dalam sepakbola dan harus dimiliki setiap pemain sepakbola (Ardiyansyah, 2017).

Zahir (2018) Pembinaan fisik dan teknik dasar dalam sepak bola di usia kanak-kanak usia 10-12 tahun perlu adanya pembinaan yang tepat dan terukur, perencanaan yang sistematis,

kemudian dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan yang dimulai dari pemasalan, dan dilanjutkan dengan pembibitan untuk mencapai prestasi puncak. Sedangkan Kurniawati (2016) mengatakan setiap rentang usia juga mempengaruhi karakteristik dan perbedaan pertumbuhan seseorang dalam menentukan sikap.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan metode survei dan pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepak bola Tanjung Jaya dan Uddhata usia 10-12 tahun. Teknik penentuan sampel dengan menggunakan total sampling. Sampel pada penelitian ini yaitu pemain sepakbola ssb tanjung jaya dan ssb uddhata sebanyak dari ssb tanjung jaya 24 pemain dan ssb uddhata 23 pemain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 10-12 tahun. Butir tes terdiri atas 5 item yaitu: lari 40 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 m.

Data yang diperoleh dari tiap-tiap item tes merupakan data kasar yang dicapai pemain. Selanjutnya hasil kasar dari tiap-tiap butir tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan hasil data kasar dari tiap-tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa sekolah sepak bola dengan menggunakan tabel nilai TKJI usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010).

Selanjutnya menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan mengkonsultasikan ke dalam tabel norma TKJI usia 10-12 tahun sehingga akan terlihat hasil dari kesegaran jasmani siswa.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

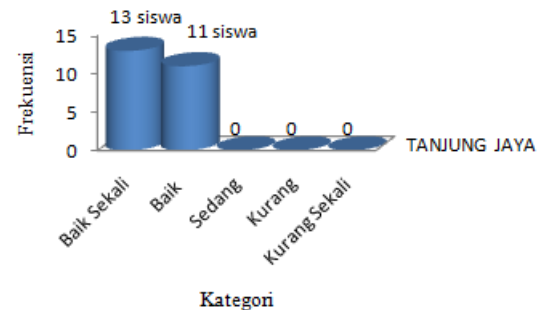
Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhata ini di ukur berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil tes selanjutnya akan dinilai berdasarkan tabel nilai dan norma TKJI. Berikut data hasil penelitian pada SSB Tanjung Jaya peneliti sajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Sekolah Sepakbola Tanjung Jaya

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	22-25	13	54,2	Baik Sekali (BS)
2	18-21	11	45,8	Baik (B)
3	14-17	-	-	Sedang (S)
4	10-13	-	-	Kurang (K)
5	5-9	-	-	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		24	100	

Berdasarkan data hasil penelitian dalam bentuk tabel diatas terkait hasil tes dan pengukuran TKJI yang didalamnya terdapat 5 item tes diantaranya: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, *vertical jump* dan lari 600 meter, maka peneliti sajikan dalam bentuk tampilan grafik pada gambar dibawah ini:

SSB TANJUNG JAYA



Gambar 1. Grafik Grafik hasil tes kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola tanjung jaya

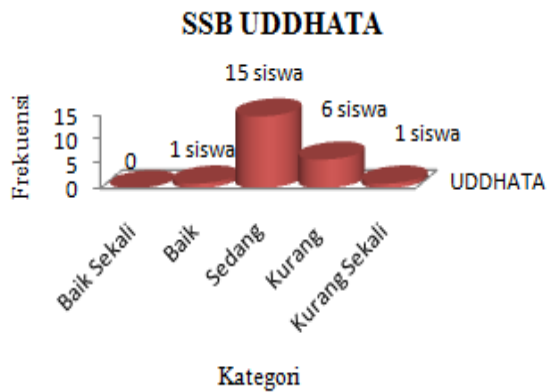
Berdasarkan grafik diatas, hasil tes kebugaran jasmani yang masuk kategori baik sekali 13 orang siswa (54,2%), kategori baik 11 orang siswa (45,8%), kategori sedang tidak ada, kategori kurang tidak ada, kategori kurang sekali tidak ada.

Berikut data hasil penelitian pada SSB Uddhata peneliti sajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Sekolah Sepakbola Uddhata

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	22-25	-	-	Baik Sekali (BS)
2	18-21	1	4,3	Baik (B)
3	14-17	15	65,2	Sedang (S)
4	10-13	6	26,2	Kurang (K)
5	5-9	1	4,3	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		23	100	

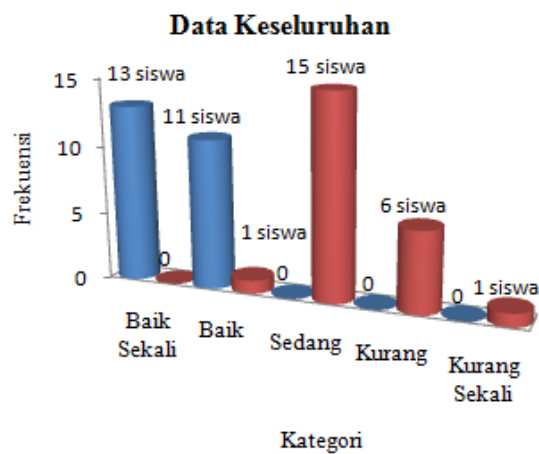
Berdasarkan data hasil penelitian dalam bentuk tabel diatas terkait hasil tes dan pengukuran TKJI yang didalamnya terdapat 5 item tes diantaranya: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, *vertical jump* dan lari 600 meter, maka peneliti sajikan dalam bentuk tampilan grafik pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Grafik hasil tes kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola uddhata

Berdasarkan grafik diatas, hasil tes yang masuk kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 orang siswa (4,3%), kategori sedang 15 orang siswa(65,2%), kategori kurang 6 orang siswa (26,2%), kategori kurang sekali 1 orang siswa (4,3%).

Berikut adalah data perbandingan dari hasil tes TKJI SSB Tanjung Jaya dan SSB Uddhata peneliti sajikan pada grafik berikut:



Gambar 3. Grafik Rekapitulasi Data Keseluruhan

Berdasarkan pembahasan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhatausia 10-12 tahun, selanjutnya peneliti membahas secara keseluruhan. Untuk data secara keseluruhan siswa sekolah sepakbola tanjung jaya, hasil tes yang masuk kategori baik sekali 13 orang siswa (54,2%), kategori baik 11 orang siswa (45,8%), kategori sedang tidak ada, kategori kurang tidak ada, kategori kurang sekali tidak ada. Untuk sekolah sepakbola uddhata, hasil tes yang masuk kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 orang siswa (4,3%), kategori sedang 15 orang siswa(65,2%), kategori kurang 6 orang siswa (26,2%), kategori kurang sekali 1 orang siswa (4,3%).

E. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhata. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji t. Dari hasil data penelitian di atas ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola tanjung jaya lebih unggul. Berdasarkan hasil analisis *paired sample test* kedua sekolah sepakbola telah diperoleh nilai sig. (2-tailed) $0,000 > 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa H_a : diterima H_o : ditolak dengan masuk kategori baik sekali 13 orang siswa (54,2%), kategori baik 11 orang siswa (45,8%), kategori sedang tidak ada, kategori kurang tidak ada, kategori kurang sekali tidak ada. Untuk sekolah sepakbola uddhata dengan masuk kategori baik



sekali tidak ada, kategori baik 1 orang siswa (4,3%), kategori sedang 15 orang siswa(65,2%), kategori kurang 6 orang siswa (26,2%), kategori kurang sekali 1 orang siswa (4,3%).

Dari hasil penelitian diatas bisa di deskripsikan per item tes yang mempunyai keunggulan yang berbeda-beda menurut item tesnya, untuk sekolah sepakbola tanjung jaya unggul dari kelima butir tes kesegaaran jasmani dikarenakan jarak tempat tinggal dekat dengan fasilitas (lapangan) jadi si siswa sekolah sepakbola tanjung jaya berpotensi sering melakukan aktifitas fisik atau latihan di lapangan.

Untuk sekolah sepakbola uddhata mendapat nilai lebih rendah dari kelima butir tes kesegaran jasmani disebabkan dari faktor jarak tempat tinggal dengan fasilitas (lapangan), latihan, aktifitas fisik, gaya hidup, dan latihan yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sepakbola uddhata. Hal ini di sebabkan dari siswa itu sendiri dikarenakan mereka lebih senang memainkan *gameonline* daripada melakukan latihan. Pembahasan data diatas berdasarkan dari hasil wawancara dengan kedua pelatih. Hasil wawancara oleh peneliti dengan pelatih sekolah sepakbola tanjung jaya bahwa para siswa sekolah sepakbola tanjung jaya seringkali melakukan kegiatan fisik jogging di lereng gunung tanpa di intruksi dari pelatihnya. Hal tersebut tentunya juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa tersebut. Hasil wawancara oleh peneliti dengan pelatih sekolah sepakbola uddhata bahwa para

siswa sekolah sepakbola uddhata lebih senang memainkan gameonline yang lebih seru daripada latihan.Kondisi fisik yang baik akan membuat pemain sepakbola mampu menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya (Wahyuno, 2014).Hal tersebut tentunya juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan (Maliki, 2016). Kondisi fisik harus dilatih secara teratur dan terprogram sehingga mengalami peningkatan yang lebih baik dan berdampak pada kemampuan sebuah tim sepakbola untuk meraih prestasi.Sedangkan menurut Lufisanto (2014) Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola.

Ketika dikaji lebih dalam lagi terkait hasil perbandingan tingkat kesegaran jasmani (kondisi fisik) pada para siswa sekolah sepakbola, aktifitas fisik juga berpengaruh pada tingkat kondisi fisik mereka.

F. SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhata yang berbeda di dapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani sekolah sepakbola tanjung jaya yaitu: terdapat kategori baik sekali 13 orang siswa (54,2%), kategori baik 11 orang siswa (45,8%), kategori sedang tidak ada, kategori kurang tidak ada, kategori kurang sekali tidak ada. Untuk sekolah sepakbola uddhata yaitu: terdapat



kategori baik sekali tidak ada, kategori baik 1 orang siswa (4,3%), kategori sedang 15 orang siswa (65,2%), kategori kurang 6 orang siswa (26,2%), kategori kurang sekali 1 orang siswa (4,3%).

Dari data hasil tes diatas untuk sekolah sepakbola tanjung jaya lebih baik dibandingkan sekolah sepakbola uddhata. Maka dapat disimpulkan bahwasanya ada perbandingan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah sepakbola tanjung jaya dan uddhata yaitu aktifitas kesehariannya yang aktif atau aktifitas fisik yang otomatis lebih baik dari yang kurang aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, M, dkk (2013). *Model dan metode pembelajaran di sekolah*. Semarang : Unissula press.

Aditia, DA. (2015). Survey penerapan nilai-nilai positif olahraga dalam interaksi sosial antar siswa di sma negeri se-kabupaten wonosobo tahun 2014/2015

Al Kindi, JI. (2015). Futsal Putra Kelas Khusus Olahraga di SMAN 2 Ngaglik dan SMA N 1 Seyegan Kabupaten Sleman DIY

Ardiansyah, I. (2017). Tingkat kemampuan fisik dan teknik dasar pada siswa sekolah sepakbola baturetno usia 13-14 tahun di Bantul Yogyakarta

Ardianto, AW. (2016). Persepsi pelatih sekolah sepakbola (SSB) di Daerah Istimewa Yogyakarta pada pendidikan kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan universitas

negeri yogyakarta.

