

ISSN (Online) : 2657-0734

ISSN (Print) : 2085-5389

COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Volume 12 Nomor 2, Juni 2020

Published By:

Tim Publikasi

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

COMPETITOR

JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Terbit tiga kali setahun pada bulan Februari, Juni dan Oktober berisi artikel-artikel ilmiah yang menjelaskan dan meneliti seputar Ilmu Olahraga, Ilmu Kepeleatihan, Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi. Artikel yang dimuat berupa analisis, kajian dan aplikasi teori, hasil penelitian, dan pembahasan kepustakaan.

EDITOR IN CHIEF

Sahabuddin, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6709128, Indonesia

MANAGING EDITOR

Muslim Syaharuddin, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

EDITORS

Anak Agung Ngurah Putra Laksana, IKIP PGRI Bali, SINTA ID : 6685162, Indonesia
Apta Mylsidayu, Universitas Islam 45 Bekasi, SINTA ID : 6024387, Indonesia
Ashar, Universitas Muhammadiyah Makassar, SINTA ID: 6041007, Indonesia
Awaluddin, Universitas Megarezky, SINTA ID : 199477, Indonesia
Hendra Mashuri, Universitas Nusantara PGRI Kediri, SINTA ID : 5998845, Indonesia
Muhammad Ishak Naim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Nukhrawi Nawir, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6463299, Indonesia
Nurjamal, Universitas Mulawarman, SINTA ID : 6664292, Indonesia
Nurussyariah, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6181955, Indonesia
Resty Gustiawati, Universitas Singaperbangsa Karawang, SINTA ID : 6115205, Indonesia
Ruslan Abdul Gani, Universitas Singaperbangsa Karawang, SINTA ID : 6678438, Indonesia
Saharullah, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6644543, Indonesia
Wahyuddin, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

REVIEWER TEAM

Andi Ihsan, Universitas Negeri Makassar, SINTA ID : 6095120, Indonesia
Benny Badaru, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57216510594, Indonesia
Bujang, Universitas Islam 45 Bekasi, SINTA ID : 6162563, Indonesia
Firmansyah Dlis, Universitas Negeri Jakarta, SCOPUS ID: 57210597274, Indonesia
Fredrik Alfrets Makadada, Universitas Negeri Manado, SINTA ID : 6033608, Indonesia
Hari Amirullah Rachman, Universitas Negeri Yogyakarta, SINTA ID : 6025445, Indonesia
Hasmyati Hasmyati, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57202601362, Indonesia
Rahma Dewi, Universitas Negeri Medan, SCOPUS ID: 57208125242, Indonesia
Ridwan Sinurat, Universitas Pasir Pangaraian, SINTA ID : 6107453, Indonesia
Saharuddin Ita, Universitas Cenderawasih, SCOPUS ID: 56624934600, Indonesia
Sugiharto, Universitas Negeri Semarang, SCOPUS ID: 57204619272, Indonesia
Syahrudin, Universitas Negeri Makassar, SCOPUS ID: 57211493922, Indonesia
Sukendro, Universitas Negeri Jambi, SINTA ID : 6678644, Indonesia

IT SUPPORT EDITOR

Arman Fadillah, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Muhamad Ihsan Azhim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Muhammad Qasash Hasyim, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

SEKRETARIAT

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Makassar
Jl. Wijaya Kusuma Raya No.14, Kampus FIK UNM Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Sahabuddin (*Editor In Chief*): 0821 9088 1339, Website: <https://ojs.unm.ac.id/competitor>
Email : competitor.journal@unm.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa Tim Publis penjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa, berkat Rahmat dan HidayahNya, Tim Publikasi COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga telah menerbitkan **Volume 12 Nomor 2, Juni 2020** sesuai yang diharapkan. Dengan terbitnya artikel-artikel pada COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga ini diharapkan segala penelitian dan pemikiran berkaitan/seputar Ilmu Olahraga, Ilmu Kepeleatihan, Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Ilmu Kesehatan dan Gizi dapat terpublikasi dan dapat dimanfaatkan oleh khalayak umum. Serta diharapkan menjadi media komunikasi ilmiah dan salah satu wadah untuk mendesiminasikan berbagai hasil temuan ilmiah dan pemikiran baik diantara sesama anggota sivitas akademika maupun kepada khalayak luas.

Pada kesempatan yang baik ini kami sampaikan ucapan terima kasih kepada para *author* yang telah mempercayakan artikelnya untuk di publis, dan tak lupa pula kepada tim *reviewer* dan *editor* yang telah membantu dalam merevisi dan mengedit artikel-artikel yang ingin di publis pada COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Makassar, 15 Juni 2020

Editor In Chief

DAFTAR ISI

ARTICLES

page:

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2 MAX PADA PEMAIN SEPAKBOLA U-16 TAMBUSAI Abdul Kholid Ridwan Sinurat Muarif Arhas Putra  10.26858/cjpko.v12i2.13985	58-66
SURVEI PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN LADDER DRILL DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK Abdul Azis Febi Kurniawan Resty Gustiawati  10.26858/cjpko.v12i2.13987	67-73
EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA UNTUK PERBAIKAN HASIL LOMPAT JAUH Dicky Edwar Daulay Joko Priono Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu  10.26858/cjpko.v12i2.13988	74-82
Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Gumilar Mulya Anggi Setia Lengkana  10.26858/cjpko.v12i2.13781	83-94
SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI (Studi Korelasi Kekuatan Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan) La Kamadi  10.26858/cjpko.v12i2.13990	95-103
PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS VIII DI MT's AL-AHLIYAH Muhammad Gilang Ramadhan Citra Resita  10.26858/cjpko.v12i2.13591  Views : 14 times	104-108
SURVEI MINAT SISWA TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN I SUNGGUMINASA KABUPATEN GOWA Ramli  10.26858/cjpko.v12i2.13991	109-119
PENGARUH PELATIHAN SPEED, AGILITY, QUICKNESS (SAQ) TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA Rizki Apriliyanto  10.26858/cjpko.v12i2.13792	120-127

SURVEY OF VO2 MAX ASPURA UNM FOOTBALL TEAM Sudirman  10.26858/cjpko.v12i2.13982	128-137
SURVEI PERAN NILAI-NILAI OLIMPISME PADA MASYARAKAT DI KABUPATEN KARAWANG TAHUN 2019 Rolly Afrinaldi Qorry Armen Gemael Setio Nugroho Tommy Rizki Prasetyo  10.26858/cjpko.v12i2.13992	138-150



PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *VO₂MAX* PADA PEMAIN SEPAKBOLA U-16 TAMBUSAI

Abdul Kholid^{1*}, Ridwan Sinurat², Muarif Arhas Putra³

Keywords :

Interval Training; *VO₂ Max*.

Corespondensi Author

¹ Pend. Olahraga dan Kesehatan,
FKIP, Universitas Pasir
Pangaraian
abdulkholid031@gmail.com

² Pend. Olahraga dan Kesehatan,
FKIP, Universitas Pasir
Pangaraian
idosinurat@gmail.com

³ Pend. Olahraga dan Kesehatan,
FKIP, Universitas Pasir
Pangaraian
muarifarhasarif@gmail.com

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020

ABSTRACT

*This study began with observations by researchers in the field who saw the ability of endurance or *VO₂ Max* in the Tambusai U-16 Football Player was still low. Seen when players do training on the field and when participating in soccer tournament events. This study aims to determine the Effect of Interval Training (X) Training on Increasing *VO₂ Max* on Tambusai U-16 Football Players (Y). This research was quasi-experimental methods with One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study was the Tambusai U-16 Football Players, amounting to 20 players, while the sampling technique used saturated sampling where all populations were sampled. The study design uses the Pre-Test and Post-Test *VO₂ Max* by using the Multistage Fitness Test (bleep test) instrument. Data analysis and testing of research hypotheses using independent t-test analysis techniques with a significant level $\alpha = 0.05$. The results showed that the Interval Training Exercise affected the Increased *VO₂ Max*, where the average score of 38,2 in the Pre-Test increased by 2,7 or 3% to 40,9 in the Post-Test. With statistical results show that ($t_{count} 11.265 > t_{table} 1.729$). It can be concluded that the Interval Training Exercise affects the Increased *VO₂ Max* of U-16 Tambusai Football Players.*

ABSTRAK

*Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat dimana kemampuan daya tahan atau *VO₂ Max* pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai masih rendah, terlihat pada saat pemain melakukan latihan di lapangan serta pada saat mengikuti event turnamen sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Interval Training (X) terhadap Peningkatan *VO₂ Max* pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai (Y). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola U-16 Tambusai yang berjumlah 20 pemain, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dimana semua populasi dijadikan sampel. Desain penelitian menggunakan Pre-Test dan Post-Test *VO₂ Max* dengan*

menggunakan Instrumen tes Multistage Fitness Test (bleep test). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) Independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan Interval Training berpengaruh terhadap Peningkatan VO_2 Max, dimana skor rata-rata 38,2 pada Pre-Test meningkat sebesar 2,7 atau 3% menjadi 40,9 pada Post-Test. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa (t_{hitung} 11,265 > t_{tabel} 1.729). Dapat disimpulkan Latihan Interval Training berpengaruh terhadap Peningkatan VO_2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai.

PENDAHULUAN

Sepanjang permainan sepakbola, seorang pemain dituntut untuk bisa mempertahankan tubuhnya dalam melakukan gerakan menendang, *dribbling*, *sprint*, *heading* dan gerakan lainnya. Dalam hal ini volume oksigen maksimal (VO_2 Max) sangat dibutuhkan. Dengan memiliki VO_2 Max yang baik, maka pemain sepakbola akan mampu mempertahankan tubuhnya dan juga dapat meningkatkan prestasi. Prestasi merupakan sebuah bukti nyata dari proses seseorang dalam melakukan olahraga. Langkah-langkah yang efektif dan efisien dalam proses latihan menentukan kualitasnya dalam sebuah prestasi

Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13 tentang olahraga prestasi yang menyebutkan bahwa: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Diantara tujuan dari olahraga prestasi juga dapat meningkatkan bidang prestasi dalam cabang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Menurut Putra (2016:20) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia, bahkan di Indonesia sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakatnya.

Selanjutnya (Sutanto, 2019:172) juga menyatakan Sepakbola itu sendiri adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim

beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat populer, setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dan dimainkan secara berhadapan, tujuan akhir dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan maksud untuk memenangkan permainan tersebut.

Pada dasarnya, prestasi olahraga sepakbola didukung oleh kondisi fisik yang baik, salah satu latihan fisik yang bisa digunakan adalah dengan latihan *Interval* menggunakan durasi, frekuensi, dan intensitas. Harsono (2018:22) menyatakan *Interval Training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Sedangkan M. Sajoto dalam Sungkuwo (2015:25) dapat diterangkan bahwa *Interval Training* adalah bentuk latihan fisik yang di dalamnya terdapat istilah set, repetisi, *recovery* dan jarak latihan.

Latihan *Interval* merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik, metode latihan *Interval* lebih mengutamakan pemberian waktu istirahat pada saat antar repetisi dengan sasaran utama kebugaran energi. Kebugaran energi tersebut diartikan sebagai proses pembentukan energi yang dapat dilakukan dengan cepat apabila suplai oksigen

tercukupi. Kebugaran tubuh dapat diukur dengan jumlah oksigen yang dikonsumsi selama berolahraga pada kapasitas maksimum. Dalam olahraga istilah $VO_2 Max$ tentu tidak asing lagi.

Nirwandi (2018: 21) menyatakan $VO_2 Max$ adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas aerobik seseorang. Sedangkan Sinurat (2019: 81) juga menyatakan $VO_2 Max$ merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dalam jangka waktu yang lama. Selanjutnya Watulingas (2014: 1065) juga menyatakan $VO_2 Max$ adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai $VO_2 Max$ yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dari pada mereka yang tidak dalam kondisi baik.

$VO_2 Max$ sangat dibutuhkan bagi pemain sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal, karena digunakan sepanjang permainan bahkan ketika masuk waktu *ekstra time*. Faktor-faktor yang mempengaruhi atau menentukan $VO_2 Max$ menurut Fenanlampir dan Faruq (2015: 65-66) Pertama, jantung, paru dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihirup ke dalam paru-paru dan selanjutnya sampai ke darah. Kedua, proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan oleh sel-sel darah merah harus normal, yakni fungsi jantung harus normal, konsentrasi hemoglobin harus normal, jumlah sel darah merah harus normal dan pembuluh darah harus mampu mengalirkan darah dari jaringan-jaringan yang tidak aktif ke otot yang sedang aktif yang membutuhkan oksigen lebih besar. Ketiga, jaringan-jaringan (terutama otot) harus mempunyai kapasitas yang normal untuk mempergunakan oksigen yang disampaikan kepadanya. Dengan kata lain, harus mempunyai metabolisme yang normal, demikian juga dengan fungsi *mitochondria*-nya. Sedangkan menurut Sulistyanyingsih (2012: 7) faktor-faktor yang mempengaruhi $VO_2 Max$ adalah:

a) Umur

Puncak $VO_2 Max$ rata-rata orang disekitar usia 18 cukup meningkat (hanya sedikit penurunan terjadi) sampai usia 25. Pada usia 55 rata-rata orang memiliki $VO_2 Max$ yang kira-kira 27% lebih rendah dari 20 tahun. Meskipun ada korelasi negatif antara $VO_2 Max$ dan usia, bukti yang ada menunjukkan bahwa pengaruh tingkat kebugaran seseorang pada $VO_2 Max$ lebih kuat dari pengaruh usia. Secara umum, kemampuan aerobik turun perlahan setelah usia 25 tahun.

b) Jenis kelamin

Ada perbedaan yang melekat dalam kemampuan $VO_2 Max$ dari pria dan wanita. Pria memiliki sekitar 10% sampai 25% kemampuan $VO_2 Max$ lebih tinggi dari pada perempuan. Hal ini dikarenakan karena perbedaan hormonal yang menyebabkan wanita memiliki konsentrasi hemoglobin lebih rendah dan lemak tubuh lebih besar. Data yang ada menunjukkan bahwa perbedaan secara biologis yang telah ditentukan dan sebagian besar disebabkan oleh perbedaan ukuran pada otot yang berkontraksi.

c) Aktivitas fisik

Latihan fisik dapat meningkatkan nilai $VO_2 Max$. Namun begitu, $VO_2 Max$ ini tidak terpaku pada nilai tertentu, tetapi dapat berubah sesuai tingkat dan intensitas aktivitas fisik. Contohnya, *bed-rest* lama dapat menurunkan $VO_2 Max$ antara 15%-25%, sementara latihan fisik *intens* yang teratur dapat menaikkan $VO_2 Max$ dengan nilai yang hampir serupa.