Hidayat, A. (2015). Survey perkembangan olahraga rekreasi gateball di Kab. Semarang Journal of Sport Sciences and Fitness 4 (4) (2015)

Ilma, B. (2016). tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola di mts hasyim asy'ari piyungantahun ajaran 2016/2017 . skripsi. prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi jurusan pendidikan olahragafakultas ilmu keolahragaan universitas negeri Yogyakarta

Iskandar, SK. (2015). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola dan wushudi smp negeri 1 jogonalan. skripsi. Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Kurniawati, D. (2016). Survey tingkat jasmani dan keterampilan gerak dasar sepakbola pada siswa SSB junior putra usia 10-12 tahun kota kediri 2016

Lufisanto, MS. (2014). Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola. universitas negeri surabaya Fakultas ilmu keolahragaan Jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Program studi s-1 ilmu keolahragaan

Mufiyadi, (2013) .Status Kebugaran Jasmani Sesuai Usia Kronologis dan Usia Mental



Serta Status Gizi peserta didik tunagrahita mampu didik di sekolah luar biasa c wiyata dharma 2 tempel, sleman. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Soedjono, Zahir. L. (2018). Manajemen pembinaan sekolah sepakbola (SSB) Bina Bangsa Bandar Lampung. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas lampung bandar lampung.

Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015

Wiwoho, HA. Junaidi, S. Sugiharto. (2014). *Journal of Sport Sciences and Fitness*

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KONSENTRASI SISWA SMP NEGERI 1 NGUNUT TULUNGAGUNG

Muhammad Kharis Fajar¹

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

email: muhammadfajar@unesa.ac.id¹

Artikel Info

Koresponden penulis:
Muhammad Kharis Fajar
Email:
muhammadfajar@unesa.ac.id

- Diterima 22 April 2020
- Direview 12 Mei 2020
- Disetujui 13 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:
Status Gizi, Tingkat Konsentrasi, Siswa SMP

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri Ngunut 1 Tulungagung kelas VIIG dan VIIH. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 72 siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan penilaian status gizi berdasarkan indeks antropometri dengan berat badan menurut umur BB/U. Tes KOnsentration menggunakan Grid concentration Exercise. Sedangkan untuk analisis data dalam penelitian ini menggunakan koefisien kontingensi. Berdasarkan hasil perhitungan diketahui nilai terendah dari hasil tingkat status gizi siswa adalah 5 (6,9%) sedangkan nilai normal 67 (93,1%) sedangkan nilai tertinggi 0. Sedangkan untuk nilai terendah dari hasil tes konsentrasi adalah 34 (47,2) sedangkan nilai normal 37 (51,4%) dan nilai tertinggi 1 (1,4%). Sedangkan hasil korelasi dilihat dari $\text{Sig} = 0,412 > \alpha = 0.05$ artinya H_0 diterima, maka tidak ada korelasi (hubungan) yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsentrasi. Koefisien Kontingensi yang di hasilkan adalah 0,155 nilai ini sangat jauh untuk mendekati nilai 1 (satu) menandakan korelasi (hubungan) yang terjadi antara status gizi dengan tingkat konsentrasi adalah lemah.

Abstract

This study aims to determine the relationship of nutritional status with the concentration level of students of SMP Ngunut 1 Tulungagung VIIG and VIIH classes. This research is a non-experimental research through a quantitative approach with a correlational design. The subjects in this study were 72 students. The instrument in this study used an assessment of nutritional status based on anthropometric indices with body weight according to age BB / U. Concentration test uses Grid concentration exercise. As for the data analysis in this study using contingency coefficients. Based on the calculation results it is known that the lowest value of the results of the nutritional status of students is 5 (6.9%) while the normal value is 67 (93.1%) while the highest value is 0. While the lowest value of the concentration test results is 34 (47.2) while the normal value is 37 (51.4%) and the highest value is 1 (1.4%). While the results of the correlation seen from $\text{Sig} = 0.412 > \alpha = 0.05$ means that H_0 is accepted, then there is no significant correlation (relationship) between nutritional status and the level of concentration. The contingency coefficient produced is 0.155, this value is very far to approach the value of 1 (one) indicating the correlation (relationship) that occurs between nutritional status with the level of concentration is weak.

Keywords:

Nutrition Status, Concentration Level, Middle School Students



1. PENDAHULUAN

Gizi menjadi masalah yang penting bagi anak sekolah, karena gizi bisa menunjang kecerdasan anak. Kekurangan gizi menyebabkan mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunnya prestasi belajar, daya pikir anak akan kurang, karena pertumbuhan otaknya tidak optimal. Orang tua perlu memberikan perhatian pada anak usia sekolah menengah pertama (SMP), karena pada umumnya disibukkan dengan berbagai kegiatan di luar rumah cenderung melupakan waktu makan termasuk kebiasaan makan pagi yang cukup akan memenuhi kebutuhan energy selama belajar di sekolah, yang dapat mencegah penurunan kadar gula darah yang berakibat pada terganggunya konsentrasi anak pada saat proses belajar. (<http://rajawana.com/artikel/kesehatan/407-kebutuhan-gizi-seimbang.html> diakses 20 Desember 2010)

Menurut Direktorat Bina Gizi Masyarakat (1994) (dalam hidayat 1999) gizi kurang, banyak di derita anak sekolah yaitu sebesar 30%. Hasil survei terhadap 600.000 siswa SD di ketahui bahwa siswa SD hanya mengkonsumsi sekitar 70% dari kebutuhan energy perhari. Padahal gizi kurang dapat menyebabkan gangguan motivasi belajar, gangguan kemampuan berkonsentrasi dan tidak bergairah.

Menurut Efendi (Departemen Ilmu Faal FK Universitas Airlangga) hilangnya atau sulitnya berkonsentrasi dapat disebabkan dua hal

yaitu sebab fisiologis dan patologis. Fisiologis tidak berkaitan dengan penyakit tertentu, kaitannya cenderung ke gangguan mental dan kelelahan fisik, rasa sedih, cemas, bingung, marah, perasaan seperti itu bisa menimbulkan gangguan mental, tubuh yang lelah karena sering dipaksa beraktifitas merupakan penyebab lain gangguan konsentrasi. Patologis berkaitan dengan sistem syarat pusat di otak. Gangguan tersebut muncul ketika otak sebagai pengatur segala aktifitas organ tidak mendapatkan cukup aliran darah dan kekurangan oksigen sehingga system syaraf pusat tidak bekerja maksimal (Jawa Pos 12 Desember 2010: 5).

Apabila keadaan ini tidak segera di atasi maka akan menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga sulit untuk berkonsentrasi pada saat menerima pelajaran dan akan berdampak pula terhadap ketuntasan proses belajar mengajar baik teori maupun tugas gerak yang diharapkan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Kecamatan Ngunut terdapat salah satu SMP favorit yaitu SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung. Pada sekolah ini hasil akademik relative baik. Hasil tersebut bisa di capai apabila siswa mempunyai tingkat konsentrasi yang baik dan di dukung dengan status gizi yang baik tentunya.

Hal tersebut diatas menjasi acuan peneliti untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung.



2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS (JIKA ADA)

Menurut Obert Dilts & Jenifer Dilts (dalam Fitriani 2004:10) yang telah meneliti tentang kesulitan berkonsentrasi mengikuti pelajaran pada anak sekolah dasar. Konsentrasi adalah kecakapan yang bisa diajarkan oleh para orang tua dan guru, konsentrasi juga mengandung pengertian memusatkan pikiran untuk melakukan sesuatu contoh anak yang sedang membaca jika anak berkonsentrasi maka anak akan tahu isi bacaan yang sedang dibaca, tetapi jika anak tidak berkonsentrasi anak-anak maka anak tidak akan tahu isi bacaan tersebut. Konsentrasi dibutuhkan tidak hanya saat belajar, bekerja juga membutuhkan konsentrasi.

Menurut Obert Dilts & Jenifer Dilts (dalam Fitriani 2004:10) Anak yang belajar berkonsentrasi akan menjadi anak yang tidak membosankan, karena mereka tahu apa yang harus mereka lakukan saat berkonsentrasi. Anak-anak yang bisa berkonsentrasi memiliki keunikan. Keunikan ini bukanlah suatu masalah sejauh tidak menyebabkan masalah bagi orang lain, intelegensia ternyata merupakan bagian kecil dalam mensukseskan belajar anak, soft skill seperti kemampuan konsentrasi lebih berperan dalam prestasi anak di sekolah, konsentrasi bisa diperbaiki dengan pemberian nutrisi dan suplemen yang tepat. Orang tua dan guru sering mengira konsentrasi adalah soal kemauan. Akibatnya anak sering dipaksa berkonsentrasi.

Konsentrasi adalah sebuah keterampilan yang bergantung pada faktor usia, ekspekstasi, dan lingkungan. Menurut Dr. Laurie McNelles, ahli perkembangan anak dan remaja sekaligus direktur Mothercraft Institute for Early Development, York University di Toronto, Kanada. Kemampuan remaja dalam berkonsentrasi lebih baik dari pada anak yang lebih muda. Dr. McNelles, telah mengembangkan keterampilannya untuk mengatur kemampuan berkonsentrasi, sehingga mereka tidak terpecah konsentrasinya. Sementara anak-anak kecil yang lebih kecil mudah terpecah konsentrasinya. (http://www.p3gizi.litbang.depkes.go.id/index.php?option=com_content&task=view&id=56&Itemid=2 diakses 20 Desember 2010).

Menurut Dr. McNelles konsentrasi bisa dimaksimalkan jika anak punya pasokan energi yang cukup untuk otaknya sebelum berangkat sekolah. “Nutrisi yang baik untuk otak, olahraga, dan tidur cukup akan membantu anak untuk berkonsentrasi saat di sekolah,”. (http://www.p3gizi.litbang.depkes.go.id/index.php?option=com_content&task=view&id=56&Itemid=2 diakses 20 Desember 2010)

Otak membutuhkan energi lumayan banyak, sekitar 20 sampai 30 persen energi total dalam tubuh digunakan untuk bahan bakar otak. Boleh di bilang otak adalah organ tubuh yang boros energi. Sudah butuh banyak energi, otak juga hanya menyimpan sedikit energi setiap waktu. Tak heran supaya berfungsi dengan baik. (<http://www.p3gizi.litbang.depkes.go.id/index.p>



hp?option=com_content&task=view&id=56&Itemid=2 diakses 20 Desember 2010). Selain itu menurut Efendi dari Departemen Ilmu Faal FK Universitas Airlangga hilangnya atau sulitnya berkonsentrasi dapat disebabkan dua hal yaitu sebab fisiologi dan patologis. (Jawa Pos 12 Desember 2010:5)

Jadi konsentrasi adalah memusatkan pikiran untuk melakukan sesuatu. Konsentrasi dibutuhkan tidak hanya saat belajar, bekerja serta berkomunikasi dengan orang lain konsentrasi bisa dimaksimalkan jika anak punya pasokan energi yang cukup untuk otaknya. Olahraga dan tidur yang cukup akan membantu anak untuk dapat berkonsentrasi dengan baik.

Menurut Gunarsa (2004:92) hambatan yang dapat mengganggu kegiatan konsentrasi antara lain:

- a. Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang terlalu cepat
- b. Jika obyek terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat maka konsentrasi akan mudah terusik.
- c. Hubungan antara konsentrasi dan stress
- d. Ketegangan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada proses berfikir dan kegiatan dari otot yang selanjutnya dapat mengakibatkan kekacauan konsentrasi.
- e. Rasa sakit
- f. Faktor lain yang dapat menurunkan kemampuan atlet untuk mengubah perhatian dan konsentrasi adalah ketika rangsang lain yang kuat dan sulit dihindari. Salah satu

rangsang yang sangat kuat dan besar pengaruhnya adalah rasa sakit. Tanpa adanya keterampilan untuk memusatkan perhatian dengan kuat, maka rasa sakit seperti cedera akan berpengaruh terhadap penampilan atlet.

Jadi, rasa sakit dan faktor lingkungan adalah dua faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. rasa sakit akan sangat berpengaruh terhadap pemusatan pikiran seseorang yang menyebabkan sulit berkonsentrasi. Sedangkan faktor lingkungan yang meliputi keadaan gizi lebih berperan dalam tingkat konsentrasi itu sendiri.

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kategori tes. Adapun alat ukur yang digunakan untuk penelitian adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran status gizi dengan menggunakan indeks antropometri berdasarkan indikator BB/U untuk memperoleh status gizi siswa dimana alat-alat yang diperlukan adalah sebagai berikut:
 - a) Timbangan berat badan.
 - b) Alat tulis
 - c) Buku tulis
 - d) Blangko Grid Concentration Exercise. (untuk mengukur tingkat konsentrasi).

Pelaksanaan penelitian pengukuran status gizi menggunakan indeks antropometri diadakan pada hari Sabtu tanggal 9 April 2011 dan 12 April 2011 di lapangan bola basket SMP Negeri

1 Ngunut, untuk tes konsentrasi dilakukan setelah penelitian pengukuran status gizi dalam ruang kelas yang jauh dari keramaian. Menurut Harris & Harris (Jannah dalam Era, 2010: 37), untuk konsentrasi dapat diukur dengan menggunakan tes bernama “Grid Concentration Exercise”. Tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi seseorang (testee) yang berupa tabel yang memuat angka 0-99. Subyek diminta menghubungkan dengan garis angka-angka tersebut dari angka terkecil sampai angka terbesar dalam waktu satu menit.

Untuk tes tingkat konsentrasi siswa di beri blanko Grid Concentration Exercise. Pada aba-aba “ya” siswa mengerjakan dengan cara menghubungkan garis angka-angka dari angka yang terkecil ke angka berikutnya yang lebih besar dalam waktu satu menit

Peraturan: pelaksanaan dilakukan bersama-sama serta dilaksanakan dalam ruangan tenang.

Skor: penilaian dilakukan dengan menghitung perolehan angka tertinggi yang dicapai dikurangi kesalahan yang dilakukan. Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi tingkat konsentrasi.

0 – 10 : rendah

11 – 20 : sedang

21 – 30 : tinggi

84	27	51	78	59	52
13	85	61	55		
28	60	92	04	97	90
31	57	29	33		
32	9	65	39	80	77
49	86	18	70		
76	87	71	95	98	81
01	46	88	00		
48	82	89	47	35	17
10	42	62	34		
44	67	93	11	07	43
72	94	69	56		
53	79	05	22	54	74
58	14	91	02		
06	68	99	75	26	15
41	66	20	40		
50	09	64	08	38	30
36	45	83	24		
03	73	21	23	16	37
25	19	12	63		

Blanko Grid Concentration Exercise (dalam Jannah,2004:106)

4. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data, yaitu koefisien kontingensi. Arikunto (2006: 290) menyatakan “koefisien kontingensi digunakan apabila variabel yang dikorelasikan berbentuk kategori”.

Koefisien Kontingensi

$$F_h = \frac{\text{jumlah baris}}{\text{jumlah semua}} \times \text{jumlah kolom}$$

$$x^2 = \frac{\sum (f_{0h} - f_h)^2}{f_h}$$

$$kk = \sqrt{\frac{x^2}{(x^2 + N)}}$$

Keterangan:

x^2 = Chi-kuadrat

f_0 = Jumlah siswa dalam sel

kk = Koefisien kontingensi

N = jumlah seluruh siswa

(Arikunto, 2006: 290).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, karena data variabel status gizi berupa data skala ordinal (rangking/peringkat/kategori) yaitu status gizi lebih diberi rangking 3, status gizi normal diberi rangking 2, dan status gizi kurang diberi rangking 1 maka hanya dilakukan perhitungan frekuensi saja berdasarkan status gizi yaitu gizi lebih sebanyak 0 anak (0%), status gizi normal sebanyak 67 anak (93,1%), status gizi kurang sebanyak 5 anak (6,94%).

Maka selanjutnya adalah mencari koefisien antara variabel X status gizi dengan variabel Y tingkat konsentrasi siswa. Karena data variabel bebas yaitu status gizi berskala ordinal (rangking/peringkat/kategori) dan data variabel terikatnya juga data ordinal (rangking/peringkat/kategori), sehingga perhitungan korelasinya menggunakan koefisien kontingensi.

Tabulasi Silang antara Status gizi dengan tingkat konsentrasi

Konsentrasi	Total			
Rendah	1	4	0	5
Sedang	33	33	1	67
Tinggi	34	37	1	72
Status Gizi Kurang				
Normal				
Total				

Dari tabel tabulasi silang antara tingkat status gizi kurang dan konsentrasi rendah adalah 1 siswa, siswa dengan tingkat status gizi kurang dan konsentrasi sedang adalah 4 siswa, dan siswa dengan tingkat status gizi kurang dan

konsentrasi tinggi adalah 0. Sedangkan status gizi normal dengan tingkat konsentrasi rendah adalah 33 siswa, siswa dengan tingkat status gizi normal dengan tingkat konsentrasi sedang adalah 33, sedangkan tingkat status gizi normal dengan tingkat konsentrasi tinggi adalah 1 siswa.

Sedangkan dari hasil uji statistik mengukur koefisien kontingensi didapatkan hasil sebagai berikut

Koefisien Kontingensi Variabel Nilai Sig. Status gizi terhadap tingkat konsentrasi 0.155 0.412 Nilai Total 72

Dilihat dari hasil $Sig = 0.412 > \alpha = 0,05$ artinya H_0 diterima, maka tidak ada korelasi (hubungan) yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsentrasi

Koefisien kontingensi yang dihasilkan adalah 0,155 nilai ini sangat jauh untuk mendekati nilai 1 (satu) menandakan korelasi (hubungan) yang terjadi antara status gizi dengan tingkat konsentrasi adalah lemah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel X status gizi tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan variabel Y tingkat konsentrasi siswa.

b. Pembahasan

Untuk menunjang tingkat konsentrasi siswa banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satu diantaranya adalah status gizi yang baik pada siswa SMPN 1 Ngunut Tulungagung akan sangat menunjang dalam pencapaian tingkat konsentrasi yang optimal. Hal ini menarik minat peneliti untuk mengembangkannya ke dalam penelitian agar mendapat informasi yang pasti



tentang hubungan yang terjadi antara status gizi dengan tingkat konsentrasi siswa SMPN 1 Ngunut Tulungagung.

Dilihat dari hasil $Sig = 0,412 > \alpha = 0,05$ artinya H_0 diterima, maka tidak ada korelasi (hubungan) yang bermakna antara status gizi dengan tingkat konsentrasi

Koefisien kontingensi yang dihasilkan adalah 0,155 nilai ini sangat jauh untuk mendekati nilai 1 (satu) menandakan korelasi (hubungan) yang terjadi antara status gizi dengan tingkat konsentrasi adalah lemah.

Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain usia fisik, jenis kelamin serta pengetahuan dan pengalaman dan asupan gizi yang baik, faktor status gizi pada masa sekarang tidak bisa dibuat patokan untuk mengetahui tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung. Disini peneliti hanya menilai status gizi dari BB/U tidak sampai pada asupan gizi yang ada pada makanan..

6. KESIMPULAN

1. Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah, dianalisa sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV secara umum penelitian ini telah menjawab permasalahan yang telah diajukan. Demikian pula pada hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini diuji, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan

tingkat konsentrasi siswa pada SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa status gizi tidak memberikan sumbangan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi siswa SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung.

REFERENSI

- Almatsier, Sunita.2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka utama
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prektik*. Jakarta. PT Rineka Cipta
- Efendi, Choesnan.12 Desember 2010. “Lelah Dan Bosan Konsentrasipun Hilang.” *Jawa Pos* Hal.5.
- Fajar, Muhammad Kharis, 2010 *Hubungan Status Gizi Terhadap Konsetrasi belajar Siswa SMPN 1 Ngunut*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya;Fakultas Ilmu Keolahragaan. Unesa
- Fitriani, Yunita.2004. *Kesulitan Berkonsentrasi Mengikuti Pelajaran Anak Pada Sekolah Dasar*. Skripsi tidak diterbitkan.



- Semarang:Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES.
- Gunarsa, Singgih D. 2004.Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Jannah, Miftakhul. 2004. Penelitian Meditasi-Otogenik Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. Tesis tidak diterbitkan Yogyakarta: Pasca Sarjana UGM.
- Longnecker, D. (2014). Anatomy and Histology of the Pancreas. *Pancreapedia: The Exocrine Pancreas Knowledge Base*, 1–26. <https://doi.org/10.3998/panc.2014.3>.
- Maksum, Ali (2008). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2009). Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Monsalves-álvarez, M., Castro-sepúlveda, M., Zapata-lamana, R., Rosales-soto, G., & Salazar, G. (2015). Original / *Pediatría* Motor skills and nutritional status outcomes from a physical activity intervention in short breaks on preschool children conducted by their educators: a pilot study, 32(4), 1576–1581. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9514>
- Pathan, H., & Williams, J. (2012). Basic opioid pharmacology: an update. *British Journal of Pain*, 6(1), 11–16. <https://doi.org/10.1177/2049463712438493>
- As, S., Hadju, V., & Nontji, W. (2013). Nutritional Status in Relations with Development of Gross and Fine Motorics among Child 1-3 Years in Sub District Mangarombang, Takalar Regency 2013, 4531, 410–420.
- Sediaoetama, Acmad Djaelani. 1991. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1. Jakarta: Dian Rakyat.
- Supriasa Dkk. (2002) Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Triarsana, Diyah.2009. Gizi baik tingkatkan konsentrasi anak, *Gaya Hidup Sehat* No.502/27Februari Maret 2009 (Online) (http://www.p3gizi.litbang.depkes.go.id/index.php?option=com_content&task=view&id=56&Itemid=2) di akses 20 Desember 2010.

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



PENINGKATAN TEKNIK DASAR SMASH PERMAINAN BOLAVOLI MELALUI PENGGUNAAN MEDIA BOLA GANTUNG

Imam Almaturidi¹, Andi Fepriyanto², Mas'odi³

¹Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, (STKIP PGRI) Sumenep
Email: imamalmaturudi02@gmail.com ¹ Email: andifepriyanto@stkipgrisumenep.ac.id ²
Email: masodi@stkipgrisumenep.ac.id ³

Artikel Info

Koresponden penulis:

Imam Almaturidi

Email.

imamalmaturudi02@gmail.com

- Diterima 27 April 2020
- Direview 19 Mei 2020
- Disetujui 26 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:

*Media pembelajaran, hasil belajar siswa,
Permainan bolavoli.*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar smash permainan bolavoli melalui penggunaan media bola Gantung. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 sumenep. Menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa 7H MTsN 2 Sumenep berjumlah 31 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar smash bolavoli siswa pada siklus I dengan penggunaan media bola gantung diperoleh smash sikap permulaan 16 siswa, sikap awalan 15 siswa, sikap perkenaan dengan bola 19 siswa dan sikap mendarat 17 siswa. Sedangkan pada siklus II diketahui bahwa siswa benar sikap permulaan 25 siswa, sikap awalan 27 siswa, sikap perkenaan dengan bola 29 siswa dan sikap mendarat 29 siswa. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik dasar smash bolavoli pada siswa siswa 7H MTsN 2 Sumenep melalui penggunaan media bola gantung.