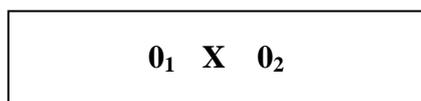
d) Komposisi tubuh

Dalam komposisi tubuh terdapat lemak, jaringan lemak menambah berat badan, tapi tidak mendukung kemampuan untuk secara langsung menggunakan oksigen selama olahraga berat. Hampir semua jaringan tubuh mengkonsumsi oksigen, meskipun beberapa jaringan lebih dari yang lain (yaitu otot mengkonsumsi lebih banyak oksigen dari pada lemak). Maka, jika $VO_2 Max$ dinyatakan relatif terhadap berat badan,

Jadi, kegemukan cenderung mengurangi $VO_2 Max$.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One-Group Pretest-Posttest Design". Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) nilai *Post-test*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Keterangan :

- O_1 : Nilai *Pretest*
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- O_2 : Nilai *Posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola U-16 Tambusai yang berjumlah 20 orang. Serta teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Sampling Jenuh*. Dimana semua populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel.

Untuk mendapatkan data penelitian dilakukan pengukuran dengan cara mengukur $VO_2 Max$ pemain Sepakbola U-16 Tambusai dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test (bleep test)* menurut Irawadi (2011: 36) dengan berlari mengikuti irama *bleep test* selama mungkin sesuai dengan irama yang telah

diatur oleh kaset atau CD. Tes ini memiliki validitas dan reliabilitas sebesar 0,99 (Astrawan 2014: 3).

Data yang telah terkumpul dari hasil *Pre-test*, *Post-test* dianalisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut: Uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, serta Uji homogenitas varians dengan uji F. Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak dan Untuk melihat pengaruh dari latihan *interval training* tersebut digunakan uji *t-dependent* menurut Isparjadi dalam Astuti (2018: 65-66) dengan rumus *t-test*, sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- t : Harga uji t yang di cari
- \bar{X}_1 : Mean sampel pertama
- \bar{X}_2 : Mean sampel kedua
- D : Beda antara skor sampel 1 dan 2
- n : Pasangan
- $\sum D$: Jumlah semua beda
- $\sum D^2$: Jumlah semua beda dikuadratkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat Pengaruh Latihan *Interval Training* (X) sebagai variabel bebas dan $VO_2 Max$ (Y) sebagai variabel terikat yang datanya diambil melalui *Pre-test* dan *Post-test*. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku (standar deviasi), median, serta histogram.

Hasil *Pre-test* $VO_2 Max$ Pemain Sepakbola U-16 Tambusai dengan Latihan *Interval Training*.

Untuk mengetahui VO_2 Max Pemain Sepakbola U-16 Tambusai, maka digunakan tes pengukuran dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test (bleep test)*, sebelum diberikan perlakuan latihan *Interval Training* dengan sampel 20 ($n=20$) diperoleh skor tertinggi sebesar 41,8 dan terendah 30,6; rata-rata (*mean*) 38,2; simpangan baku (standar

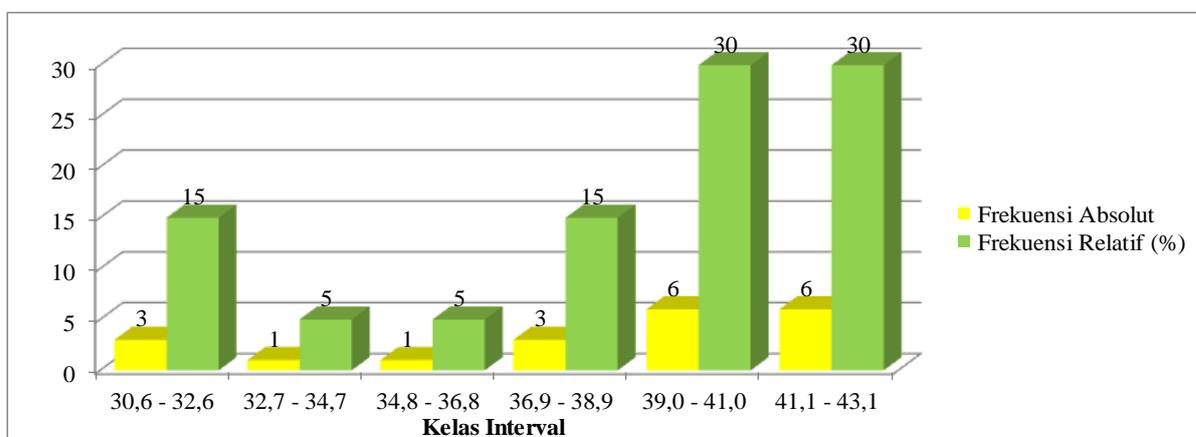
deviasi) adalah 3,66 dan median 39,6. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test VO₂ Max*.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	30,6 - 32,6	3	15
2	32,7 - 34,7	1	5
3	34,8 - 36,8	1	5
4	36,9 - 38,9	3	15
5	39,0 - 41,0	6	30
6	41,1 - 43,1	6	30
Jumlah		20	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test VO₂ Max* pada tabel 4.1 dari 20 orang ternyata 3 orang sampel (15%) memiliki hasil VO_2 Max dengan rentang nilai 30,6-32,6. Kemudian 1 orang sampel (5%) memiliki VO_2 Max dengan rentang nilai 32,7-34,7. Selanjutnya sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki VO_2 Max dengan rentang nilai

34,8-36,8. Kemudian 3 orang sampel (15%) memiliki VO_2 Max dengan rentang nilai 36,9-38,9. Selanjutnya sebanyak 6 orang sampel (30%) memiliki VO_2 Max dengan rentang nilai 39,0-41,0. Kemudian 6 orang sampel (30%) memiliki VO_2 Max dengan rentang nilai 41,1-43,1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data *Pre-test VO₂ Max*.

Hasil *Post-test VO₂ Max* Pemain Sepakbola U-16 Tambusai dengan Latihan *Interval Training*.

Berdasarkan hasil tes VO_2 Max dengan tes pengukuran *Multistage Fitness Test (bleep test)* sesudah diberikan perlakuan dengan *Interval*

Training dengan sampel 20 (n=20) diperoleh skor tertinggi sebesar 45,2 dan terendah 32,9; rata-rata (*mean*) 40,9; simpangan baku (standar deviasi) 4,45 dan median 43,0. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam

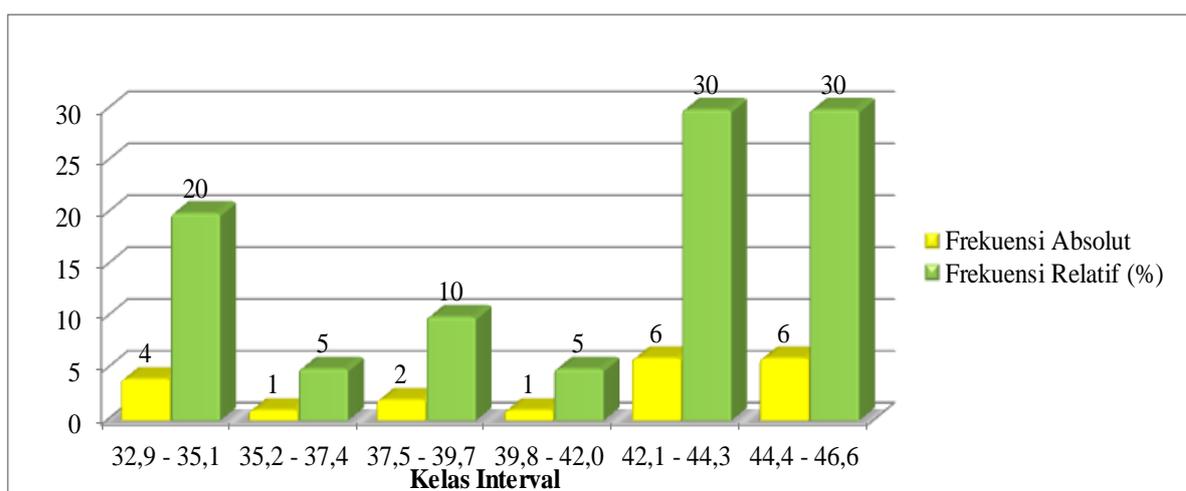
distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-Test VO₂ Max*.

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	32,9 – 35,1	4	20
2	35,2 – 37,4	1	5
3	37,5 – 39,7	2	10
4	39,8 – 42,0	1	5
5	42,1 – 44,3	6	30
6	44,4 – 46,6	6	30
Jumlah		20	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test VO₂ Max* pada tabel 4.2 dari 20 orang ternyata 4 orang sampel (20%) memiliki hasil *VO₂ Max* dengan rentang nilai 32,9-35,1. Kemudian sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki *VO₂ Max* dengan rentang nilai 35,2-37,4. Selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki *VO₂ Max* dengan

rentang nilai 37,5-39,7. Kemudian 1 orang sampel (5%) memiliki *VO₂ Max* dengan rentang nilai 39,8-42,0. Selanjutnya sebanyak 6 orang sampel (30%) memiliki *VO₂ Max* dengan rentang nilai 42,1-44,3. Kemudian 6 orang sampel (30%) memiliki *VO₂ Max* dengan rentang nilai 44,4-46,6. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2.
Histogram Data *Post-Test VO₂ Max*

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan terhadap data penelitian Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Peningkatan *VO₂ Max* ternyata hipotesis nol

diterima, yaitu populasi berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari setiap variabel berdistribusi secara

normal, untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 3.
Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel Data	N	$L_{\text{observasi}}$	L_{tabel}	Ket
1	Latihan	20	<i>Pre-test</i> 0,1660	0.1900	Normal
	<i>Interval Training</i>		<i>Post-test</i> 0,1685	0.1900	Normal

Dengan demikian, dari tabel di atas Uji homogenitas varians dapat dilihat dapat disimpulkan bahwa data dari setiap pada tabel dibawah ini: variabel berdistribusi normal.

Tabel 4.
Uji Homogenitas Varians

VariabelData	Varians	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
<i>Post-Test</i>	19,79	20	1,47	2,18	Homogen
<i>Pre-Test</i>	13,42	20			

Pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} Uji Hipotesis dapat dilihat pada tabel adalah (2,18). Mengingat F_{hitung} (1,47) lebih dibawah ini: kecil dari F_{tabel} (2,18) maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

Tabel 5.
Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

Latihan <i>Interval Training</i>	Rata-rata	SD	t_{hit}	t_{tab}	Ket
<i>Pre-test</i>	38,2	3,66	11,265	1.729	Signifikan
<i>Post-test</i>	40,9	4,45			

Rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari latihan *Interval Training* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh t_{hitung} 11,265 > t_{tabel} 1.729 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa ada Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Peningkatan VO_2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai.

Usaha meningkatkan VO_2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai, maka diberikan latihan yang tepat. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan

menggunakan Latihan *Interval Training*, dari penggunaa latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap peningkatan VO_2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai tersebut. Setelah dilakukan penelitian selama 16 kali pertemuan dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya, perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar

dengan demikian hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Maka perlu dilakukan pembahasan hasil penelitian dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, terhadap hipotesis penelitian yang diajukan diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu latihan *Interval Training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai. Pembahasan ini dapat dikemukakan sebagai berikut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan *Interval Training* berpengaruh terhadap Peningkatan $VO_2 Max$ pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai yang mana *Pre-test* dengan Rata-rata 38,2 meningkat sebesar 2,7 atau 3% menjadi 40,9 pada *Post-Test* dengan hasil ($t_{hitung} 11,265 > t_{tabel} 1.729$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

- a. Untuk pelatih: Latihan *Interval Training* dapat digunakan sebagai program latihan meningkatkan daya tahan untuk semua pemain.
- b. Untuk pemain U-16 Tambusai: Ketika melakukan latihan, agar lebih berlatih lagi untuk meningkatkan daya tahan aerobik, karena untuk menjadi pemain sepakbola profesional faktor yang pertama kali menjadi pendukung keberhasilan adalah daya tahan yang baik.
- c. Kepada pengurus *club* dan sederet pemerintahan setempat: Agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana latihan, karena keberhasilan pemain sepakbola tersebut bisa dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Astrawan, I. P., Parwata, I. G. L. A., Kes, M., & Budiawan, M. (2014). *Pengaruh Pelatihan Lari 800 m dan Lari 1500 m terhadap Volume Oksigen Maksimal ($VO_2 Max$)*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 2(1).
- Astuti, Y. (2018). *Pengaruh Metode Drill terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Curricula Vol. 3 No, 1.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset. ISBN: 978-979-29-5416-6.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. ISBN: 978-602-446-269-7.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Mu'arif Arhas Putra. (2016). *Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola*. Universitas Pasir Pengaraian. Jurnal Ilmiah Edu Research Vol. 5 No. 1 Juni 2016.
- Nirwandi, N. (2018). *Tinjauan Tingkat $VO_2 Max$ Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi*. Jurnal Penjakora, 4(2).
- Sinurat, R. (2019). *The Profile of The Maximum Oxygen Volume Level ($VO_2 Max$) Of Football Athlete of Pasir Pengaraian University*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 80-88. e-ISSN: 2477-3379.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. ISBN: 979-8433-64-0.
- Sulistyaningsih, I., Isnaini Herawati, S., & Kurniawati, D. (2012). *Pengaruh Latihan*

Treadmill terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) pada Anggota Row of Power In Motion (RPM) Body Fitness Center. (Doctorial Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Sungkowo, S., Rahayu, K., & Budianto, K. S. (2015). *Pengaruh Latihan Interval dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 5. Nomor 1. Edisi Juli 2015. ISSN: 2088-6802.

Sutanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. ISBN: 978-602-3760-237.

Watulingas, I. (2014). *Pengaruh Latihan Fisik Aerobik terhadap VO₂ Max pada Mahasiswa Pria dengan Berat Badan Lebih (Overweight)*. Jurnal e-Biomedik 1 (2).



SURVEI PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN *LADDER DRILL* DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Abdul Azis^{1*}, Febi Kurniawan², Resty Gustiawati³

Keywords :

Media Pembelajaran; Ladder Drill; Lari Jarak Pendek

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, azisabdull2217@gmail.com

² PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id

³ PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang, resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020

ABSTRACT

The purpose of making this skripsi is to find out, analyze, and identify the use of ladder drill learning media in short distance learning in vocational students in North Cikarang District, Bekasi Regency. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey method. Data collection techniques in the form of a questionnaire. Data was collected at schools in North Cikarang sub-district. The subjects used in this study were all physical education teachers in North Cikarang sub-district, totaling 18 teachers. Based on the results of research on vocational schools in North Cikarang District 94% of teachers already knew the ladder drill learning media and already knew its shape, 67% of the teachers already had ladder drill learning media at their school, 94% of teachers already knew how to use ladder drill learning media, 56% teachers use ladder drill media in Physical Education learning, 67% of teachers use ladder drill learning media to train speed and agility, 50% of teachers use ladder drill learning media to train foot coordination, 94% of teachers state that ladder learning media are useful for learning Physical education, 67% of teachers state that the ladder drill learning media can increase the speed of running short distances, 94% of teachers already know that there is scope in physical education. Thus it can be stated that the ladder drill learning media is related to help increase the speed of running short distances, because more than half of the physical education teachers in vocational high schools in North Cikarang have used the ladder drill learning media.

ABSTRAK

Tujuan dari pembuatan skripsi ini untuk mengetahui, menganalisis, dan mengidentifikasi penggunaan media pembelajaran ladder drill dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMK se-Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Teknik pengumpulan data berupa angket. Pengambilan data dilakukan

di sekolah-sekolah se-kecamatan Cikarang Utara Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani se-kecamatan Cikarang Utara yang berjumlah 18 guru. Berdasarkan hasil penelitian pada SMK se- Kecamatan cikarang utara 94% guru sudah mengetahui media pembelajaran ladder drill dan sudah mengetahui bentuknya, 67% guru sudah memiliki media pembelajaran ladder drill di sekolahnya, 94% guru sudah mengetahui cara penggunaan media pembelajaran ladder drill, 56% guru menggunakan media ladder drill dalam pembelajaran penjas, 67% guru menggunakan media pembelajaran ladder drill untuk melatih keceptan dan kelincahan, 50% guru menggunakan media pembelajaran ladder drill untuk melatih koordinasi kaki, 94% guru menyatakan bahwa media pembelajaran ladder bermanfaat untuk pembelajaran Pendidikan jasmani, 67% guru menyatakan bahwa media pembelajaran ladder drill dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, 94% guru sudah mengetahui bahwa terdapat ruang lingkup dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian dapat dinyatakan media pembelajaran ladder drill ada kaitannya untuk membantu meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, karena lebih dari setengahnya guru pendidikan jasmani sekolah menengah kejuruan di Cikarang Utara sudah menggunakan media pembelajaran ladder drill.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran,

stabilitaas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Sahabuddin, Hakim, et al., 2020). Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya: memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang memiliki kontribusi besar untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat tercapai, jika materi-materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan dengan baik dan benar. Menurut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2007) bahwa, "Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek: permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik dan kesehatan". Mengingat pentingnya jasmani yang kuat agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari maka pendidikan jasmani menjadi kunci bagi peningkatan kemampuan jasmani di sekolah. Mutu, kesuksesan dan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi unsur-unsur antara lain: guru sebagai unsur utama, siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas (Bismar & Sahabuddin, 2019).

Kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak terlepas dari ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Adanya sarana dan prasarana yang memadai akan mencerminkan kualitas pendidikan, sehingga tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan tercapai dengan baik. Soekatamsi dan Srihati Waryati (1996) berpendapat, "Olahraga di sekolah harus diusahakan agar diperlukan sama dengan hal-hal lain dalam kurikulum, dan harus disediakan bangsal dan lapangan olahraga dengan jumlah dan luas yang cukup sehingga memungkinkan pelaksanaan program olahraga dapat dilakukan dengan penuh oleh setiap murid.

Media pembelajaran dalam pendidikan jasmani banyak sekali jenis dan macamnya, mulai yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal harganya, oleh sebab itu pemanfaatan media harus optimal. Hal ini merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung dalam proses

pembelajaran tersebut, misalnya: penggunaan media gambar, penggunaan media audio visual. Media pembelajaran tersebut akan sangat membantu siswa dalam kelancaran proses pembelajaran penjas.

Pada pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes khususnya atletik nomor lari jarak pendek, menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olah raga prestasi dalam pembelajarannya. Sedangkan anak-anak sekolah lebih suka bermain yang akhirnya anak-anak dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak menyenangkan atau membosankan (Sahabuddin, Bismar, et al., 2020). Guru masih senantiasa memberi materi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan mengacu pada hasil yang dicapai siswa tidak memperhatikan proses yang dilakukan. yang lebih disayangkan bahwa teknik yang digunakan sangat membosankan sehingga yang seharusnya anak sudah terbiasa dengan gerakan dasar atletik menjadi kurang bersemangat dalam mengikutinya (Hartono et al., 2013).

Dengan melihat hal tersebut, salah satu latihan yang dapat meningkatkan keterampilan kecepatan lari adalah dengan menggunakan latihan ladder drill (tangga latihan) Reynold (2011). latihan ladder drill dianggap sebagai salah satu latihan yang menyenangkan, fungsional dan efektif untuk mengajarkan keterampilan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kontraksi otot dalam kecepatan". Meskipun gerakan linier dan gerakan lateral biomekanik sederhana dalam latihan ladder drill, kombinasi gerakan latihan ini dapat menjadi kompleks dalam meningkatkan keterampilan kecepatan lari. Sedangkan menurut Ma'u dan Santoso (2014), "ladder adalah semacam tangga untuk melatih kekuatan dan kelincahan otot-otot kaki. Bentuk dan ukurannya bermacam-macam, ada yang rendah menempel tanah, tetapi juga ada yang tingginya di atas mata kaki". Untuk menghindari kejenuhan pada

saat proses latihan, dikembangkan beberapa variasi-variasi dalam latihan ladder drill yaitu seperti Hop Scotch Drill, In-Out Drill dan Lateral Feet Drill (Cahyono et al., 2017).

Berdasarkan wawancara dengan guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SMKN 1 Cikarang Utara, saat ditanya mengenai media pembelajaran *ladder drill*, ternyata guru tersebut belum pernah menggunakan media pembelajaran *ladder drill* bahkan tidak mengetahui seperti apa bentuk dan cara penggunaannya. Padahal media pembelajaran *ladder drill* ini sudah cukup populer di dunia olahraga dan memiliki manfaat yang sangat bagus untuk melatih gerakan koordinasi, kelincahan dan kecepatan siswa. Dari masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai media pembelajaran *ladder drill* yang dikaitkan dengan materi pembelajaran lari jarak pendek. Karena untuk melakukan gerakan lari jarak pendek diperlukan koordinasi dan kecepatan yang baik dan untuk mengetahui berapa banyak guru PJOK yang menggunakan media pembelajaran *ladder drill* di kecamatan Cikarang Utara. Dari hal tersebut maka peneliti ingin mengetahui berapa banyak guru PJOK di kecamatan Cikarang Utara yang menggunakan dan memaha cara penggunaan media pembelajaran *ladder drill*.

Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada.

Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Hadi et al., 2016).

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan juga sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Dengan tujuan menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan yaitu bagaimana tingkat penggunaan media pembelajaran *ladder drill* dalam pembelajaran lari jarak pendek di SMK Se-Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Sedangkan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berkaitan dengan teori mengenai media pembelajaran *ladder drill* yang menjelaskan bahwa media tersebut dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi kaki yang baik, sesuai dengan penemuan yang peneliti dapat dari data angket yang di jawab oleh guru PJOK SMK se – kecamatan Cikarang Utara, karena lebih dari setengahnya (67%) menyatakan bahwa mereka menggunakan media pembelajaran *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, dan setengah (50%) guru PJOK SMK se-kecamatan Cikarang Utara menggunakan media pembelajaran *ladder drill* untuk meningkatkan koordinasi kaki. Dalam pembelajaran lari jarak pendek yang membutuhkan kecepatan maksimal untuk berpindah tempat dari satu sisi ke sisi yang lainnya, Lebih dari setengah responden (67%) menyatakan bahwa media pembelajaran *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan lari

jarak pendek dan (94%) responden mengatakan bahwa media pembelajaran *ladder drill* bermanfaat dalam pembelajaran Pendidikan jasmani.

PEMBAHASAN

Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, dalam bukunya *Training for Speed, Agility, And Quickness* 'untuk dapat meningkatkan kelincahan dan *koordinasi* salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. Lari termasuk pada katagori keterampilan gerak siklis, yang bertujuan menempuh suatu jarak tertentu (tanpa rintangan atau melewati rintangan) secepat mungkin. Lari jarak pendek atau sprint merupakan kemampuan untuk berpindah tempat dari satu sisi ke sisi yang lainnya dengan cepat dan tepat dengan jarak tertentu. Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi: *start*, gerak lari dan *finish* (Bahagia, 2011). Dari dua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran *ladder drill* ada hubungannya dengan pembelajaran lari jarak pendek. Karena untuk melakukan lari jarak pendek memerlukan kecepatan maksimal, dan kecepatan dapat tingkatkan dengan media pembelajaran *ladder drill*.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui penggunaan media pembelajaran *ladder drill* dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SMK se-Kecamatan Cikarang Utara. Berdasarkan data yang didapatkan oleh peneliti, dapat di simpulkan bahwa pada SMK se- Kecamatan cikarang utara 94% guru sudah mengetahui media pembelajaran *ladder drill* dan sudah mengetahui bentuknya, 67% guru sudah memiliki media pembelajaran *ladder drill* di sekolahnya, 94% guru sudah mengetahui cara penggunaan media pembelajaran *ladder drill*, 56% guru menggunakan media *ladder drill* dalam pembelajaran penjas, 67% guru menggunakan media pembelajaran *ladder drill* untuk melatih keceptan dan kelincahan, 50% guru menggunakan media pembelajaran

ladder drill untuk melatih koordinasi kaki, 94% guru menyatakan bahwa media pembelajaran *ladder* bermanfaat untuk pembelajaran Pendidikan jasmani, 67% guru menyatakan bahwa media pembelajaran *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, 94% guru sudah mengetahui bahwa terdapat ruang lingkup dalam Pendidikan jasmani. Dengan demikian hasil penelitian dan teori mengenai media pembelajaran *ladder drill* dapat dinyatakan ada kaitannya untuk membantu meningkatkan kecepatan lari jarak pendek.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat penggunaan media pembelajaran *ladder drill* pada siswa SMK se-Kecamatan Cikarang Utara menunjukkan bahwa 56% guru PJOK SMK se-Kecamatan Cikarang Utara menggunakan media pembelajaran *ladder drill* dalam pembelajaran pendidikan jasmani, 67% guru PJOK SMK se – Kecamatan Cikarang Utara di sekolahnya sudah mempunyai media pembelajaran *ladder drill* dan Lebih dari setengah responden (67%) menyatakan media *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengahnya guru PJOK SMK se – kecamatan Cikarang Utara sudah memiliki media pembelajaran *ladder drill* di sekolahnya dan digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani karena dapat membantu meningkatkan kecepatan dalam pembelajaran lari jarak pendek.

DAFTAR RUJUKAN

- Asyhar, R., & Soedarto Harjono, H. (2012). Pengembangan Media Audio-Visual Pembelajaran Lari Jarak Pendek Untuk Siswa SMP. *Maret*.
- Adrianto, L. G. (2012). upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas iii sd

- n pondok 03 nguter sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Bahagia, Y. (2011). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Bismar, A. R., & Sahabuddin. (2019). Studi Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar*, 103–107. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Cahyono, I. T., Sugiarto, T., & Amiq, F. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia, Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*, 1(2), 282–290. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um040v1i2p282-290>
- Difa, N. (2018). penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (pjok) di sekolah menengah pertama se kecamatan mlati kabupaten sleman.
- Dikdik, S. Z. (2017). Mengajar dan Melatih Atletik. PT Remaja Rosdakarya.
- Dyson, B. (2014). Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. In *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 14. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2514>
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v5i1.12753
- Gita, L. A. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SDN Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012. *Penjas Kesehatan Dan Rekreasi*, 66, 37–39.
- Hadi, F. soffan, Eko, H., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748>
- Hartono, B., Priyono, B., & Hartiwan, U. (2013). Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan Permainan Lari Bola Keranjang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(9), 547–552. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/1854/1698>
- Jatmika, H. M. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Arti Penting Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Juliyanto, O. D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan. VOL 07, 45–52.
- Mahnun, N. (2012). Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran). *An-Nida'*, 37(1), 27–35.

- Malia, A. (2017). Minat Siswa Pada Materi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII MTS Nihayatul Amal Purwasari. PJKR FKIP-UNSIKA. [Overcoming Facilities Limitations Affecting Physical Education Learning Activities]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*. <https://doi.org/10.19166/pji.v15i1.1091>
- Muhammad, F. (2019). penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar se-kecamatan imogiri kabupaten bantul. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Novieanto Yhonandha, W. H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 182–192.
- Reynold, Tony. (2011). The ultimate agylity ladder guide. (Online). http://www.footballgc.com.au/uploads/files/Tony_Raynold_Ultimate_Agylity_Ladder_Guide.pdf
- Sahabuddin, Bismar, A. R., & Ad'dien. (2020). Pengaruh Latihan Akselerasi Terhadap Kemampuan Lari 50 Meter. *Jurnal SPEED, Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang*, 3(1), 51–57. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35706/jurnal%20speed.v3i1.3574>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Bismar, A. R. (2020). Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Motor Ability dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang. *JCESPORT, Ubharajaya*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain. *gladi jurnal ilmu keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/gjik.081.04>
- Widiastuti, W. (2019). Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani



EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN DENGAN MEDIA UNTUK PERBAIKAN HASIL LOMPAT JAUH

Dicky Edwar Daulay^{1*}, Joko Priono², Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu³

Keywords :

Media; Lompat Jauh.