Abstract

This study aims to improve the basic techniques of volleyball smash games through the use of Hanging Ball media. This research was conducted on 7 H grade students at MTsN 2 Sumenep. Using the classroom action research (PTK) method with the subjects in this study were all 7 students of MTsN 2 Sumenep totaling 31 students. The results showed that the improvement of the basic techniques of volleyball smash for students in the first cycle with the use of hanging ball media obtained 16 students 'initial attitude smashes, 15 students' prefix attitudes, 19 students 'wear attitudes towards the ball and 17 students' landing attitudes. Whereas in the second cycle it is known that the students are correct at the beginning of 25 students, 27 students are prefixed, 29 students are on the ball and landing is 29 students. hanging ball

Keywords:

*Learning media, student learning
outcomes, volleyball games.*



1. PENDAHULUAN

Pembelajaran bolavoli merupakan proses atau cara seseorang dalam belajar bermain bolavoli yang bertujuan memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam bermain. Bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri enam pemain (Redaksi, 2008 : 1) bahkan permainan ini lebih ditekankan lagi khususnya menguasai teknik-teknik dasarnya, penguasaan teknik dasar yang baik akan memudahkan seorang pemain dalam menjalankan strategi dan akan timbul rasa percaya diri yang tinggi serta selalu optimis dalam setiap pertandingan (Listiana, 2012 : 2).

Teknik dasar yang paling penting yaitu smash, karena smash merupakan suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah (Kurniawan, 2012 : 120). Selain itu

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan observasi dan wawancara di MTsN 2 Sumenep dengan guru pengajar dan siswa MTsN 2 Sumenep diketahui bahwa memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup baik, khususnya untuk sarana permainan bolavoli. Observasi yang dilakukan kepada siswa yang mengikuti pembelajaran bolavoli di MTsN 2

Sumenep, dimana (60%) pada tahap tolakan siswa belum menguasai tekniknya, dan (40 %) siswa masih banyak mengalami kendala saat melakukan teknik melayang dan guru pengajar menyatakan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran bolavoli masih belum sepenuhnya menguasai teknik dasar bolavoli. Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan pembelajaran bolavoli di MTsN 2 Sumenep adalah pada saat mempraktikkan smash pada tahap awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. masih ada banyak siswa yang memiliki kemampuan smash kurang baik dan sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan smash yang baik. Mengingat bahwa dalam pembelajaran bolavoli di MTsN 2 Sumenep hanya diberikan teknik dasar saja dan belum pernah menggunakan media bola gantung sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan khususnya smash dalam bolavoli pada siswa di MTsN 2 Sumenep maka perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karna dipengaruhi oleh gerakan tangan dengan bola belum tepat atau disebabkan faktor gerakan lainnya. Kemudian Hasil wawancara peneliti pada siswa, Rata-rata siswa belum menguasai teknik dalam melakukan gerakan smash. Dalam hal ini proses pembelajaran bolavoli dalam meningkatkan hasil belajar smash dapat dilakukan dengan metode gerakan smash dengan bola gantung. Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti melakukan penelitian tentang penerapan media bola gantung terhadap peningkatan hasil belajar

smash dalam permainan bolavoli pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 Sumenep.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS (JIKA ADA)

Belajar seringkali tidak disadari oleh kebanyakan manusia. Belajar merupakan pekerjaan biasa dilakukan oleh manusia pada umumnya ketika manusia ingin bisa melakukan sesuatu tertentu. Pada dasarnya merupakan suatu proses yang berakhir pada perubahan. Belajar tidak pernah memandang siapa pengajarnya, dimana tempatnya dan apa yang diajarkan. Tetapi dalam hal ini lebih menekankan pada hasil dari pembelajaran tersebut. Perubahan apa yang terjadi setelah melakukan pembelajaran. Seringkali kita mendengar kata “Belajar” bahkan tidak jarang pula menyebutkannya, tetapi kita belum mengetahui secara detail makna apa yang sebenarnya makna yang terkandung dalam belajar itu (Fathurrohman, 2017: 1).

Suatu prinsip untuk memilih pendekatan pembelajaran ialah belajar melalui proses mengalami secara langsung untuk memperoleh hasil belajar yang bermakna. Proses tersebut dilaksanakan melalui interaksi antara siswa dengan lingkungannya (Suardi, 2018: 10). Bola gantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada media mempraktekkan teknik smash pada bolavoli. Bola gantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas

tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola gantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihkan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula (Erfian, 2013 : 24).

Bentuk latihan bola gantung dengan ketinggian semakin meningkat testi berdiri tegak dibawah bola, menggunakan awalan 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, 4 langkah. Selanjutnya menggunakan ancang-ancang (run-up) kemudian melompat tangan kanan memukul bola yang digantung dengan sikap melayang di udara. Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki dengan ketinggian semakin meningkat 185 cm, 190 cm, 195 cm, 200 cm, 205 cm, 210 cm sampai 250 cm. Adapun awalan memukul dimulai dari bawah bola, 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, 4 langkah (Erfian, 2013: 25). Ukuran panjang tali lurus penggantung bola 9 cm, tinggi bola untuk putra 2,43 cm sedangkan putri 2,24 cm. Tujuan dibuatnya media bola gantung ini yaitu mempermudah siswa/siswi dalam pemahaman permulaan teknik dasar smash dalam permainan bola voli. Keterangan: ukuran tinggi tiang atau bola gantung dari lantai dapat



disesuaikan dengan kebutuhan pemakai. Biasanya pemula digunakan ukuran rendah (Zuhermandi, dkk, 2015: 24).

3. METODE PENELITIAN

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini merencanakan penelitian dua siklus dan setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran atau spiral yang disetiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, *observasi*, *refleksi*.

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa 7 H MTsN 2 Sumenep yang berjumlah 31 siswa. Pengambilan data menyesuaikan dengan jam pelajaran yang sudah ada sehingga tidak merubah kegiatan siswa. Start dari jam 07:00 – 9:00 WIB sesuai jam pembelajaran.

Penelitian ini diawali dengan menemui siswa yang mengikuti pembelajaran bolavoli untuk meminta menjadi subyek, melakukan tindakansiklus 1 dan siklus 2 yang meliputi kegiatan pembelajaran teknik dasar *smash* bolavoli dengan menggunakan media bola gantung, dan peneliti melakukan pendampingan

mulai tahap persiapan hingga pelaksanaan pembelajaran bolavoli.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data Kuantitatif, mengetahui temuan – temuan yang ada, melalui observasi terhadap teknik dasar *smash* bolavoli pada siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan penggunaan media pembelajaran bola gantung dalam proses pembelajaran bolavoli.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian peningkatan teknik dasar *smash* dalam permainan bolavoli dengan menggunakan media bola gantung yang dilakukan pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 Sumenep pada siklus pertama atau pertemuan pertama yaitu siswa mempersiapkan diri dilapangan, siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 3 baris, setelah itu dipimpin berdoa dan dilakukan absensi, Kemudian siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan dan bentuk pembelajaran yang akan dilakukan, yaitu teknik dasar *smash* bolavoli dimana menjelaskan posisi dari sikap awalan, tolakan, melayang dan sikap akhir mendarat. Setelah dipahami dilakukan pemanasan stretching aktif dan kalestenik serta permainan kecil. Sebelum siswa melakukan praktek satu persatu teknik dasar *smash* bolavoli dengan media bola gantung siswa diberikan contoh rangkaian teknik dasar *smash* bolavoli mulai dari sikap persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir dengan menggunakan bola gantung yang baik dan benar.

Siswa melakukan pengulangan teknik dasar *smash* bolavoli secara bergantian dan berurutan dengan media bola yang digantung dengan ketinggian menyesuaikan jangkauan siswa, feedback dan koreksi diberikan langsung kepada siswa yang kurang tepat melakukan gerakan keterampilan teknik dasar *smash* bolavoli hal ini dilakukan dengan berulang-ulang. Setelah itu siswa diajak mencermati tugas ajar yang sudah dilakukan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya baru kemudian dilakukan pendinginan dan berdoa. Minggu berikutnya dilakukan perlakuan yang sama kemudian dilakukan penilaian pada siswa menggunakan rubrik penilaian keterampilan *smash* bolavoli.

Diperoleh bahwa siswa yang sudah melakukan teknik dasar *smash* dengan baik dan benar pada gerakan teknik dasar *smash*. Seperti tampak pada tabel dibawah ini.

Tabel.1 keterampilan teknik dasar *smash* bolavoli pada siklus I

No.	Unsur gerak	Siswa
1.	Sikap permulaan	16
2.	Sikap awalan	15
3.	Sikap perkenaan dengan bola	19
4.	Sikap akhir saat mendarat	17

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari empat unsur gerak diperoleh jumlah siswa yang sudah melakukan teknik dasar *smash* bolavoli dengan baik dan benar sikap permulaan 16 siswa, sikap awalan 15 siswa, sikap perkenaan dengan bola 19 siswa dan sikap mendarat 17 siswa.

Siklus ke dua pemberian perlakuan yaitu dengan siswa dibariskan dibagi menjadi 3 baris, Kemudian siswa diiberikan penjelasan tentang bentuk pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu posisi awalan, tolakan, melayang dan mendarat untuk pelaksanaan rangkaian meningkatkan hasil belajar teknik *smash* dengan penerapan bola gantung. Sebelumnya siswa diberikan contoh cara melakukan pembelajaran teknik dasar *smash* yang benar, mulai dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan menggunakan media bola gantung. Setiap siswa melakukan rangkaian teknik dasar *smash* berulang sampai benar-benar menguasai gerakan ini secara berurutan dengan bola gantung. Dalam proses pembelajaran jika ada siswa yang salah melakukan teknidasar *smash*, dan gerakan lanjutannya dilakukan perbaikan berulang-ulang sampai bisa melakukan cara menangkap bola mendarat. Sehingga diperoleh hasil pengamatan teknik dasar *smash* bolavoli siswa yang sudah melakukan teknik dasar *smash* dengan baik dan benar sebagai berikut.

Tabel.2 Keterampilan teknik dasar *smash* bolavoli pada siklus II

No.	Unsur gerak	Siswa
1.	Sikap permulaan	25
2.	Sikap awalan	27
3.	Sikap perkenaan dengan bola	29
4.	Sikap akhir saat mendarat	29

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari empat unsur gerak diperoleh jumlah siswa yang sudah melakukan teknik dasar *smash*



bolavoli dengan baik dan benar sikap permulaan 25 siswa, sikap awalan 27 siswa, sikap perkenaan dengan bola 29 siswa dan sikap mendarat 29 siswa.

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa dengan media bola gantung dapat terlihat peningkatan keterampilan teknik dasar *smash* bolavoli pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 Sumenep.

Belajar merupakan proses perbuatan yang dilakukan dengan sengaja, yang kemudian misenimbulkan perubahan, yang akan menjadi suatu proses kegiatan yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku. sebagai guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran memiliki kreativitas yang tinggi dalam memanfaatkan dan mengembangkan media serta memilih metode yang tepat untuk siswa.

Sesuai dengan yang dikatakan Erfian (2013: 24) penggunaan media bola gantung dalam penelitian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola gantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihkan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan keterampilan teknik dasar *smash* bolavoli pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 Sumenep melalui penggunaan media bola gantung yang dilakukan dengan dua siklus.