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia,
dickyedwar89@gmail.com

² PJKR, FKIP, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia,
priono257@gmail.com

³ PKO, FKIP, Universitas Bayangkara Jakarta Raya,
ahmad.muclisinnatas@dsn.ubharajaya.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020.

ABSTRACT

The purpose of this research was to find out the extent of improvement in the jumps and the results of the jumps by using various forms of media at the High School Student Athletics Club 2 Range in 2020. This study was students who were still in class X who were sampled with a total of 35 students. action will be given in the form of learning using a variety of media to the results of improvement of the results of the jump. The method used in this research is classroom action research. The location of this research is in SMA Negeri 2 Kisaran Asahan Regency where the school has a very active Athletic club. This research was conducted in February 2020. To obtain data in this study, a test of learning outcomes was carried out at the end of each cycle in the form of the application of the basic jump assessment technique. With the implementation of this research study test results carried out for two weeks or two meetings. Data analysis was performed by data reduction and data exposure. The results of the study concluded: (1) from the test of learning outcomes obtained as many as 30 students with grades after being confirmed (69.04%) had reached the level of mastery learning while 5 students (30.96%) had not reached the level of mastery learning. From this study, it can be concluded that the use of media can be an improvement in the results of the long jump so that its effectiveness is very precise. This research is designed so that the teacher or trainer is able to be a solution to improve the results of the long jump for the students or athletes he trains.

ABSTRAK

Diadakan meneliti ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perbaikan lompatan serta hasil lompatannya dengan menggunakan berbagai bentuk media pada Club Atletik Pelajar SMA Negeri 2 Kisaran Pada tahun 2020. Penelitian ini adalah siswa yang masih berada pada kelas X yang menjadi sampel dengan jumlah siswa sebanyak 35 siswa yang akan diberikan tindakan berupa pembelajaran

menggunakan media yang bervariasi terhadap hasil perbaikan hasil lompatan. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Lokasi penelitian ini berada di SMA Negeri 2 Kisaran Kabupaten Asahan dimana disekolah tersebut memiliki club Atletik yang sangat aktif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2020. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar di akhir setiap siklus yang berbentuk aplikasi penilaian teknik dasar melompat. Dengan pelaksanaan penelitian tes hasil belajar ini dilaksanakan selama dua minggu atau dua kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data. Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes hasil belajar diperoleh sebanyak 30 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (69.04%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 5 orang siswa (30.96%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan media mampu menjadi perbaikan pada hasil lompat jauh sehingga efektivitasnya sangat tepat. Penelitian ini dirancang agar guru atau pelatih mampu menjadi solusi untuk perbaikan hasil lompat jauh bagi siswa atau atlet yang ia latih.

PENDAHULUAN

Realita yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari apabila kita sebagai seorang pendidik apalagi guru pendidikan jasmani bahwasannya di dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada bidang studi Pendidikan Jasmani, masih banyak guru yang belum memberdayakan sarana prasarana dan media. Dengan menggunakan media pembelajaran diharapkan siswa lebih menarik dan hasilnya pasti berbeda mana yang pakai media atau tidak. Banyak guru-guru pendidikan jasmani kurang berkreasi dalam proses belajar mengajar.

Dalam praktek di lapangan sering sekali didapati pembelajaran Penjas yang kurang efektif dan efisien. Dalam pengajaran materi, kebanyakan guru tidak menggunakan media atau alat bantu. Padahal jika dikaji lebih mendalam, dengan menggunakan alat bantu informasi atau pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah ditangkap dan dicerna oleh siswa sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal ini sering terjadi

karena tidak tersedianya alat bantu tersebut dan kurangnya kreativitas para guru. Tidak tersedianya media pembelajaran atau alat bantu di sekolah menjadi salah satu faktor penyebab guru malas dan kurang kreatif dalam mengelola kelas.

Tujuan pengajaran Pendidikan jasmani yang sangat keseluruhan dalam perubahan yang meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial, melainkan hanya aspek kognitifnya. Harapan menginginkan anak-anaknya tumbuh kembang yang sesuai dengan usianya dan lebih kreatif. Secara umum kegiatan pembelajaran penjas melibatkan aktivitas fisik, Dalam pembelajaran lompat jauh. Menurut Gilang (2007:51) mengemukakan bahwa: "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya".

Salah satunya adalah melalui media rintangan dimana penggunaan media rintangan ini dapat mengembangkan daya otot tungkai yang dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat, melompat dan melambung di atas serangkaian rintangan. Dalam keseluruhan dari proses pendidikan disekolah, kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Menurut Gagne (dalam Suprijono, 2009:2) belajar adalah perubahan disposisi atau kemampuan yang dicapai seseorang melalui aktivitas. Sedangkan menurut Travers (dalam Suprijono, 2009:2) belajar adalah proses menghasilkan penyesuaian tingkah laku.

Menurut Slameto (2003:2), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud adalah suatu proses mental yang terjadi dalam benak seseorang yang melibatkan kegiatan berfikir dan terjadi melalui pengalaman-pengalaman dan reaksi terhadap lingkungan sehingga menjadi perubahan perilaku yang dalam hal ini menyangkut dalam aspek kepribadian, baik fisik seperti perubahan pengertian, pemecahan masalah, keterampilan, kecakapan, kebiasaan dan sikap. Sedangkan menurut Djamarah (2006:10), secara umum belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan, artinya tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. E.L. Thorndike (dalam Abdurrahman, 2003:30) mengemukakan bahwa: "Ada tiga hal dalam belajar, yaitu: (1) Hukum kesiapan (Law of

readiness) menjelaskan bahwa jika seorang anak telah memiliki kesiapan untuk melakukan suatu dan diberikan.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang menghasilkan perubahan nilai, kepribadian, sikap, kebiasaan, tingkah laku yang dicapai melalui aktivitas. Menurut Suprijono, (2009:4) pada dasarnya proses belajar itu bersifat kompleks, tetapi dapat dianalisis dan diperinci dalam bentuk prinsip-prinsip belajar.

Dari penjelasan di atas maka prinsip belajar adalah suatu proses perubahan perilaku dan merupakan suatu bentuk pengalaman yang memiliki ciri sebagai hasil tindakan yang rasional, kontiniu, fungsional, bertujuan dan terarah. Menurut Suprijono (2009:5), hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Sedangkan menurut Keller (dalam Abdurrahman, 2003:39) mengatakan hasil belajar adalah prestasi aktual yang di tampilkan oleh anak, sedangkan hasil belajar dipengaruhi oleh besarnya usaha yang dilakukan oleh anak didik. Hasil belajar juga dipengaruhi oleh intelegensi dan penguasaan awal anak tentang materi yang akan dipelajari.

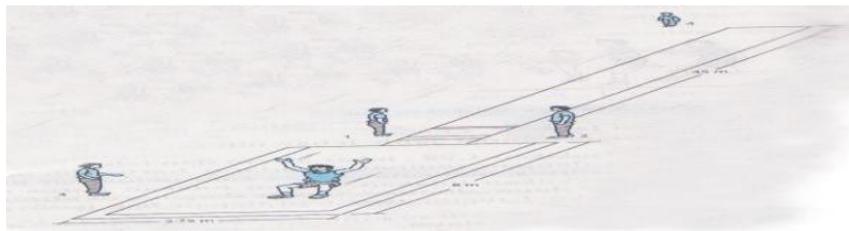
Jadi berdasarkan pendapat tersebut jelaslah bahwa hasil belajar siswa tidak hanya ditentukan dari kemampuan belajarnya, tetapi juga sistem pengajaran yang digunakan guru yang meliputi metode mengajar yang sesuai dengan materi pelajaran yang disampaikan. Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian hasil belajar adalah suatu hasil yang diperoleh dari kegiatan belajar mengajar yang meliputi pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan yang dikatakan efisien apabila dengan usaha belajar tertentu memberikan prestasi belajar tinggi.

Menurut soepartono (2000:3) bahwa : media adalah kata jamak dari medium, berasal dari bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar. Media sering juga

disebut perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktifitasnya diawali

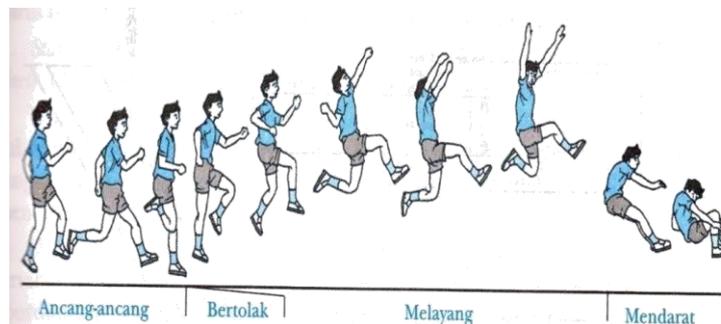
dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Syarifuddin (1992:90) bahwa: "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya".



Gambar 1.
Lapangan Lompat Jauh
(Gilang, 2007:62)

Gilang (2007:60) mengemukakan bahwa: "untuk dapat melakukan lompatan yang baik harus memiliki komponen berikut: 1) awalan yang makin meningkat kecepatannya, teratur, terarah, dan mencapai

kecepatan maksimal pada saat mencapai papan tolakan, 2) gerakan pada saat menolak, 3) gerakan saat melayang dan 4) gerakan waktu mendarat"

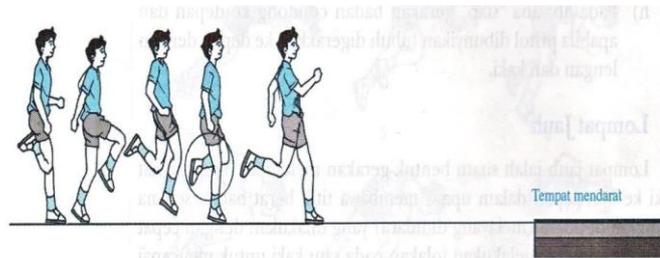


Gambar 2.
Cara melakukan Lompat Jauh dari Gerakan Awalan sampai Mendarat
(Gilang, 2007:61)

Langkah Pelaksanaan Lompat Jauh

Gilang (2007:57) mengungkapkan bahwa: "Beberapa teknik dalam lompat jauh yaitu: a) awalan, b) menolak, c) melayang, dan d) mendarat". Hasil optimal yang harus dicapai dapat diperoleh dengan selalu memperhatikan tehnik yang tepat sehingga akan menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Beberapa syarat untuk

melakukan awalan yang baik menurut Adisasmita (1992:67) adalah: "1) Jarak lari yang disesuaikan dengan kemampuan pelompat, 2) Jarak relatif cukup jauh (untuk anak sekolah dasar antara 15-20 meter), 3) Kecepatan lari dan irama langkah harus rata, 4) Langkah-langkah terakhir harus diperkecil untuk menolak dengan lebih sempurna, 5) Sikap lari seperti jarak pendek"



Gambar 3.
Cara Melakukan Awalan atau Ancang-Ancang Lompat Jauh
(Gilang 2007:58)

Saputra (2001:49) menyatakan bahwa: “Pada waktu menumpu, badan condong ke depan, titik berat badan harus terletak agak ke depan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera diikuti dengan gerakan kaki yang diayunkan ke arah, depan atas, dengan sudut tolakan berkisar antara 40-45 derajat. Syarifuddin (1992:91) menjelaskan, “tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerak vertikal yang di lakukan secara cepat”. Dimana si pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Syarifuddin (1992-91) mengemukakan, “gerakan tolakan harus di lakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju”.

Pada saat melakukan tolakan yang perlu di perhatikan antara lain adalah bersama dengan menolak kaki tolakan, kaki belakang di ayun sekuat-kuatnya ke atas depan lurus di bantu dengan mengayunkan kedua tangan dari belakang ke depan atas. Untuk mempertinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan maka sudut badan pada waktu menumpu tidak telalu condong ke depan seperti pada lompat tinggi karena bisa menghambat jauhnya lompatan.



Gambar 4.
Cara melakukan Tolakan atau Tumpuan Lompat Jauh
(Gilang 2007:59)

Adisasmita (1992:68) mengungkapkan: “Gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang disebut gaya lompatan dalam lompat jauh. Waktu melayang di udara dapat dilakukan berbagai gaya lompatan sesuai dengan keterampilan masing-masing pelompat. Gaya lompat jauh yang dikenal adalah 1) Gaya jongkok, 2) Gaya lenting, dan 3) Gaya berjalan di udara”.

Namun gaya yang dipergunakan pada penelitian ini adalah gaya jongkok.

Media rintangan Menurut Soepartono, (2000:3) Media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau “Pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan.

Lompat jauh dengan menggunakan media rintangan adalah suatu bentuk latihan yang dapat mengembangkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan lompat jauh. Bila dilihat dari analisis gerak menggunakan rintangan, misalnya dengan menggunakan kardus yang diatur untuk menentukan pola gerak dalam suatu latihan, dimana siswa harus berlari, melompat dan melakukan berbagai variasi gerak yang lain. Disamping itu kardus yang diatur sedemikian rupa juga berfungsi untuk merangsang dan menarik perasaan siswa serta mendorong keinginan

siswa untuk berlari melompat kardus dan melakukan berbagai variasi tugas gerak yang telah ditetapkan dalam situasi latihan, yang demikian inilah terjadi proses belajar pada diri siswa (Soepartono, 2000:7). Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menurut Gerry A. Carr (1997:141) dilatih dengan melompati rintangan dan menyundul bola yang digantung dan dikatakan oleh Aip Syarifuddin (1992 : 10) untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dapat diberi rintangan kira-kira 25 cm sampai 30 cm. Anak-anak melompati rintangan tersebut.