6. REFERENSI

- Redaksi Tim. 2008. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Listina Ria. 2012. *Mengenal Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Fathurrohman Muhammad. 2017. *Belajar dan Pembelajaran Modern: Konsep Dasar, Inovasi dan Teori pembelajaran*. Yogyakarta Garudhawaca.
- Suardi Moh. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Erfian Dedy, Setyawan. 2013. *Skripsi: Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Tunas Cawan Klaten*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zuhermandi, Saputra Rachmat, Wakidi. 2015. *Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas X B SMA NEGERI 1 Nanga Pinoh*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



ANALISIS INDIKATOR PERFORMA BOLA BASKET YANG MEMPENGARUHI SKOR PEMENANG PERTANDINGAN PELAJAR SEKOLAH MENENGAH

Fajar Hidayatullah
STKIP PGRI Bangkalan
fajar@stkipgri-bkl.ac.id

Artikel Info

Koresponden penulis:
Fajar Hidayatullah
Email:
fajar@stkipgri-bkl.ac.id

- Diterima 27 April 2020
- Direview 13 Mei 2020
- Disetujui 19 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:
*Analisis, Indikator Performa,
Bola Basket, Pelajar, Sekolah
Menengah Pertama*

Abstrak

Dalam sebuah pertandingan bola basket akan dicatat beberapa indikator pertandingan yang merupakan aspek menentukan bagi tim untuk memenangkan pertandingan. Cara paling sesuai dalam menganalisa permainan bola basket adalah mengamati statistik dari pertandingan bola basket. Pelaksanaan penelitian statistik pertandingan bola basket di tingkat pelajar putra Kabupaten Bangkalan diharapkan menjadi dasar evaluasi latihan pengembangan tim bagi pelatih maupun evaluasi pengembangan bola basket bagi PERBASI Kabupaten Bangkalan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental random sampling dengan teknik analisis data menggunakan independent sample t-test serta uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov serta dilengkapi uji homogenitas dengan uji Levene's test. Sebanyak 36 pertandingan bola basket antar pelajar putra yang berlangsung sepanjang tahun 2019 menjadi sampel dalam penelitian ini. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa indikator performa turnover dan steal dalam statistik pertandingan memiliki perbedaan yang signifikan antara tim pemenang dan tim yang kalah. Tim pemenang memiliki rata-rata lebih sedikit melakukan turnover namun lebih banyak melakukan steal daripada tim kalah. Sedangkan tim kalah lebih banyak melakukan turnover dan lebih sedikit melakukan steal daripada tim pemenang. Secara umum hasil penelitian menunjukkan kemampuan penguasaan bola tim bola basket akan sangat menentukan untuk menghindari turnover pada pertandingan bola basket tingkat pelajar sekolah menengah putra sehingga akan meningkatkan persentase kemenangan.

Abstract

In a basketball game several indicators of the match will be noted which are the deciding aspects for the team to win the match. The most suitable way to analyze basketball games is to observe statistics from basketball matches. The implementation of statistical research on basketball matches at the level of male students of Bangkalan Regency is expected to be the basis for evaluating team development training for coaches and evaluating basketball development for PERBASI Bangkalan Regency. The sampling technique used was accidental random sampling with data analysis techniques using independent sample t-test and normality test using the Kolmogorov-Smirnov test and equipped with a homogeneity test with the Levene's test. A total of 36 basketball matches between male students which took place throughout 2019 were sampled in this study. From the results of the study found that the turnover and steal performance indicators in the match statistics have a significant difference between the winning team and the losing team. The winning team has on average fewer turnovers but steals more than the losing team. Whereas the losing team makes more turnovers and steals less than the winning team. In general, the results of the research show that the ability to control a basketball team will be crucial in avoiding turnover in a basketball game for high school students so that it will increase the winning percentage.

Keywords:

*Leg Power, Arm Muscle Strength,
Underbasket Shoot*

1. PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik cukup kompleks. Dalam pertandingan bola basket beberapa indikator pertandingan dapat menjadi aspek yang menentukan sebuah tim untuk bisa memenangkan pertandingan. *“The content of basketball game is determined by the diversity of technical elements and the variety of tactical tasks. The right balance of tactics and techniques is the factor of success”* (Bazanov, 2007). Selain tujuan utama untuk mencetak angka lebih banyak daripada lawan, konten dari permainan bola basket dapat ditentukan dari beragam variasi strategi yang akan dijalankan, namun keseimbangan antara teknik dan strategi adalah sebuah faktor untuk mencapai kesuksesan dalam permainan bola basket. Kesuksesan dalam pertandingan bola basket diartikan sebagai kemenangan dimana tim yang mencetak poin lebih banyak keluar sebagai pemenangnya.

Studi tentang kebiasaan tim dalam sebuah pertandingan akan penting bagi setiap pelatih untuk menentukan kemampuan yang harus ditingkatkan oleh timnya maupun memahami kekuatan dari tim lain, sehingga selanjutnya dengan studi terkait tersebut pelatih memahami kekurangan ataupun kelebihan yang mereka miliki. *Every coach's goal is to be in possession of information that could give him a tactical advantage over his opponents. This is the reason for increasing volume of research concentrated on the problem of automatic or semi-automatic*

game analysis using different sources of data, e.g (Fylaktakidou, Tsamourtzis, & Zaggelidis, 2011). Dalam cabang olahraga bola basket terdapat banyak hal yang harus diamati mengingat bola basket merupakan cabang olahraga dengan sebuah karakteristik yang kompleks mulai dari kemampuan setiap individual hingga pada ciri permainan masing-masing tim yang berbeda antara satu maupun dengan lainnya. Cara paling sesuai dalam menganalisa karakteristik permainan bola basket adalah dengan mengamati statistik dari sebuah pertandingan bola basket. The study of basketball game-related statistics in competition has been used to identify variables that can distinguish between successful teams and players, which can lead to better sport results (Ibanez, Garcia, Feu, Lorenzo, & Sampaio, 2009).

Dengan melakukan penelitian terkait statistik pertandingan bola basket di tingkat pelajar Kabupaten Bangkalan harapannya dapat menjadi dasar evaluasi latihan tim bagi pelatih dan evaluasi pengembangan bola basket secara umum bagi PERBASI Kabupaten Bangkalan. Hal ini sangat memungkinkan karena dengan mencermati statistik pertandingan bola basket antar pelajar akan sangat membantu mengukur karakter tim pemenang bola basket di Kabupaten Bangkalan. Saat ini belum ada peneliti sebelumnya yang membahas tentang



statistik pertandingan bola basket di Kabupaten Bangkalan sehingga dengan dilaksanakannya penelitian ini dapat menjadi jalan baru untuk mengembangkan bola basket Kabupaten Bangkalan khususnya pada kategori tim bola basket putra yang saat ini masih jauh tertinggal daripada daerah lainnya.

2. KAJIAN LITERATUR DAN PEGEMBANGAN HIPOTESIS (JIKA ADA)

Pada penelitian terdahulu telah ditemukan kesimpulan bahwa variabel yang memiliki hubungan dengan tembakan akan sangat mempengaruhi kemenangan dari sebuah tim. *The victorious teams had more free throws made, field goals made (2- and 3-point field goal shots) and executed more defensive rebounds* (Trninic, Dizdar, & Luksic, 2002). Selain itu, kemampuan *rebound* tim juga nampaknya mendukung pengaruh permainan selain keberhasilan tembakan. Dalam hal ini kemampuan *defensive rebound* menjadi faktor yang paling utama karena dengan kemampuan *defensive rebound* yang lebih baik daripada lawan akan mengurangi peluang lawan untuk memperoleh kesempatan kedua saat melakukan penyerangan.

Hal ini juga serupa dengan kesimpulan ibanez dkk dimana dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa tim pemenang pertandingan bola basket memiliki kemampuan menembak yang lebih baik daripada lawannya.

Kemampuan menembak yang lebih baik ini tentunya dari daerah 2 angka maupun daerah 3 angka. *The results from the three-point field goals in the third game suggested that winning teams were able to shoot better from longer distances and this could be the result of exhibiting higher conditioning status and/or the losing teams' exhibiting low conditioning in defense* (Ibanez S. , Garcia, Feu, Lorenzo, & Sampaio, 2009). Lebih spesifik lagi dijelaskan bahwa tim pemenang pertandingan menunjukkan performa yang lebih baik dalam pertahanan daripada tim yang kalah.

Berbeda dengan dua penelitian tersebut diketahui ternyata dalam beberapa pertandingan dapat terjadi tim pemenang pertandingan memiliki persentase keberhasilan tembakan yang lebih rendah daripada lawannya. Dalam kondisi khusus seperti ini tentunya terdapat indikator performa lainnya yang mempengaruhi kemenangan sebuah tim dalam pertandingan bola basket. Tim pemenang dengan persentase tembakan lebih rendah daripada lawan memiliki perbedaan rata-rata indikator performa lebih tinggi dalam *offensive efficiency, three point field goal made, free throw made, offensive rebound* dan *steal*, sedangkan tim kalah memiliki rata-rata indikator performa lebih tinggi dalam *turnover* dan *foul* (Hidayatullah, 2012).

Melalui berbagai penelitian sebelumnya tersebut sudah nampak bahwa



indikator performa bola basket yang berhubungan dengan kemampuan dalam menyerang selalu menjadi pengaruh utama yang membedakan antara tim pemenang dan tim yang kalah. Namun perlu dicermati lebih lanjut secara terpisah dalam menganalisis performa serangan tim yang mana yang paling besar mempengaruhi kemenangan sebuah tim pelajar bola basket di Kabupaten Bangkalan. Hal ini menjadi menarik untuk dibahas apakah banyaknya serangan yang dilakukan sebuah tim juga berpengaruh dalam membedakan tim pemenang dan tim yang kalah. Dalam penelitian terakhir yang dilakukan peneliti ditemukan bahwa tembakan 3 angka yang masuk dari tim pemenang pertandingan menunjukkan angka yang lebih baik daripada tim yang kalah. Dalam penelitian ini jumlah serangan sebuah tim akan diwakili oleh *Three Point Attempt* dan *Free Throw Attempt* serta *turnover*. Serangan tembakan dua angka dalam hal ini tidak ikut dianalisis karena melihat fenomena dalam penelitian sebelumnya namun dengan hipotesis bahwa semakin banyak serangan tembakan yang dilakukan oleh sebuah tim maka akan meningkatkan peluang kemenangannya. Sedangkan untuk indikator pertahanan yang akan dianalisis adalah *rebound*, *block*, *steal* dan *personal foul*. Dari ketujuh indikator performa tersebut akan diujikan mana yang

signifikan membedakan antara tim pemenang dan tim yang kalah dalam pertandingan bola basket tingkat pelajar di Kabupaten Bangkalan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan kuantitatif dalam mencari jawaban beberapa permasalahan yang ditemukan. *Accidental random sampling* digunakan sebagai teknik sampling dalam penelitian ini dengan mengumpulkan data pertandingan yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti dalam pertandingan bola basket antar pelajar di Kabupaten Bangkalan yang telah berlangsung pada tahun 2019. Dengan dibantu dengan software pencatat statistik pertandingan "*Basketball Stats Assistant*" data statistik pertandingan dikumpulkan setiap peneliti dapat hadir ke lapangan saat pertandingan. Seluruh pertandingan bola basket tingkat pelajar yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 36 pertandingan bola basket pelajar kategori putra.

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan *independent sample t-test* dengan sebelumnya melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* sedangkan untuk uji homogenitas digunakan *Levene's test of homogeneity*. Setelah analisis data dilakukan maka akan ditarik kesimpulan variabel mana yang signifikan

membedakan tim pemenang pertandingan dan tim yang kalah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas data penelitian yang diproses dengan SPSS 16 ini menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov* untuk membuktikan bahwa data penelitian telah terdistribusi dengan normal.

Tabel 1. Uji Normalitas data

	Test Statistics ^a							
	THREE-PA	FTA	REB	TOV	STL	BLK	PF	
Absolute	.167	.222	.389	.333	.444	.111	.222	
Most Extreme Differences	Positive	.056	.000	.000	.333	.000	.000	.222
	Negative	-.167	-.222	-.389	.000	-.444	-.111	.000
Kolmogorov-Smirnov Z	.500	.667	1.167	1.000	1.333	.333	.667	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.964	.766	.131	.270	.057	1.000	.766	

a. Grouping Variable:

Menang_Kalah

Dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* pertandingan tim putra diatas dapat diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini telah terdistribusi dengan normal. Tingkat signifikansi seluruh variabel dalam uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0.05. Setelah data telah dibuktikan terdistribusi dengan normal maka selanjutnya uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data memiliki homogenitas yang signifikan.

Tabel 2. Uji Homogenitas Data

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
THREE-PA	Equal variances assumed	3.842	.058
	Equal variances not assumed		
FTA	Equal variances assumed	2.161	.151
	Equal variances not assumed		
REB	Equal variances assumed	.851	.363
	Equal variances not assumed		
TOV	Equal variances assumed	.549	.464
	Equal variances not assumed		
STL	Equal variances assumed	.008	.927
	Equal variances not assumed		
BLK	Equal variances assumed	.971	.331
	Equal variances not assumed		
PF	Equal variances assumed	.000	1.000
	Equal variances not assumed		

Melalui uji homogenitas dengan *Levene's Test* dapat dilihat bahwa skor signifikansi setiap variabel menunjukkan angka yang lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh data penelitian memiliki sifat yang homogen yang artinya penggunaan data dapat dilanjutkan pada tahap analisis data dengan *independent sample t-test*. Dalam melakukan uji analisis data, peneliti menggunakan alat bantu SPSS 16 untuk mempermudah proses pengolahan data. *Independent sample t-test* adalah uji yang paling tepat digunakan digunakan untuk mengetahui perbedaan statistik pertandingan dari tim

pemenang dan tim yang kalah dalam pertandingan bola basket kategori putra.

Tabel 3. Independent sample t-test

		Independent Samples Test						
		t-test for Equality of Means						
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
							Lower	Upper
THREE	Equal variances assumed	.929	34	.359	.778	.837	-.923	2.479
	Equal variances not assumed	.929	29.622	.360	.778	.837	-.933	2.488
_PA	Equal variances assumed	1.254	34	.219	1.611	1.285	-1.001	4.223
	Equal variances not assumed	1.254	32.395	.219	1.611	1.285	-1.005	4.228
FTA	Equal variances assumed	2.378	34	.023	4.556	1.916	.662	8.450
	Equal variances not assumed	2.378	33.785	.023	4.556	1.916	.661	8.450
REB	Equal variances assumed	-2.053	34	.048	-4.833	2.355	-9.619	-.048
	Equal variances not assumed	-2.053	33.757	.048	-4.833	2.355	-9.620	-.047
TOV	Equal variances assumed	2.571	34	.015	3.833	1.491	.803	6.864
	Equal variances not assumed	2.571	31.408	.015	3.833	1.491	.793	6.873
STL	Equal variances assumed	.917	34	.365	.278	.303	-.338	.893
	Equal variances not assumed	.917	29.109	.366	.278	.303	-.341	.897
BLK	Equal variances assumed	-1.030	34	.310	-1.000	.971	-2.973	.973
	Equal variances not assumed	-1.030	33.974	.310	-1.000	.971	-2.974	.974
PF	Equal variances assumed							
	Equal variances not assumed							

Dari tabel hasil uji *independent sample t-test* diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel TOV (*Turnover*) sebesar 0,048 yang artinya lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tim pemenang dan tim yang kalah pada variabel *turnover*. Nilai t yang nampak sebesar -2,053 juga menunjukkan bahwa jumlah *mean turnover* dari tim pemenang lebih rendah daripada tim yang kalah sehingga kesimpulannya adalah tim pemenang pertandingan banyak memiliki catatan *turnover* yang lebih sedikit daripada tim yang kalah dalam pertandingan.

Dari tabel diatas pula ditemukan bahwa variabel STL (*Steal*) ditemukan dengan nilai signifikansi sebesar 0,015 yang artinya lebih kecil daripada nilai signifikansi 0,05 sehingga patut untuk disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tim pemenang pertandingan dan tim yang kalah pada catatan variabel *steal*. Nilai t yang sebesar 2,571 menunjukkan bahwa tim pemenang disimpulkan memiliki jumlah rata-rata *steal* yang lebih besar daripada tim kalah.

5. KESIMPULAN

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pertandingan bola basket kategori putra, variabel *turnover* dan *steal* nampak membedakan antara tim pemenang pertandingan dan tim yang kalah. Kesimpulan dua variabel ini sangat berkaitan erat dikarenakan jika tim pemenang pertandingan banyak melakukan *steal* maka memang akan sangat mempengaruhi catatan *turnover* yang dilakukan tim kalah semakin tinggi pula. Hal ini terjadi secara otomatis dimana saat terjadi kejadian *steal* yang dilakukan oleh salah satu tim bola basket dicatatkan dalam statistik pertandingan maka akan dicatatkan pula *turnover* pada tim yang kehilangan bola saat terkena *steal* lawan.

Secara umum dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *steal* dan *turnover* menunjukkan perbedaan yang signifikan membuat pemahaman bahwa penguasaan bola



yang baik dalam pertandingan bola basket sangat penting. Dengan penguasaan bola yang baik, terutama dalam tingkat pelajar sekolah menengah, akan meminimalisir kemungkinan terjadinya turnover yang lebih banyak untuk meningkatkan persentase kemenangan sebuah tim bola basket putra tingkat sekolah menengah di Kabupaten Bangkalan.

in Final Tournaments of European Club Championship. *Original scientific paper*, 26, 521 – 531.

6. REFERENSI

- Bazanov, B. (2007). *Integrative Approach Of The Technical And Tactical Aspects In Basketball Coaching*. Tallin: Tallin University.
- Fylaktakidou, A., Tsamourtzis, E., & Zaggelidis, G. (2011). The Turnovers Analysis to the Women's National League Basketball Games. *Sport Science Review*, 20(3), 69 - 83.
- Hidayatullah, F. (2012). *Analisis Indikator Performa Yang Mempengaruhi Kemenangan Dengan Persentase Tembakan Rendah Dalam National Basketball League Indonesia*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Ibanez, S. J., Garcia, J., Feu, S., Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2009). Effects Of Consecutive Basketball Games on The Game-Related Statistics That Discriminate Winner and Losing Teams. *Journal Of Sport Science and Medicine*, 8, 458 – 462.
- Trninic, S., Dizdar, D., & Luksic, E. (2002). Differences Between Winning and Defeated Top Quality Basketball Teams

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BOLA MELALUI LATIHAN KUCING-KUCINGAN PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 JOMBANG

Akmal Istighfar¹
Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang
akmalistighfar@gmail.com

Artikel Info

Koresponden penulis:
Akmal Istighfar
Email:
akmalistighfar@gmail.com

- Diterima 22 April 2020
- Direview 12 Mei 2020
- Disetujui 13 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:
Passing, Futsal, Latihan Kucing kucingan, ekstrakurikuler

Keywords:
Passing, Futsal, Training, Rondo, extracurricular

Abstrak

Futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler yang cukup digemari. Hal ini sangat membantu dalam memfasilitasi dan melatih keterampilan siswa dalam bermain futsal di luar jam pelajaran. Menurut hasil observasi mengenai keadaan para pemain pada ekstrakurikuler futsal, banyak pemain yang masih memiliki kemampuan kurang baik dalam melakukan passing bola, sehingga ketika melakukan permainan futsal masih banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk dapat bermain dengan baik. Dalam penelitian ini jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain "Pre-test dan Post-test". Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur tes yang digunakan dalam melakukan pre-test dan post-test adalah dengan menggunakan instrumen tes passing dan stopping 30 detik untuk mengukur hasil passing dan control. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal di MAN 1 Jombang. Dari uji t menunjukkan bahwa data dari kelompok pretest kanan dan posttest kiri terdapat ada perbedaan atau ada pengaruh yang signifikan antara data masing-masing variabel, sedangkan kelompok pos test terdapat pengaruh pada passing pemain futsal MAN 1 Jombang dapat disimpulkan bahwa latihan kucing - kucingan berpengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing pemain futsal di MAN 1 Jombang.

Abstract

Futsal is one of the extracurricular that is quite popular. This is very helpful in facilitating and training students' skills in playing futsal outside of class hours. According to observations about the state of the players in futsal extracurriculars, many players still have poor abilities in passing balls, so when playing futsal there are still many students who have difficulty being able to play well. In this study, this type of research including experimental research. This experimental research uses the design "Pre-test and Post-test". The instrument in this study used a test measuring instrument used in pre-test and post-test is to use a 30-second passing and stopping test instrument to measure the results of passing and control. The population in this study was the futsal team at MAN 1 Jombang. From the t test shows that the data from the right pretest group and the left posttest there is a difference or there is a significant influence between the data of each variable, while the posttest group has an influence on the passing of futsal players MAN 1 Jombang. Significant to the passing ability of futsal players in MAN 1 Jombang.



1. PENDAHULUAN

Pembelajaran Olahraga adalah 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. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab; dan pembiasaan hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis saja, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial.

Futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler yang cukup digemari. Hal ini sangat membantu dalam memfasilitasi dan melatih keterampilan siswa dalam bermain futsal di luar jam pelajaran. Menurut hasil observasi mengenai keadaan para pemain pada ekstrakurikuler futsal, banyak pemain yang masih memiliki kemampuan kurang baik dalam melakukan passing bola, sehingga ketika melakukan permainan futsal masih banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk dapat bermain dengan baik. Berdasarkan pengamatan tersebut maka dalam hal ini penulis mengangkat sebuah permasalahan yang sekiranya bisa diselesaikan dalam waktu dekat untuk meningkatkan kualitas pada permainan futsal.

Dalam hal ini penulis ingin menerapkan modifikasi permainan dalam meningkatkan kemampuan passing bola pada ekstrakurikuler futsal yakni melalui permainan kucing – kucingan bola. Metode permainan kucing bola yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang lebih menekankan pada pembelajaran menarik, tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran passing bola itu sendiri. Adapun langkah pemecahan masalah dari kegiatan tersebut adalah melakukan konsultasi dengan mentor, melakukan pretest, menyusun program latihan, dan mensosialisasikan materi terkait teknik passing bola. Langkah berikutnya, penulis melakukan latihan dan kemudian memberikan posttest dan postes pada siswa. Sebagai CPNS di Madrasah Aliyah Negeri 1 Jombang penulis merasa perlu untuk segera memperbaiki permasalahan sesuai bidangnya yaitu sebagai guru pendidikan jasmani dan sebagai pembina ekstrakurikuler futsal. Sehingga bisa memberikan kontribusi secara maksimal kepada Madrasah, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan sebagai seorang Aparatur Sipil Negara yang memiliki tanggung jawab besar terhadap pendidikan di Indonesia.

2. KAJIAN LITERATUR

Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 5) futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas

orang setiap tim. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Menurut Sugono (2008:401), futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang. Yudianto (2009:54), futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal juga lebih kecil.