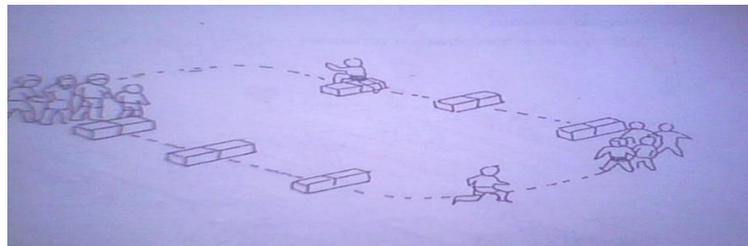
1. Latihan Lompat dengan Melompati media Rintangan gawang-gawang kecil.



Gambar 5.

Pembelajaran Melompati Media Rintangan gawang-gawang kecil (Gerry, 1997 : 141)

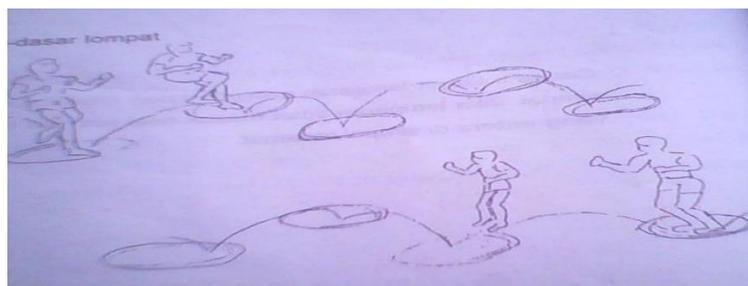
2. Latihan melewati media rintangan kardus bekas.



Gambar 6.

Pembelajaran melewati rintangan kardus bekas (Soepartono,2000 : 49)

3. Latihan lompat dengan melewati media rintangan ban bekas.



Gambar 7.

Pembelajaran melompati media rintangan ban bekas (Soepartono, 2000 : 48)

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020 yang dilaksanakan selama dua minggu dengan satu kali pertemuan tiap minggunya, Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Kisaran yang mengikuti club atletik dengan jumlah 35 orang siswa. Menurut Aqib (2009:3) Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk

memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk memperbaiki hasil belajar siswa pada materi tersebut. Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini dilakukan menjadi beberapa tahap yang berupa suatu siklus.

Tabel 1.
Portofolio Penilaian Proses Hasil Belajar Lompat Jauh

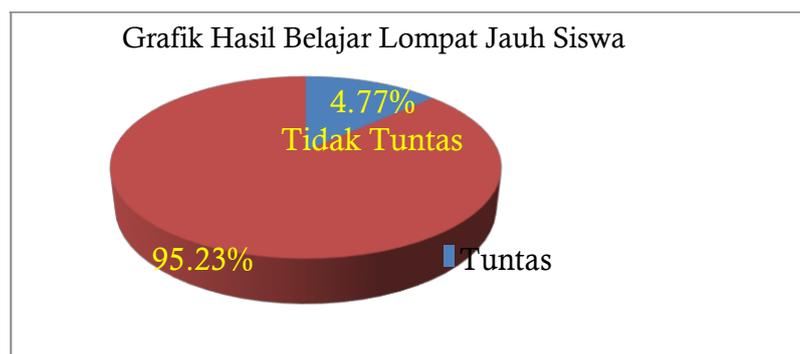
Indikator	Deskriptor Penilaian	Kualitas Gerak Diberi tanda (√)	
		Nampak	Skor
1. Gerakan Awalan	a. Badan agak dicondongkan ke depan		
	b. Kedua kaki tidak sejajar tetapi salah satu kaki berada di depan		
	c. Salah satu tasngan berada di depan dada dan tangan yang satu berada di belakang pinggang		
	d. Berlari dengan secepat-cepatnya		
2. Gerakan Tolakan	a. Ketepatan tumpuhan pada balok tumpu		
	b. Pada saat kaki menumpu pada balok, badan harus agak condong ke depan		
	c. Titik berat badan harus terletak agak ke depan		
	d. Gerakan kaki ayun ke arah depan atas		
3. Gerakan Melayang Di Udara	a. Pada waktu naik badan harus di tahan dalam keadaan rileks (tidak kaku)		
	b. Pada saat melayang kaki diayun di udara dan diangkat ke depan		
	c. Pada waktu di udara dengan sikap jongkok saat kaki tolak menolak kaki pada balok tumpu		
	d. Saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk		
4. Sikap Badan pada Saat Mendarat	a. Pada waktu mendarat pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke depan		
	b. Berat badan harus di bawah ke depan dengan cara membungkukkan badan		
	c. Lutut agak dirapatkan di bantu dengan menjulurkan tangan ke depan		
	d. Pada saat mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah		

- Nilai 1 : Hanya melakukan satu unsur gerakan setiap indicator
- Nilai 2: Hanya melakukan dua unsur gerakan setiap indicator
- Nilai 3: Hanya melakukan tiga unsur gerakan setiap indikator
- Nilai 4: Hanya melakukan empat unsur gerakan setiap indikator

HASIL PENELITIAN

Dari data hasil belajar siklus I dan II yang didapat terlihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat, walaupun ada sebagian siswa yang hasilnya menurun namun sebagian lagi ada yang meningkat.

Dari 35 orang siswa terdapat 30 orang (95.23 %) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 orang (4.77 %) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80.50 berarti meningkat dari hasil sebelumnya. Untuk lebih jelas dapat di lihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 8.

Grafik hasil belajar lompat jauh siswa

SIMPULAN

Secara keseluruhan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan lompat jauh masih sangat rendah. Dari 28 orang siswa jadi dalam persen (69.04%) yang belum mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 7 orang (30,96%) sudah mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 71.13. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 35 orang siswa terdapat 30 orang (95.23%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 orang (4.77%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80.50. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh

DAFTAR RUJUKAN

Abdurrahman, M., (2003), Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar, Jakarta: Rineka Cipta

Adisasmita, Yusuf, (1992). Olahraga Pilihan Atletik, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arikunto, Suharsimi. (2006), Prosedur Penelitian, Jakarta : Rineka Cipta.

Aqib, Zainal, dkk. (2009), Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru SMP, SMA, SMK, Bandung:

Bahagia Yoyo, dkk, (2000), Atletik, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III

Djamarah, S. B. dan Zain, A., (2006), Strategi Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta.

Depdiknas, (2008), Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), Jakarta

Gilang, Moh. (2007), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Bandung : Yudhistira.

- Saputra, M. Yudha, (2001), Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III.
- Slameto, (2003), Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Edisi Revisi, Jakarta: Rhineka Cipta
- Soepartono, (2000), Media Pembelajaran, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III.
- Suprijono, Agus, (2009), Cooperative Learning, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suryosubroto, B., (2009), Proses Belajar Mengajar di Sekolah, Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. (1992). Atletik, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.



**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI, MOTIVASI BELAJAR
TERHADAP PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI****Gumilar Mulya^{1*}, Anggi Setia Lengkana²**

Keywords :

Kepercayaan Diri; Prestasi Belajar; Pendidikan Jasmani;

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, Universitas Siliwangi,

gumilarmulya@unsil.ac.id

² PJKR, STKIP Sebelas April, asetialengkana@upi.edu

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020

ABSTRACT

The purpose of this study is to explore information related to how the level of self-confidence, learning motivation, and achievement of physical education learning of elementary school students in region 1 of Tasikmalaya City. The research method uses descriptive-correlational. The study population was class VI students in the region 1 Tasikmalaya City as many as 213 students while the sample was 32 students taken 15% of the total population. The instrument used was in the form of a self-confidence questionnaire and learning motivation questionnaire. Data analysis techniques used to obtain answers regarding whether or not the hypothesis is accepted by the proposed significance are normality test using liliefors, regression linearity test, regression significance test, and significance test (t-test). Based on the results of research and statistical calculations on the hypothesis test, the authors can conclude that there is a relationship and provide a major influence between self-confidence, learning motivation on elementary school student learning achievement.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ialah menggali informasi terkait bagaimana hubungan tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar di wilayah 1 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian menggunakan deskriptif-korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VI di wilayah 1 Kota Tasikmalaya sebanyak 213 orang siswa sedangkan yang dijadikan sampel adalah sebanyak 32 orang siswa di ambil 15% dari total populasi. Instrument yang digunakan ialah berupa angket kepercayaan diri dan angket motivasi belajar. Teknik analisis data yang digunakan untuk memperoleh jawaban mengenai diterima tidaknya hipotesis sesuai dengan signifikansi yang diajukan adalah: uji normalitas menggunakan liliefors, uji linieritas regresi, uji signifikansi regresi dan uji signifikansi (Uji-t). Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan statistik terhadap uji hipotesis, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan dan memberikan pengaruh besar antara kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah usaha untuk menumbuhkan kembangkan potensi pada diri manusia atau yang lebih disebut SDM melalui kegiatan pembelajaran, yang mana tujuan dari pendidikan yaitu memanusiaikan manusia seutuhnya (Lengkana & Sofa, 2017). Belajar ialah sebuah kegiatan yang berlangsung sepanjang hayat yang dapat dilakukan dirumah, disekolah, di unit-unit pekerjaan dan di masyarakat. Pane and Dasopang (2017) menjelaskan bahwa belajar bertujuan agar adanya perubahan tingkah laku. Maka untuk mencapai perubahan tersebut diperlukan satu pendekatan yang lebih mengarah kepada interaksi yang lebih intensif antara guru dan murid. Salah satu diantaranya ialah melalui pendidikan jasmani. Rink (2010) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani suatu proses interaksi sistematis antara anak didik dan guru serta lingkungan yang dikelola melalui sebuah pengembangan melalui aktivitas fisik yang secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia.

Dalam menempuh pendidikan jasmani tidak akan terlepas dari proses interaksi dengan orang lain di sekitar lingkungan pendidikan, sehingga akan timbul berbagai permasalahan dari interaksi tersebut (Muhtar, Supriyadi, Lengkana, & Hanifah, 2020). Permasalahan yang dilatar belakangi oleh interaksi dengan orang lain diantaranya adalah naik turunnya tingkat kepercayaan diri dan motivasi belajar seseorang.

Rasa percaya diri secara sederhana ialah merupakan kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu (Nicholson, Putwain, Connors, & Hornby-Atkinson, 2013). Chaouali, Souiden, and Ladhari (2017) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting yang menimbulkan perbedaan besar antara sukses dan gagal.

Seseorang perlu menunjukkan perasaan bisa melakukan segala sesuatu hal dengan tidak menganggap enteng dan mampu

beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang terjadi agar mereka bisa mengatasi kesulitan, kegagalan. (Hadwin & Webster, 2013) menjelaskan bahwa untuk mencapai tujuan yang diinginkan seseorang harus memiliki rasa percaya diri.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Feltz (2007) menjelaskan bahwa, orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Maka percaya diri juga dapat diartikan suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.

Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang. Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi, 2018). Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nanti akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Perkembangan kepribadian dalam kehidupan sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis (Trevelyan, 2008). Berdasarkan karakteristik perkembangan masa remaja ialah sulitnya berhubungan dengan penyesuaian sosial yang mereka alami selama fase itu (Mulya & Agustriyani, 2020). Karena masa remaja akan sangat menentukan kepribadian seseorang.

Sedangkan motivasi merupakan salah satu yang berpengaruh pada kesuksesan dalam aktivitas pembelajaran siswa. Tanpa adanya dorongan, gugahan atau motivasi, proses pembelajaran akan sulit mencapai kesuksesan yang diharapkan (Hamdu & Agustina, 2011). Motivasi belajar adalah sebuah daya penggerak dalam diri seseorang sehingga secara sadar dapat menimbulkan kegiatan belajar optimal, yang menuntun secara langsung menuju tujuan yaitu tercapainya proses belajar mengajar yang

efektif dan prestasi belajar yang diharapkan. Motivasi dibagi menjadi dua, yakni motivasi intrinsik (dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (dari luar diri) (Putra & Frianto, 2018). Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang ditimbulkan oleh diri sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang datangnya karena adanya dorongan dari luar diri seseorang, misalnya seperti adanya hadiah atau di berikan nilai bagus sehingga mereka tergerak untuk bersungguh-sungguh belajar (Mukarromah, 2013). Motivasi sangat erat kaitannya dengan pencapaian prestasi (Ladd & Sorensen, 2017), sehingga ini sangat dianggap penting karena keberadaannya yang didukung oleh banyak faktor.

Maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri dengan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan dalam hidup. Seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang benar-benar percaya diri, karena rasa percaya diri itu muncul hanya berkaitan dengan keterampilan tertentu yang ia miliki. Orang yang kurang percaya pada kemampuannya dan percaya dirinya memiliki konsep diri negatif, karena itu sering menutup diri. Sedangkan motivasi merupakan dorongan yang terjadi bisa karena adanya rangsangan dari luar dirinya bisa juga karena ada gugahan dalam dirinya untuk lebih ingin berprestasi. Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan peneliti di Sekolah Dasar, siswa menjadi canggung, gugup serta malu ketika dihadapkan dengan mempelajari materi baru, merasa tidak bisa melakukan, takut gagal ketika mencoba, takut merasa jadi bahan tertawaan temannya sehingga menimbulkan menurunnya kepercayaan diri yang berdampak kepada menurunnya motivasi belajar anak. Oleh karena itu, peneliti tergugah untuk mencoba mendalami sejauh mana tingkat hubungan antara kepercayaan diri, motivasi berprestasi dengan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa Sekolah Dasar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-korelasional. Beauvais, Stewart, DeNisco, and Beauvais (2014) menjelaskan bahwa, deskriptif-korelasional merupakan metode penyelidikan atau penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan tertentu pada saat sekarang ini berdasarkan pada faktor yang nampak di dalam situasi yang diselidikinya. Sedangkan Sukmadinata (2005) bahwa, metode deskriptif yaitu suatu metode dalam pencarian fakta status sekelompok manusia, suatu obyek, atau pun suatu peristiwa pada masa sekarang dengan interpretasi yang tepat.

Populasi yang digunakan oleh penulis adalah seluruh siswa kelas VI Sekolah Dasar di wilayah 1 Kota Tasikmalaya yakni sekitar 213 orang. Seangkan untuk sampel penulis mengadopsi pendapat Arikunto (2010) bahwa, apabila subjeknya banyak maka sample yang diambil 10-15%, 20-25% atau bahkan bisa lebih. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian ini penulis menetapkan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak $213 \times 15\% = 32$ siswa.

Adapun cara yang digunakan untuk untuk penentuan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Disebut pengambilan sampel klaster apabila kita menseleksi anggota sampel dalam kelompok dan bukan menseleksi individu secara terpisah (Acharya, Prakash, Saxena, & Nigam, 2013).

Instrumen yang digunakan ialah berupa angket kepercayaan diri, angket motivasi dan raport hasil belajar siswa. Beberapa hal yang mempengaruhi self-confidence adalah budaya organisasi, serta karakteristik demografi dan keperibadian (Komarudin & Risqi, 2020). Budaya organisasi merupakan aspek structural dan budaya dari sub kultur olahraga yang dapat mencakup hal-hal seperti persaingan, iklim motivasi, perilaku pembinaan, dan harapan dari program olahraga yang berbeda. Selajutnya,

karakteristik kepribadian focus pada itu, karakteristik demografi berkaitan dengan orientasi tujuan dan optimisme. Sementara jenis kelamin dan ras.

Tabel 1.
Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator-indikator	No item		
			No +	No -	
Kepercayaan Diri	Budaya Organisasi	Persaingan	1,2,5	3,4	
		Iklim Motivasi	6,7,8,9	10	
		Perilaku Pembinaan	11,12,15	13,14	
		Harapan dari Program Olahraga yang Berbeda	16,17	18,19,20	
	Kepribadian	Orientasi Tujuan	21,23,24,25	22	
		Optimisme	27,28,30	26,29	
	Demografi	Jenis Kelamin	31, 32,33	34,35	
		Ras	37,38,39,40	36	
	JUMLAH			25	15
				40	

Ramadhon, Jaenudin, and Fatimah (2017) menjelaskan tentang beberapa hal yang mempengaruhi motivasi belajar diantaranya Ketekunan, Menghadapi kesulitan, Minat, Berprestasi, Mandiri.

Tabel 2
Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. item		
			+	-	
Motivasi Belajar	Ketekunan	Kehadiran di sekolah	1,3,5	2,4	
		Mengikuti pembelajaran	6,8	7,9	
		Belajar di rumah	10,12,14	11,13,15	
	Menghadapi kesulitan	Sikap terhadap kesulitan	16,20	17,18	
		Usaha mengatasi kesulitan	21,22	19,23	
	Minat	Kebiasaan dalam mengikuti pelajaran	Semangat dalam mengikuti pelajaran	24,26	25,27
			Keinginan untuk berprestasi	28,30	29,31
				32,33	34
	Berprestasi	Kualifikasi hasil	35,36,3,7		
	Mandiri	Penyelesaian tugas	38		

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. item	
			+	-
		Menggunakan kesempatan diluar jam pelajaran	39,40,41	42

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data diperoleh melalui angket tingkat kepercayaan diri, selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data dengan menggunakan rumus-rumus statistik meliputi pengujian normalitas dan signifikan sehingga dapat diketahui jawaban dari rumusan masalah serta dapat membuktikan

hipotesis yang diajukan.

Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir selanjutnya diolah sesuai dengan prosedur yang telah diterapkan sebelumnya berkaitan dengan permasalahan yang diajukan. Untuk lebih jelasnya mengenai hasil pengolahan data, dapat penulis uraikan pada tabel 2 di bawah ini yaitu Jumlah Nilai Total, \bar{X} , dan S untuk sampel perlakuan.

Tabel 3
Nilai Total, Nilai Rata-Rata, dan Standar Deviasi

Variabel	Jumlah Nilai Total	Rata-rata	Standar Deviasi
Kepercayaan diri	2312	87	2,51
Motivasi Belajar	2178	83	2,21
Nilai raport siswa	2041	67	1,67

Hasil Uji Normalitas

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku diketahui, langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji statistik Liliefors. Hasil

pengujian data angket kepercayaan diri yaitu sebagai berikut.

Hasil uji normalitas data tes kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	n	$L_{o\ hitung}$	$L_{\alpha\ tabel}$	Hasil
Kepercayaan Diri	32	0,1422	0,1566	Normal
Motivasi Belajar	32	0,1124	0,1566	Normal

Dari daftar tabel 3 di atas, di dapat L_o hitung untuk kepercayaan diri sebesar 0,1422 dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan 32. Sedangkan dari daftar tabel di dapat L_{α} tabel = 0,1566 yang lebih besar dari pada L_o hitung = 0,1422, sehingga hipotesis nol diterima, dengan demikian kepercayaan diri dalam

pembelajaran penjas berdistribusi normal.

Sedangkan L_o hitung untuk motivasi belajar sebesar 0,1124 dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan 32. Sedangkan dari daftar tabel di dapat L_{α} tabel = 0,1566 yang lebih besar dari pada L_o hitung = 0,1124, sehingga hipotesis nol diterima, dengan demikian motivasi

belajaar dalam pembelajaran penjas berdistribusi normal.

Uji linieritas regresi (X1) dan (Y). Adapun output dan interpretasi dari hasil perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Hubungan Antara Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar

Tabel 5.
Output SPSS (Anova Table) Uji Linieritas Regresi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri (X1) * Prestasi Belajar (Y)	Between Groups	(Combined)	5213.013	25	216.376	.516	.576
		Linearity	122.111	7	122.111	.411	.504
		Deviation from Linearity	5243.101	17	337.210	.521	.321
	Within Groups		3289.447	14	291.362		
	Total		1321.273	32			

Berdasarkan hasil Uji linieritas diketahui nilai Sig. deviation from linierity sebesar 0,321 > 0,05, maka linieritas regresi X1 dan Y berdistribusi linier.

Selanjutnya ialah Uji signifikansi regresi (X) dengan (Y). Adapun output dan interpretasi hasil perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6
Output SPSS (Anova^b) Uji Signifikansi Regresi

ANOVA ^b							
	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression		122.111	1	122.111	3.412	.327 ^a
	Residual		12105.118	31	263.124		
	Total		12542.205	32			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri
b. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan uji signifikansi regresi X1 dan Y pada tabel ANOVA^b diperoleh nilai Ftabel dimana df 1:31 dengan taraf percaya 0,05 diperoleh nilai sebesar 3,32. Setelah membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel}, didapatkan F_{hitung} (3,412) lebih besar daripada

F_{tabel} (3,32) sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikansi regresi X1 dengan Y diterima.

Berikutnya ialah model persamaan regresi (X1) dan (Y) dilihat berdasarkan pada tabel coefficients^a. Adapun output dan interpretasinya dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7
Uji Signifikansi Variabel X1 Terhadap Y

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	265.962	36.172		5.721	.001
	Kepercayaan Diri	.241	.322	.462	3.002	.000

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan Tabel di atas maka variabel X1 memaparkan pengaruh terhadap variable Y. Dengan melihat koefisien dari konstanta. Model persamaan dari regresi $Y = a + b X_1$ dengan konstanta regresi dari a sebesar = 265.962 dan koefisien dari regresi b = 0,241X1. Maka model persamaan regresi linier sederhananya ialah $Y = a + b X_1 = 265.962 + 0,241 X_1$ Persentase yang diperoleh antara X1 terhadap Y adalah $0,462 \times 100\% = 46,2\%$.

Langkah berikutnya ialah uji t, diperoleh nilai thitung = 3,002, sedangkan nilai untuk ttabel = 1,693. Syarat untuk valid nilai sig. < 0,05, atau thitung > ttabel. Setelah membandingkan nilai dari uji t, maka

teridentifikasi bahwa thitung = 3,002 lebih besar daripada ttabel = 1,693, atau nilai sig. lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu 0,00, jadi dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi untuk X1 terhadap Y adalah signifikan.

Hubungan Antara Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar

Uji linieritas regresi (X2) dan (Y). Adapun output dan interpretasi dari hasil perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8
Output SPSS (Anova Table) Uji Linieritas Regresi

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi Belajar (X2) * Prestasi Belajar (Y)	Between (Combined) Groups	5217.118	23	352.412	.623	.519
	Linearity	125.421	6	125.421	.534	.527
	Deviation from Linearity	6324.436	18	425.169	.629	.563
	Within Groups	5542.221	13	411.137		
Total		1112.534	32			

Berdasarkan hasil Uji linieritas diketahui nilai Sig. deviation from linierity sebesar $0,563 > 0,05$, maka linieritas regresi X2 dan Y berdistribusi linier.

Selanjutnya Uji signifikansi regresi X2 dengan Y. Adapun output dan interpretasi hasil perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 9
Output SPSS (Anova^b) Uji Signifikansi Regresi

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	125.421	3	125.421	3.731	.341 ^a
	Residual	13715.453	29	221.451		
	Total	11672.034	32			

a. Predictors: (Constant), Motivasi Belajar
b. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan uji signifikansi regresi X2 dan Y pada tabel ANOVA^b diperoleh nilai Ftabel dimana df 1:31 dengan taraf percaya 0,05 diperoleh nilai sebesar 3,32. Setelah membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel}, didapatkan F_{hitung} (3,731) lebih besar daripada

F_{tabel} (3,32) sehingga dapat disimpulkan bahwa signifikansi regresi X2 dengan Y diterima.

Berikutnya ialah model persamaan regresi (X2) dan (Y) dilihat berdasarkan pada tabel coefficients^a. Adapun output dan interpretasinya dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 10
Uji Signifikansi Variabel X2 Terhadap Y

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	256.080	41.121		5.602	.003
	Motivasi Belajar	.523	.401	.491	3.112	.000

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan Tabel di atas maka variabel X2 memaparkan pengaruh terhadap variable Y. Dengan melihat koefisien dari konstanta. Model persamaan dari regresi $Y = a + b X_2$ dengan konstanta regresi dari a sebesar = 256.080 dan koefisien dari regresi b = 0,491 X2. Maka model persamaan regresi linier sederhananya ialah $Y = a + b X_2 = 256.080 + 0,523 X_2$ Persentase yang diperoleh antara X terhadap Y adalah $0,491 \times 100\% = 49,1\%$.

Langkah berikutnya ialah uji t, diperoleh nilai thitung = 3,112, sedangkan nilai untuk ttabel = 1,693. Syarat untuk valid

nilai sig. < 0,05, atau thitung > ttabel. Setelah membandingkan nilai dari uji t, maka teridentifikasi bahwa thitung = 3,112 lebih besar daripada ttabel = 1,693, atau nilai sig. lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu 0,00, jadi dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi untuk X2 terhadap Y adalah signifikan.

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar

Uji linieritas regresi X1, X2 dan Y. Adapun output dan interpretasi dari hasil perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 11
Output SPSS (Anova Table) Uji Linieritas Regresi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan Diri (X1), Motivasi Belajar (X2) * Prestasi Belajar (Y)	Between Groups	(Combined) Linearity	5031.208	22	310.016	.646	.568
		Deviation from Linearity	342.339	4	231.228	.453	.524
			6570.116	14	310.610	.487	.509
	Within Groups		4661.061	17	360.101		
	Total		1754.072	32			

Berdasarkan hasil Uji linieritas diketahui nilai Sig. deviation from linierity sebesar 0,509 > 0,05, maka linieritas regresi X1, X2 dan Y berdistribusi linier.

Selanjutnya Uji signifikansi regresi X1, X2 dengan Y. Adapun output dan interpretasi hasil perhitungannya dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 12
Output SPSS (Anova^b) Uji Signifikansi Regresi

ANOVA ^b						
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	231.228	2	331.228	3.549	.302 ^a
	Residual	14560.542	30	410.672		
	Total	11103.002	32			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar
b. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan uji signifikansi regresi (X1, X2) dan (Y) pada tabel ANOVA^b diperoleh nilai Ftabel dimana df 1:31 dengan taraf percaya 0,05 diperoleh nilai sebesar 3,32. Setelah membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel}, didapatkan F_{hitung} (3,549) lebih besar daripada F_{tabel} (3,32) sehingga dapat

disimpulkan bahwa signifikansi regresi X1, X2 dengan Y diterima.

Berikutnya ialah model persamaan regresi X1, X2 dan Y dilihat berdasarkan pada tabel coefficients^a. Adapun output dan interpretasinya dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 13
Uji Signifikansi Variabel X1, X2 Terhadap

Coefficients ^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	378.106	33.046	5.982	.005
	Kepercayaan Diri Motivasi Belajar	.501	.334	.600	.000

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar

Berdasarkan Tabel di atas maka variabel X1, X2 memaparkan pengaruh terhadap variable Y. Dengan melihat koefisien dari konstanta. Model persamaan dari regresi $Y = a + b X1X2$ dengan konstanta regresi dari a sebesar = 378.106 dan koefisien dari regresi $b = 0,501 X1X2$. Maka model persamaan regresi linier sederhananya ialah $Y = a + b X1X2 = 378.106 + 0,501 X1X2$. Persentase yang diperoleh antara X terhadap Y adalah $0,600 \times 100\% = 60\%$.

Langkah berikutnya ialah uji t, diperoleh nilai thitung = 4,658, sedangkan nilai untuk ttabel = 1,693. Syarat untuk valid nilai sig. < 0,05, atau thitung > ttabel. Setelah membandingkan nilai dari uji t, maka teridentifikasi bahwa thitung = 4.658 lebih besar daripada ttabel = 1,693, atau nilai sig. lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yaitu 0,00, jadi dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi untuk X1, X2 terhadap Y adalah signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, terdapat hubungan yang positif dan memberikan pengaruh yang besar antara tingkat kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani siswa Sekolah Dasar.