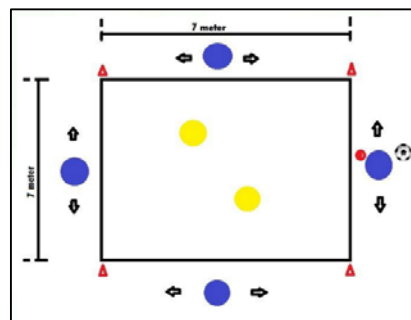
Menurut Kurniawan (2012:104), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki.

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan passing yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepakbola dalam jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) 2019. Menurut Johan Cruyff dalam buku *Our Competition is the World*,

rondo atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepakbola kecuali shooting. *Rondo* atau yang biasa dikenal dengan istilah kucing-kucingan, permainan ini ternyata sangatlah efektif untuk meningkatkan *chemistry* dan juga teknik sebuah tim.

a. Metode Latihan *Rondo* (Kucing-Kucingan)

Rondo merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran. Dalam artikel M. Husen (2015), Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola.



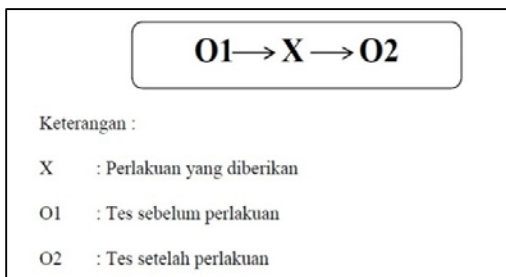
Gambar 1. Metode 4 – 2 kucing - kucingan Box passing drill.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Sugiyono (2009:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Pada

penelitian ini, pengaruh yang dilihat adalah pengaruh latihan kucing - kucingan terhadap peningkatan *passing*.

Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9). Penelitian eksperimen ini menggunakan desain “Pre-test dan Post-test”.



(sumber: Arikunto, 2010:9)

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data (Maksum, 2012). Adapun alat ukur tes yang digunakan dalam melakukan *pre-test* dan *post-test* adalah dengan menggunakan instrumen tes *passing* dan *stopping* 30 detik untuk mengukur hasil *passing* dan *control*. Nurhasan, (2000 : 150).

Tes ini mengukur kecakapan dan keterampilan *passing* dan *control* dan dapat digunakan untuk mengelompokkan pemain, jua dapat diergunakan sebagai dasar pemberian nilai pendidikan olahraga di sekolah.

Petunjuk pelaksanaan tes *passing* dan *stopping*:

Tujuan:

Mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola.

Alat yang digunakan:

1. Bola 2 buah
2. *Stop Wacth*
3. Bangku swedia 4 buah (papan ukuran 3 m x 60 cm sebanyak 2 buah)
4. Kapur

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Testee berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran papan, bleh dengan posisi kanan siap menembak ataupun sebaliknya.
2. Ada aba aba “Ya” testee mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahanya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak kaki yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan seakan pertama
3. Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik
4. Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah di sediakan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

1. Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
2. Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja

4. Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh berupa data hasil tes *Passing* Terhadap Peningkatan *passing* Pemain Futsal Di MAN 1 Jombang sebagai berikut:

Berdasarkan data pada, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari *p-value* 0.05, maka data berdistribusi homooogen. Hal ini menunjukkan syarat untuk uji t bisa di lanjutkan.

Table. Paired Differences

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig
46.5000	46.48429	10.39420	-4.474	19	.000

Berdasarkan dari table di atas, menunjukkan bahwa data dari kelompok pre test kanan dan post test kiri terdapat ada perbedaan atau ada pengaruh yang signifikan antara data masing-masing variabel, sedangkan kelompok pos test kanan dan pos test kiri terdapat pengaruh pada *passing* pemain futsal MAN 1 Jombang.

5. Pembahasan

Perkembangan olahraga pada saat ini berkembang sangat cepat sesuai dengan perkembangan jaman. Perkembangan jaman berpengaruh terhadap munculnya cabang olahraga baru yang diantaranya adalah futsal. Beberapa hal pendukung yang diperlukan dalam futsal adalah *Passing dan Control*. Salah satu dalam pendukung futsal adalah *Passing dan Control*. Dimana *Passing dan Control* adalah salah satu faktor terpenting dalam futsal karena dengan *Passing dan Control* kita dapat bermain futsal dengan baik dan dapatkan menciptakan suatu keberhasilan dalam mencetak gol.

Perlu diketahui bahwa pelaksanaan futsal melalui pelatihan teknik, sebab teknik dan fisik

adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha-usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas, sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen tersebut.

Latihan kucing - kucingan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan *Passing dan Control* yang dimiliki. Latihan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada (Hadi dkk, 2016). Variasi yang ada dalam bentuk latihan teknik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih *Passing dan Control* kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011 online).

Menurut Sucipto dkk. (2000:17) *passing* adalah salah satu tujuan dari menendang bola. Menendang bola dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Akan tetapi dalam sebuah tim, *Passing dan Control* sangat jarang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler dalam latihan apabila suatu tim tidak mempunyai waktu dalam melatih dan persiapan jangka panjang. Pada saat berlatih, menu latihan *Passing dan Control* terlihat sangat jarang dan hanya sedikit diberikan oleh pelatih. Hal ini



dikarenakan pelatih lebih condong hanya untuk membentuk *game* tim yang solid. Pada kenyataannya, *Passing dan Control* juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus. Untuk itu perlu latihan tambahan di luar lapangan yang dapat meningkatkan *Passing dan Control* pemain.

Melakukan *Passing dan Control* secara berulang-ulang seperti halnya kucing - kucingan memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok tertentu Sebagai contoh seseorang yang akan melakukan *rondo* atau kucing - kucingan harus menambah *Passing dan Control* pada waktu luang, untuk itu teknik *Passing dan Control* mengalami peningkatan dalam bermain futsal.

Passing dan Control yang dilakukan oleh pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasi sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. *Passing dan Control* ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kegunaan *Passing dan Control* sangat penting terutama olahraga futsal dan memerlukan ketangkasan, khususnya futsal. Menurut Scheunemann, T (2005:33) memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat passing begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan

passing para pemainnya Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Passing dan Control*.

Dari beberapa definisi yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa *Passing dan Control* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan dan menerima bola untuk mengumpan kepada teman satu tim dengan tujuan menghasilkan permainan yang bagus untuk mencetak sebuah peluang dalam menciptakan *goal* untuk mendapatkan kemenangan.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan: Bahwa latihan kucing - kucingan berpengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pemain futsal di MAN 1 Jombang.

Terdapat rata-rata pretest kanan 36,23 sedangkan posttest kiri 38,36 setelah di berikan perlakuan, sedangkan pos test kanan 36,36 dan pos test kiri 38,53 setelah diberikan perlakuan

7. REFERENSI

- Charlim, (2011). Mengenal lebih jauh tentang futsal. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan diakses Pada Pukul 19:00, hari rabu tanggal 30/08/2019).
- Girard, O., Villanueva, A.M., Bishop, D.J. (2011). *Repeated Sprint Ability-Part II: Recommendation for Training*, Sports Medicine, 41(8), 673-94.



- Kusnanik, N.W. dan Rattray Ben. *Effect of Ladder Speed Run and Repeatd Sprint Ability In Improving Agility and Speed of Junior Soccer Players. Acta Kinesiologica*. 11 (2017) issue 1:19-22.
- McKeag, D. dan Moeller, B., & James, L. (2007). *ACSM's Primary Care Sports Medicine (second edition)*. Philadelphia: NAPCO Media.
- Husen, M. 2015. Pengaruh metode latihan el rondo dan circle passing drill terhadap ketepatan passing sepakbola siswa SSB Bhaladika. Skripsi. Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- M, Sajoto. 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Mielke, D. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- Rubiant Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma.
- Sugianto, dan Restu Ilahi B, & Defliyanto. 2019. Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP Unib. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019.
- Sucipto, dkk, 2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan: Direktorat Jenderal Pendidikan dan Kebudayaan*.
- www.fifa.com, diakses pada pukul 19:00, hari rabu tanggal 30/08/2019).

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJAS ADAPTIF DI SEKOLAH LUAR BIASA

Muhammad Nurrohman Jauhari¹, Sambira², Zykra Zakiah³

^{1,2} Pendidikan Khusus - Universitas PGRI Adi Buana

³ Pendidikan Khusus – Universitas Negeri Yogyakarta

Email : mnjauhari@unipasby.ac.id¹, sambira@unipasby.ac.id², zykrazakiah@uny.ac.id³

Artikel Info

Koresponden penulis:
Muhammad Nurrohman Jauhari
Email: mnjauhari@unipasby.ac.id

- Diterima 27 April 2020
- Direview 13 Mei 2020
- Disetujui 19 Mei 2020
- Dipublikasi 27 Mei 2020

Kata Kunci:

Penjas adaptif, anak berkebutuhan khusus, covid-19

Keywords:

adaptive sport, children with special needs, covid-19

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dampak pandemi covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas adaptif di sekolah luar biasa. Penelitian menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data berupa ungkapan seseorang yang mengarah pada suatu keadaan tertentu. Hasil dari penelitian bahwa guru pendidikan jasmani adaptif dalam melaksanakan pembelajaran kepada anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan pada pelaksanaan praktik program pendidikan jasmani adaptif, dan sarana prasarana yang kurang memadai

Abstract

The purpose of this study was to determine the impact of the Covid-19 pandemic on the implementation adaptive sport in special schools. This research uses qualitative methods that produce data in the form of a person's expressions that lead to a certain situation. The results of the study show that adaptive sport teachers in implementing learning to children with special needs in the implementation of adaptive physical education program practices, and accessibility.



1. PENDAHULUAN

Coronaviruses merupakan virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah (Covid-19, 2020). Gejala yang ditemukan seperti demam, batuk, sesak napas dan kesulitan bernafas. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Kasus positif covid-19 pertama di Indonesia terjadi pada bulan Maret 2020 kemudian beberapa bulan kemudian meyebar sampai 34 provinsi di Indonesia (Djalante et al., 2020). Kasus positif di Indonesia semakin hari semakin bertambah sehingga pemerintah menetapkan kasus tersebut sebagai bencana nasional. Dalam menekan penyebaran kasus positif covid-19 pemerintah memberikan himbauan untuk menjaga jarak, memakai masker dan cuci tangan (Ardan, Rahman, & Geroda, 2020)

Pandemi covid-19 di Indonesia berdampak pada bidang ekonomi, sosial, wirausaha, pekerjaan serta pada bidang pendidikan. Dalam bidang pendidikan pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengambil kebijakan untuk pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan dari rumah (Pujilestari, 2020). Sekolah yang harus melaksanakan Belajar Dari Rumah (BDR) antara lain Sekolah

Dasar (SD), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) serta sekolah inklusi dan Sekolah Luar Biasa (SLB) pada tingkat Dasar, Menengah dan Atas. Pelaksanaan pembelajaran yang biasanya dilaksanakan tatap muka berubah menjadi Belajar Dari Rumah (BDR). Metode pelaksanaan BDR dibagi menjadi 2 yaitu pembelajaran dalam jaringan (daring) dengan menggunakan handphone, laptop, aplikasi pembelajaran dan pembelajaran luar jaringan (luring) menggunakan media radio, televisi, modul, lembar kerja siswa.