Perasaan gugup, canggung seringkali menghingapi seseorang yang memang merasa tidak percaya diri, sulit mengikuti pembelajaran atau bahkan tidak menguasai materi pelajaran (Sherman, Bunyan, Creswell, & Jaremka, 2009). Hal ini merupakan cikal bakal terbentuknya perasaan yang akan terus

berkembang secara negatif, apabila semua itu tidak bisa diatasi dengan baik. Karena nantinya bisa menyebabkan terjadinya gangguan psikologis (Claridge & Davis, 2013). Prestasi belajar sangat ditunjang sekali tidak hanya dengan kecerdasan semata (Vernon, 2014), akan tetapi ada sisi lain yang ikut andil dalam meraih suatu prestasi, yakni faktor psikologis (Portes, 1999). Motivasi merupakan suatu daya dorong yang memungkinkan seseorang melakukan segala sesuatu hal berdasarkan kehendak sendiri (Lailiana & Handayani, 2017). Seseorang akan tergugah jika mereka merasa yakin (Syam & Amri, 2017), maka percaya diri tinggi maka motivasi yang ditimbulkannya pun akan tinggi. Kedua hal ini tidak dapat dipisahkan, dan saling terhubung. Oleh karena itu sangatlah penting bagi semua pihak baik pihak sekolah, guru sampai orangtua siswa selalu memiliki kontribusi yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan bahkan kemajuan anak.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa, diharapkan bisa menjadi bahan informasi dalam usaha untuk melakukan peningkatan prestasi belajar pendidikan jasmani dan mengembangkan rasa percaya diri.
2. Bagi guru, diharapkan agar hasil penelitian ini bisa memberikan bahan informasi dalam memecahkan permasalahan siswa sehubungan dengan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan dan mengembangkan rasa percaya diri.

3. Bagi sekolah tempat penelitian, diharapkan dapat meningkatkan nama baik sekolah dan prestasi sekolah semakin baik.
4. Bagi peneliti, Menambah wawasan dan pengetahuan penulis, sehingga penulis dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoretis maupun praktis.
5. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini harap di tindak lanjut dengan mencari variabel lain yang kiranya dapat meningkatkan prestasi belajar pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: Why and how of it. *Indian Journal of Medical Specialties*, 4(2), 330-333.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian.
- Beauvais, A. M., Stewart, J. G., DeNisco, S., & Beauvais, J. E. (2014). Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational research study. *Nurse education today*, 34(6), 918-923.
- Chaouali, W., Souiden, N., & Ladhari, R. (2017). Explaining adoption of mobile banking with the theory of trying, general self-confidence, and cynicism. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 35, 57-67.
- Claridge, G., & Davis, C. (2013). *Personality and psychological disorders*: Routledge.
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. *studies*, 33(41), 50-66.
- Hadwin, A. F., & Webster, E. A. (2013). Calibration in goal setting: Examining the nature of judgments of confidence. *Learning and Instruction*, 24, 37-47.
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2011). Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan*, 12(1), 90-96.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Ladd, H. F., & Sorensen, L. C. (2017). Returns to teacher experience: Student achievement and motivation in middle school. *Education Finance and Policy*, 12(2), 241-279.
- Lailiana, N. A., & Handayani, A. (2017). *Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Komitmen Terhadap Tugas Pada Mahasiswa*. Paper presented at the Proceedings Education and Language International Conference.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2018). The Effect of Power Limbs, Speed Reaction, Flexibility and Self Confidence on The Achievement of Elite Athletes Athletic West Java in The Track Number. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(2), 20-25.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., Lengkana, A. S., & Hanifah, S. (2020). Religious Characters-Based Physical Education Learning in Elementary School. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(12).

- Mukarromah, N. I. (2013). *Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Metode Pemberian Hadiah (Reward) Pada Mata Pelajaran Fikih Materi Shalat Id Kelas Iv Mi Darul Muttaqin Ngepung Kedamean Gresik*. UIN Sunan Ampel Surabaya,
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60-67.
- Nicholson, L., Putwain, D., Connors, L., & Hornby-Atkinson, P. (2013). The key to successful achievement as an undergraduate student: confidence and realistic expectations? *Studies in Higher Education*, 38(2), 285-298.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 3(2), 333-352.
- Portes, P. R. (1999). Social and psychological factors in the academic achievement of children of immigrants: A cultural history puzzle. *American Educational Research Journal*, 36(3), 489-507.
- Putra, A. K., & Frianto, A. (2018). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap kepuasan kerja. *BISMA (Bisnis dan Manajemen)*, 6(1), 59-66.
- Ramadhon, R., Jaenudin, R., & Fatimah, S. (2017). Pengaruh beasiswa terhadap motivasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi Universitas Sriwijaya. *Jurnal PROFIT Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 4(2), 203-213.
- Rink, J. (2010). *Teaching physical education for learning*. McGraw-Hill Higher Education Boston, MA.
- Sherman, D. K., Bunyan, D. P., Creswell, J. D., & Jaremka, L. M. (2009). Psychological vulnerability and stress: The effects of self-affirmation on sympathetic nervous system responses to naturalistic stressors. *Health Psychology*, 28(5), 554.
- Sukmadinata, S. (2005). *Metode Penelitian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (studi kasus di program studi pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Trevelyan, R. (2008). Optimism, overconfidence and entrepreneurial activity. *Management Decision*.
- Vernon, P. E. (2014). *Intelligence and Cultural Environment (Psychology Revivals)*: Routledge.



SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI (Studi Korelasi Kekuatan Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan)

La Kamadi^{1*}

Keywords :

Kekuatan Lengan;
Koordinasi Mata-Tangan;
Servis Atas; Bolavoli.

Correspondensi Author

¹ PGSD Dikjas, FIK
Universitas Negeri Makassar
la.kamadi@unm.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;
Reviewed: Mei 2020;
Accepted: Juni 2020;
Published: Juni 2020.

ABSTRACT

This reseacsh aim at to determine the relationship between arm strength and eye-hand coordination with upper service ability in volleyball games. This research is a descriptive research. The population in this study were all students of SMPN 1 Ma'rang, Pangkep Regency with a total sample of 40 male students selected randomly. The data analysis technique used is the technique of correlation and regression analysis using the SPSS version 21 system at a significant level of 95% or α 0.05. Based on the results of data analysis, this study concluded that: 1) There was a significant relationship between arm strength and upper service ability in volleyball games; 2) There is a significant relationship between eye-hand coordination and upper service ability in volleyball play; 3) There is a significant correlation between arm strength and eye-hand coordination with upper service ability in volleyball.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Ma'rang Kabupaten Pangkep dengan jumlah sampel penelitian 40 orang siswa putera yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dan regresi dengan menggunakan system SPSS versi 21 pada taraf signifikansi 95% atau α 0,05. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli; 2) Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli; 3) Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

PENDAHULUAN

Untuk pengembangan dan pembinaan cabang olahraga permainan bolavoli, seperti

juga halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai factor yang saling terkait, disamping factor olahragawan

itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi serta dipengaruhi pula oleh tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang baik serta bermutu, organisasi yang baik serta adanya suasana dorongan dari masyarakat dan pemerintah.

Cabang olahraga permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang banyak peminatnya, termasuk di SMPN 1 Ma'rang Kabupaten Pangkep. Namun dari hasil pengamatan dalam beberapa tahun terakhir ternyata belum memperlihatkan hasil yang optimal. Khusus kemampuan servis atas terkadang bola yang diservis tidak dapat melewati net, dan penempatan bola yang tidak akurat, sehingga perlu dicarikan jalan keluar yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga bolavoli khususnya kemampuan servis atas di sekolah tersebut.

Dalam permainan bolavoli senantiasa diawali dengan pukulan pertama yang dikenal dengan istilah servis. Servis biasanya dilakukan dengan keras. Servis yang dilakukan sedapat mungkin diarahkan pada sasaran tertentu yang sukar dijangkau oleh lawan, sehingga sukar dikembalikan dan juga sekagus serangan awal terhadap lawan untuk mendapatkan angka. Dengan demikian, maka teknik dasar servis atas merupakan teknik yang paling sesuai untuk digunakan memenuhi harapan tersebut. Teknik servis atas bolavoli terdiri dari beberapa teknik pelaksanaan. Berdasarkan jenis-jenis servis yang dikemukakan dapat dikatakan, bahwa jenis-jenis servis atas ini hanya terletak pada putaran bola (spin) serta gerakan meloncat dan tidak meloncat. Teknik-teknik putaran dan gerakan meloncat hanya dapat dilakukan apabila teknik pukulan servis atas sudah dapat dilakukan dengan baik. Adapun proses gerakan servis atas dianalisis melalui sikap-sikap pelaksanaan yang terdiri dari; 1) sikap permulaan, 2) gerak pelaksanaan, dan 3) gerakan lanjutan.

Pada saat akan melakukan servis atas dalam permainan bolavoli, kecepatan bola yang akan diservis dengan berbeda-beda, kadang bola datangnya cepat, keras dan agak

jauh dari posisi pemain yang akan melakukan servis serta kadang pula arah datangnya bola agak rendah. Apabila kekuatan lengan siswa cukup kuat, maka mereka akan mampu mengontrol bola pada saat melakukan servis atas dengan mengontrol laju bola sehingga dapat melakukan umpan yang terarah. Berbeda jika kekuatan lengan kurang kuat servis atas yang dilakukan dapat terjadi kesalahan atau tidak sah. Kekuatan lengan yang kuat akan memberikan gaya terhadap kemampuan mendorong bola pada saat melakukan servis atas bolavoli. Banyak diantara siswa yang melakukan servis atas bolavoli kurang akurat karena kekuatan lengan kurang menunjang.

Kekuatan lengan dapat pula menunjang kemampuan mengarahkan servis atas bolavoli pada sasaran yang tepat karena sebagian tenaga yang dimiliki digunakan untuk mengontrol tekanan arah datangnya bola dan sebagian lagi digunakan untuk berkonsentrasi pada ketepatan sasaran servis atas. Kemampuan servis atas bolavoli akan berbeda antara siswa yang mempunyai kekuatan lengan yang lebih baik dengan siswa yang kurang kuat lengannya.

Otot yang kuat akan membuat kerja otot dalam melakukan aktivitas olahraga lebih efisien. Otot yang kuat akan dapat melakukan kerja fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Fox, et al (1988:158) bahwa "*muscular strength may be defined as the force or tension a muscle, more correctly, a muscle group can exert against a resistance in one maximal effort.*" Kekuatan otot sebagai force atau tegangang suatu otot atau sekelompok otot yang dapat digunakan untuk menahan beban pada suatu usaha maksimal. Singer (1980) mengemukakan bahwa "*strength may be thought of as the capacity of a muscle or group of muscle to exert maximum pressure against a given resistance in limited period of time.*" Kekuatan adalah kapasitas dari otot untuk menggerakkan tenaga maksimal untuk menahan tekanan beban dalam waktu yang terbatas. Menurut Harsono (1988:178) bahwa "*strength* adalah kemampuan otot untuk

membangkitkan tegangang terhadap suatu tahanan.” Latihan yang cocok untuk meningkatkan kekuatan adalah latihan-latihann tahanan (*resistance exercise*), yaitu atlet harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban tersebut bisa beban anggota tubuh sendiri (*internal resistance*), ataupun beban atau bobot dari luar (*external resistance*).

Ada tiga bentuk kekuatan yang dapat dimanfaatkan dalam aktivitas olahraga termasuk untuk melakukan passing atas dalam bolavoli yang dikemukakan oleh Harre (1982:108), yaitu: We define maximum strength as being the greatest force an athlete is able to exert for a given contraction of muscles. Power is the ability of an athlete to overcome resistances by a high speed of contraction. Strength endurance is the athlete's tolerance level against fatigue in strength performances of longer duration. *Kekuatan* maksimal dapat menentukan kekuatan maksimal sebagai *force* dari olahragawan untuk mengerahkan tenaga dalam suatu kontraksi otot. *Power* adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. *Kekuatan* daya tahan adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan menampilkan kekuatan yang berkepanjangan. Untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, maka kekuatan otot merupakan salah satu factor utama, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988) sebagai berikut: Pertama, oleh karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Kedua oleh karena kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera. Ketiga oleh karena dengan kekuatan, atlet akan dapat lari cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi. *Kekuatan* adalah penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. *Kekuatan* dapat pula membangkitkan ketegangan pada waktu menerima beban pada

waktu tertentu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1996:9), bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kemuudian lebih lanjut Fox, dkk (1988:158) menguraikan arti dari kekuatan otot, sebagai berikut: “*Muscular strength my be defined as the force or tension a muscle, mora correctly, a muscle group can exert against a resistance in one maximal affect*”. Pendapat di atas dapat diartikan secara bebas, bahwa kekuatan otot yang didefinisikan sebagai *force* atau ketegangan suatu yang dapat digunakan untuk menahan beban pada suatu usaha yang maksimal. Sedangkan menurut Sajoto (1985) mengemukakan, bahwa: “kekuatan atau strength adalah kemampuan atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Selanjutnya Suharno (1985) mengemukakan, bahwa: “kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitas”. *Kekuatan* dapat dipengaruhi oleh beberapa factor. Menurut Mochammad Sajoto (1988), bahwa factor-factor kekuatan adalah: (1) Faktor biomekanika, dari dua orang mempunyai tegangan otot yang sama, akan berbeda kemampuannya mengangkat beban, dan (2) Faktor pengungkit, pengungkit diklasifikasikan dalam tiga kelas yaitu dibagi menurut letak sumbu pengungkit, gaya beban, dan gaya pengungkit.

Dari batasan tersebut di atas, maka dapat dikemukakan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi beban atau tahanan. Jadi kekuatan otot lengan merupakan sejumlah daya tegang otot yang dipergunakan dalam kontraksi maksimum pada suatu aktivitas yang berat.

Dalam aktivitas olahraga koordinasi selalu diperlukan karena setiap pola gerakan yang dilakukan selalu ada keterpaduan berbagai gerakan yang membangun pola-pola gerak menjadi satu pola gerak tunggal. Oleh

karena itu untuk mencapai keberhasilan dalam prestasi olahraga, maka koordinasi senantiasa ditunjang oleh komponen kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan dan komponen lainnya. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:177), bahwa kombinasi komponen kekuatan dengan komponen fisik lainnya akan memperoleh hasil yang baik.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biometric yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, dan semuanya menyumbang dan berpadu dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya memiliki hubungan yang sangat erat. Jika salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

Harsono (1988:65) mengemukakan, bahwa koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Selanjutnya Sajoto (1988:53) mengemukakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem saraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien.