Sekolah luar biasa merupakan sekolah khusus bagi anak berkebutuhan khusus yang bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi anak dalam memperoleh pendidikan (Pramartha, 2015). Pada sekolah luar biasa pelaksanaan pembelajaran untuk anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik pembelajaran tersendiri. Anak berkebutuhan khusus yang dimaksudkan antara lain tunarungu adalah anak yang mengalami hambatan pendengaran, tunanetra adalah anak yang mengalami hambatan pengelihatannya, tunagrahita adalah anak yang mengalami hambatan intelegensi, tunadaksa anak yang mengalami hambatan motorik dan autis anak yang mengalami hambatan

komunikasi, perilaku dan interaksi sosial (Jauhari, 2017). Masalah yang dihadapi guru sekolah luar biasa dalam pembelajaran daring yaitu pada sarana dan prasarana seperti sinyal, media pembelajaran online, aplikasi pembelajaran, kuota internet dan pembelajaran berbasis praktik. Pembelajaran praktik merupakan suatu proses untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dengan menggunakan berbagai metode yang sesuai dengan keterampilan yang diberikan dan peralatan yang digunakan. Hal ini mengakibatkan peserta didik berkebutuhan khusus ada yang melaksanakan pembelajaran daring dan ada yang tidak melaksanakan pembelajaran sama sekali (Dewi, 2020).

Di masa pandemi covid 19 ini guru penjas di sekolah luar biasa memiliki cara sendiri dalam melaksanakan pembelajaran penjas adaptif disekolah masing-masing. Pendidikan jasmani adaptif merupakan pendidikan jasmani yang dimodifikasi berdasarkan karakteristik anak berkebutuhan khusus untuk mengembangkan aktivitas gerak (Fefrian, Mardhika, Santika, & Sumardi, 2020).

2. METODE PENELITIAN

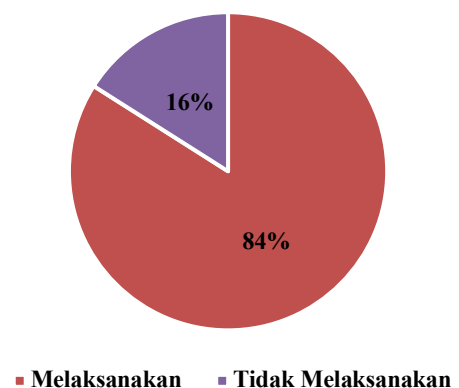
Jenis Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data berupa ungkapan seseorang yang mengarah pada suatu keadaan tertentu. Penelitian

kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui fenomena dilapangan oleh subjek penelitian dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa berdasarkan hasil pengamatan (Raco, 2018). Landasan teori yang digunakan berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan. Dalam pelaksanaannya menggunakan angket (*google form*) yang disebar kepada 50 guru penjas di Sekolah Luar Biasa (SLB).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pembelajaran penjas adaptif di sekolah luar biasa yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani antara lain:

- a. Pelaksanaan pembelajaran daring



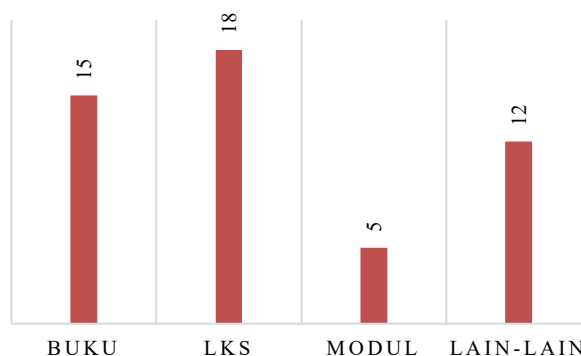
Gambar 1. Pelaksanaan pembelajaran

Dari 50 responden guru pendidikan jasmani di sekolah luar biasa berdasarkan hasil angket yang disebar didapatkan sebanyak (84%) 42 guru pendidikan jasmani di sekolah luar biasa melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau Belajar Dari

Rumah (BDR) sedangkan (16%) 8 guru pendidikan jasmani di sekolah luar biasa tidak melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau Belajar Dari Rumah (BDR). Permasalahan yang dihadapi guru pendidikan jasmani yang tidak melaksanakan pembelajaran dari rumah karena 1). kurangnya pengetahuan guru dalam menggunakan zoom meeting, google meet dan aplikasi pembelajaran lainnya, Hal tersebut didasarkan pada kurangnya pelatihan bagi guru sekolah luar biasa tentang penggunaan aplikasi pembelajaran berbasis IT (Kusuma & Hamidah, 2020); 2). Keterbatasan kuota internet, 3). Tidak memiliki smartphone; 4). Jaringan internet 5). Guru pendidikan jasmani merasa kurang efektif dalam melaksanakan pembelajaran dari rumah. Hal tersebut dikarenakan pelaksanaan pendidikan jasmani berdasarkan pada praktik untuk menumbuhkan aktivitas gerak pada anak berkebutuhan khusus, 6). Kurangnya komunikasi antar guru dan orangtua anak berkebutuhan khusus, Koordinasi dan komunikasi antara guru sekolah luar biasa dan orang tua anak berkebutuhan khusus memiliki peran penting dalam membuat program Latihan dan pelaksanaan pembelajaran dari rumah. Dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memberikan surat edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang

pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19 yang didalamnya menjabarkan tentang a). Belajar dari Rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan; b). Belajar dari Rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19; c). Aktivitas dan tugas pembelajaran Belajar dari Rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/ fasilitas belajar di rumah; d). Bukti atau produk aktivitas Belajar dari Rumah diberi umpan baik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor/nilai kuantitatif.

b. Perangkat pembelajaran



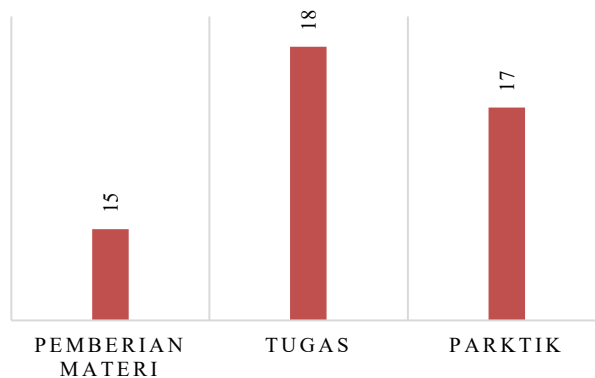
Gambar 2. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani sebanyak 15 guru menggunakan buku guru dan siswa, 18 guru menggunakan Lembar Kerja Siswa (LKS), sebanyak 5 guru menggunakan modul dan 12 guru menggunakan lain-lain. Pada hal lain-lain tersebut guru pendidikan jasmani di sekolah luar biasa menggunakan aplikasi pembelajaran, video tutorial, dan program Latihan penjas adaptif (Herlina & Suherman, 2020)h.

Perangkat pembelajaran merupakan pedoman atau petunjuk bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran yang dapat disiapkan oleh guru maupun dari pihak lainnya. Standar kompetensi yang diajarkan kepada anak berkebutuhan khusus berfokus pada karakteristik dan kemampuan yang dimiliki . Pada pendidikan jasmani adaptif bagi anak berkebutuhan khusus berfokus pada peningkatan kondisi anak berkebutuhan khusus (Kesumawati & Damanik, 2019), memberikan kesempatan bagi anak berkebutuhan khusus dalam berpartisipasi dalam olahraga, serta memberikan pengetahuan bagi anak berkebutuhan khusus mengenai olahraga. Berdasarkan penelitian (Rahmawati, 2013) Pengaruh pendekatan bermain dalam pembelajaran penjas adaptif terhadap keterampilan gerak lokomotor dan manipulatif siswa tunanetra didapatkan hasil bahwa penerapan pembelajaran penjas

adaptif berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan gerak dasar siswa tunanetra low vision.

c. Metode pelaksanaan pembelajaran



Gambar 3. Metode pembelajaran

Metode pelaksanaan pembelajaran yang digunakan guru pendidikan jasmani di sekolah luar biasa antara lain sebanyak 15 guru memberikan materi melalui whatsapp, sebanyak 18 guru hanya memberikan tugas kepada anak berkebutuhan khusus dikarenakan sarana dan prasarana yang kurang memadai dan 17 guru memberikan tugas praktek kepada anak berkebutuhan khusus. Guru pendidikan jasmani di sekolah inklusi memberikan tugas pada anak berkebutuhan khusus untuk praktik oleh raga di setiap pagi. Guru melaksanakan koordinasi dengan orangtua untuk membuat video aktivitas olahraga yang dilakukan oleh anak berkebutuhan khusus (Taufan, Ardisal, Damri, & Arise, 2018). Pendidikan jasmani adaptif merupakan proses pembelajaran yang



dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kemampuan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap positif melalui kegiatan jasmani (Putri, Marzuki, & Purnomo, 2013)

Pendidikan jasmani adaptif yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting (Rosmi, 2016), yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang terpilih serta dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani selain untuk kesehatan juga harus mengandung aspek yang sesuai dengan tumbuh kembang peserta didik (Muhtar & Lengkana, 2019)

4. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian bahwa guru pendidikan jasmani adaptif dalam melaksanakan pembelajaran kepada anak berkebutuhan khusus mengalami hambatan pada pelaksanaan praktik program pendidikan jasmani adaptif, sarana prasarana serta aksesibilitas yang kurang memadai.

5. REFERENSI

Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. (2020). THE INFLUENCE OF PHYSICAL DISTANCE TO STUDENT ANXIETY ON COVID-19, INDONESIA. *Journal of Critical Reviews*, 7(17), 1126–1132.

Covid-19, G. T. (2020). *Protokol Percepatan Penanganan Pandemi*

Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). 19, 31.

Dewi, W. A. F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>

Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Mahfud, C., Sudjatma, A., Indrawan, M., ... Djalante, S. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 100091.

Fefrian, Y., Mardhika, R., Santika, R. H., & Sumardi, S. (2020). Penjas Adaptif Bagi Guru Sekolah Luar Biasa (SLB) Siswa Budhi Surabaya. *SPEED Journal: Journal of Special Education*, 3(2), 101–106.

Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (COVID)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.

Jauhari, M. N. (2017). Pengetahuan Mahasiswa PG-Paud UNIPA Surabaya Tentang Anak Berkebutuhan Khusus. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 13(24), 165–177.

Kesumawati, S. A., & Damanik, S. A. (2019). MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAN*, 18(2), 146–153.

Kusuma, J. W., & Hamidah, H. (2020). PERBANDINGAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA DENGAN PENGGUNAAN PLATFORM WHATSAPP GROUP DAN WEBINAR ZOOM DALAM



PEMBELAJARAN JARAK JAUH
PADA MASA PANDEMIK COVID
19. *JIPMat*, 5(1).

- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Pramartha, I. N. B. (2015). Sejarah Dan Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa Bagian a Negeri Denpasar Bali. *HISTORIA: Jurnal Program Studi Pendidikan Sejarah*, 3(2), 67–74.
- Pujilestari, Y. (2020). Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19. *'ADALAH*, 4(1).
- Putri, W. U., Marzuki, M., & Purnomo, E. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Murid Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa C*. Tanjungpura University.
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*.
- Rahmawati, I. (2013). *PENERAPAN PENDEKATAN FLOOR TIME UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENJAS ADAPTIF PADA SISWA TUNALARAS: Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VA Di SLB E Prayuwana Yogyakarta*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *WAHANA*, 66(1), 55–61.
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19–24.

STAND

Journal of Sports Teaching and Development



Diterbitkan oleh:
Program Magister Program Studi Pendidikan Jasmani
Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Dukuh Menanggal XII, Surabaya, 60234 Jawa Timur, Indonesia
Telephone: 085643552330
Email: stand@unipasby.ac.id