Dari berbagai pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancer (mulus) tanpa pengeluaran energy yang berlebihan.

Berdasarkan penjelasan tersebut nampak, bahwa peranan koordinasi mata-tangan merupakan hal yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan, karena koordinasi mata-tangan merupakan penunjang dalam melakukan rangkaian gerakan-gerakan pada pola gerak servis atas dalam permainan bolavoli. Secara umum koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari prosedur atau sesuatu yang berbeda, secara fisiologis koordinasi diartikan sebagai kerja sama dari sistem syaraf pusat dengan otot untuk menghasilkan tenaga, baik inter maupun intramuscular.

Dalam pengertian luas, koordinasi sering juga merujuk pada istilah atau nama untuk beberapa kemampuan yang mendukung kerja sama dari proses gerak yang berbeda, misalnya dalam belajar, koordinasi dibedakan atas koordinasi kasar (kemampuan belajar gerak), dan koordinasi halus stabil (kemampuan merubah dan menyesuaikan gerak).

Koordinasi adalah suatu kemampuan biometric yang sangat kompleks, koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas, dan semuanya menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena itu satu sama lainnya memiliki hubungan yang sangat erat. Jika salah satu unsur tidak ada atau kurang berkembang, maka akan berpengaruh terhadap kemampuan koordinasi. Koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh, termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model keterampilan gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan yang kompleks, dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu gerakan, gerakan yang lancer, keberhasilan usaha dalam mencapai suatu ujuan.

Dengan demikian, koordinasi merupakan kualitas otot, tulang dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak. Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerakan yang dimaksud antara lain terdiri dari: sistem energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, persendian, dan indera mata.

Sehubungan dengan itu, koordinasi terkait erat dengan stimulus atau rangsangan sensor visual, perasaan posisi dan keseimbangan, dan perasaan kinestetik. Komponen koordinasi antara lain meliputi keseimbangan (terutama berkaitan dengan otot), kemampuan kombinasi gerak (penampilan gerak secara serentak dan berlanjut), kelincahan, dan kemampuan reaksi.

Bompa (1969:64) mengatakan, bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan biomotor yang sangat kompleks, berkaitan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Selanjutnya Singer (1983:167) mengatakan, bahwa koordinasi dari berbagai macam bagian tubuh termasuk suatu kemampuan untuk menampilkan suatu model gerak. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar. Kemudian lebih lanjut Harsono (1988:65) mengemukakan, bahwa koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Selanjutnya Sajoto (1988:53) mengemukakan, bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Dari berbagai pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancar (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Berdasarkan penjelasan tersebut Nampak, bahwa peranan koordinasi mata-tangan merupakan hal yang sangat penting dan perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan, karena koordinasi mata-tangan merupakan penunjang dalam melakukan rangkaian gerakan-gerakan pada pola gerak, termasuk dalam kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

METODE

Metode yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Dalam pelaksanaan penelitian terdapat dua variabel yang menjadi fokus, sebagai berikut: (1) Variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan, dan (2) variabel terikat yaitu servis bawah bolavoli. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Ma'rang Kabupaten Pangkep dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 120 orang, maka sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang diambil 30% dari 120 orang siswa laki-laki SMPN 1 Ma'rang Kabupaten Pangkep dengan menggunakan teknik random sampling. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Keseluruhan analisis data statistik diolah dengan menggunakan analisis program SPSS versi 21.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri dari nilai tes kekuatan lengan dan tes koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli dapat dilihat dalam rangkuman hasil deskriptif yang tercantum pada **Tabel 1** berikut.

Tabel 1.
Hasil analisis deskriptif data

		Kekuatan Lengan	Koordinasi mata-tangan	Servis Atas Bolavoli
N	Valid	40	40	40
	Missing	0	0	0
Mean		20.2500	11.6250	17.8250
Std. Deviation		4.38383	1.70501	1.63123

	Kekuatan Lengan	Koordinasi mata-tangan	Servis Atas Bolavoli
Variance	19.218	2.907	2.661
Range	16.00	7.00	6.00
Minimum	12.00	8.00	15.00
Maximum	28.00	15.00	21.00
Sum	810.00	465.00	713.00

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel 1 di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk data kekuatan lengan dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 810,00. Nilai rata-rata yang diperoleh = 20,2500 dengan hasil standar deviasi = 4,38383. Untuk angka range = 16,00 diperoleh dari selisih antara nilai minima = 12,00 dan nilai maksimal = 28,00.
2. Untuk data koordinasi mata-tangan dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 465,00. Nilai rata-rata yang diperoleh = 11,6250 dengan hasil standar deviasi = 1,70501. Untuk angka range = 7,00 diperoleh dari selisih antara nilai minimal = 8,00 dan nilai maksimal = 15,00.
3. Untuk data kemampuan servis atas dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai

sebanyak 713,00. Nilai rata-rata yang diperoleh = 17,8250 dengan hasil standar deviasi = 1,6313. Untuk angka range = 6,00 diperoleh dari selisih antara nilai minimal = 15,00 dan nilai maksimal = 21,00.

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistic harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data tes kekuatan lengan dan tes koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistic untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov Test. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov Test yang dilakukan, diperoleh hasil sebagaimana yang terlempir. Untuk hasil perhitungan dapat dilihat pada **Tabel 2** rangkuman berikut:

Tabel 2.
Hasil uji normalitas

No	Variabel	K-SZ	P	α	Ket.
1.	Kekuatan lengan	0,665	0,769	0,05	Normal
2.	Koordinasi mata-tangan	0,905	0,386	0,05	Normal
3.	Kemampuan servis atas	0,881	0,419	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variable penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam pengujian normalitas data kekuatan lengan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov = 0,665 dengan

tingkat probabilitas (P) = 0,769 lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data kekuatan lengan yang diperoleh berdistribusi normal.

- b. Dalam pengujian normalitas data koordinasi mata-tangan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov = 0,905 dengan

tingkat probabilitas (P) = 0,386 lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data koordinasi mata-taangan yang diperoleh berdistribusi normal.

- c. Dalam pengujian normalitas data kemampuan servis atas diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov = 0,881 dengan tingkat probabilitas (P) = 0,419 lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data kemampuan servis atas yang diperoleh berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis

Adapun hipotesis yang diuji kebenarannya pada penelitian ini, sebagai berikut:

Hipotesis pertama

Ada hubungan kekuatan lengan dengan kemampuan servis atas.

Hipotesis statistik:

$$H_0 : Q_{y.1} = 0$$

$$H_1 : Q_{y.1} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data hubungan kekuatan lengan dengan kemampuan servis atas. Diperoleh nilai korelasi (r_o) = 0,673 dengan tingkat probabilitas (P) $0,000 < \alpha 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada hubungan kekuatan lengan dengan kemampuan servis atas.

Hipotesis kedua

Ada hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas.

Hipotesis statistik:

$$H_0 : Q_{y.2} = 0$$

$$H_1 : Q_{y.2} \neq 0$$

Hasil pengujian :

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas. Diperoleh nilai korelasi (r_o) = 0,658 dengan tingkat probabilitas (P) $0,000 < \alpha 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas.

Hipotesis ketiga

Ada hubungan secara bersama-sama kekuatan lengan dan koordinasi mata-lengan dengan kemampuan servis atas.

Hipotesis statistik:

$$H_0 : R_{y.12} = 0$$

$$H_1 : R_{y.12} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi data hubungan kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas. Diperoleh nilai korelasi (r_o) = 0,746 dengan tingkat probabilitas (P) $0,000 < \alpha 0,05$. Dari uji Anova atau F_{test} , didapat F_{hitung} adalah 23,228 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05, maka regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan servis atas (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan benar-benar berhubungan secara signifikan dengan kemampuan servis atas. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama hubungan kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas.

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan memiliki hubungan. Dari hasil tersebut, tentang tes kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam penelitian ini relevan dengan kerangka berpikir yang telah di kembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian.

Hipotesis pertama; Ada hubungan kekuatan lengan dengan kemampuan servis atas. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi = 0,673 ($P < \alpha 0,05$). Ini membuktikan bahwa pada permainan

kekuatan lengan dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan. Dalam hal ini kekuatan lengan digunakan untuk memukul bola dengan keras dan terarah sehingga lawan tidak dapat mengantisipasinya. Selain itu dengan memiliki kekuatan lengan yang baik seorang pemain mampu menahan beban bola yang dipergunakan.

Hipotesis kedua; Ada hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi = 0,658 ($P < \alpha 0,05$). Ini membuktikan bahwa koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli, karena koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan seorang pemain bolavoli sehingga mampu memainkan badan dalam berbagai posisi, selain itu mampu mengantisipasi bola yang datang kepadanya. Dalam melakukan servis atas koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan karena seorang pemain mampu mengantisipasi arah bola dan menempatkan bola pada posisi lawan tidak dapat mengantisipasinya.

Hipotesis ketiga; Ada hubungan secara bersama-sama kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi = 0,746 ($P < \alpha 0,05$). Ini membuktikan bahwa kedua unsure fisik tersebut, yaitu kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan. Dalam melakukan servis atas dalam permainan bolavoli membutuhkan pergerakan yang sangat singkat dalam proses pelaksanaannya. Segala sesuatu yang dilakukan dengan aktivitas tinggi membutuhkan kemampuan fisik yang baik, dengan demikian proses pelaksanaan sepak sila dalam permainan sepak takraw merupakan kegiatan yang dilaksanakan secara cepat yang tentunya membutuhkan kemampuan fisik seperti kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dari hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang

diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada hubungan yang signifikan kekuatan lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli, (2) Ada hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli, dan (3) Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli bagi siswa di sekolah maupun atlet itu sendiri, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) Agar supaya siswa di sekolah diberikan metode-metode pengajaran yang bervariasi dalam pengembangan kemampuan dalam olahraga bolavoli. Untuk menghidupkan suasana belajar dan menghilangkan kejenuhan dan tanggapan negatif, (2) Kedua komponen unsur fisik tersebut, kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan merupakan komponen yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam olahraga bolavoli. Untuk itu perlu adanya metode yang dijadikan bahan dalam pengembangan komponen unsur fisik tersebut, dan (3) Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memeperkaya khasanah disiplin ilmu pengetahuan, khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan servis atas dalam olahraga bolavoli.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Ateng, Abdul, Kadir. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti. Jakarta.

Volume 12 Nomor 1 Februari 2020

- Darwis, Ratinus, dan Basa, Dt. Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Depdikbud, Dirjen Dikti. Jakarta.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan penyusunan Alat Evaluasi dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono. 1998. *Coacing dan Aspek-Aspek Psychologi dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Pasau, Anwar, M. 1986. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Bagian I*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK IKIP, Bandung.
- Rahantoknam, B.E. 1993. *Belajar motorik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Rani, Adib, Abd. 1993. *Ilmu Jiwa Gerak*. Bahan kuliah FIK UNM. Makassar.
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.
- Siregar M.F. 1975. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Proyek Pembinaan Organisasi dan Kreativitas Olahraga Massal. Jakarta.
- Soebroto, Moeh. 1975. *Masalah-Masalah dalam Kedokteran Olahraga, Latihan Olahraga, dan Coaching*. Dirjen Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga. Depdikbud RI. Jakarta.
- Soekarman. 1987. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Inti Indayu Press. Jakarta.
- Sudjana, Nana. 1988. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Mas. Bandung.
- Suharno, H.P. 1982. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. PT. Alfabeta. Bandung.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grammedia.
- Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar*. Tarsito. Bandung.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Jakarta.



PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS VIII DI MT's AL-AHLYIAH

Muhammad Gilang Ramadhan^{1*}, Citra Resita²

Keywords :

Permainan Kecil; Minat Belajar.

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, UNSIKA,
gramadhan375@gmail.com

² PJKR, FKIP, UNSIKA,
citra.resitas@yahoo.co.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020.

ABSTRACT

In this research The problem in this study is the low student interest in learning physical education class vii at MT's Al-Ahlyiah. This study aims to determine the effect of small games on student interest in learning. This research uses a quantitative approach with an experimental method. The population in this study amounted to 357 students. The research sample of 33 students with cluster random sampling technique. Data collection in this study used a questionnaire of student interest in learning. Data were analyzed using t-test with the results of t-calculation of 49.73 compared with t-table 1.693. The results showed that there was an influence of small games on students' interest in learning.

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani kelas vii di MT's Al-Ahlyiah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap minat belajar siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 357 siswa. Sampel penelitian berjumlah 33 siswa dengan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Angket minat belajar siswa. Data dianalisis menggunakan uji-t dengan hasil perhitungan t-hitung sebesar 49,73 dibandingkan dengan t-tabel 1,693. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan kecil terhadap minat belajar siswa.

PENDAHULUAN

Penerapan permainan kecil diharapkan dapat menumbuhkan minat belajar dalam diri siswa, sehingga dalam melakukan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak ada unsur paksaan dari orang lain melainkan timbul dari dalam diri

siswa sendiri. Permainan kecil dalam pembelajaran penjas dapat membuat siswa bergerak dengan sendirinya dan menciptakan suasana dalam pembelajaran penjas yang menyenangkan, menantang dan dapat memberikan sebuah nilai-nilai yang baik yang dapat merubah prilaku, pola pikir dan

tindakan siswa untuk memecahkan sebuah masalah, selain itu dengan permainan kecil diharapkan siswa mendapatkan kualitas kebugaran tubuh. Permainan kecil ini bisa dilakukan dimanapun dan kapan pun dan permainan kecil ini tidak ada peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapang, maupun durasi waktu. Berbagai macam nilai yang terkandung dalam permainan kecil misalnya: kerjasama, tanggung jawab, percaya diri, menghargai kawan maupun lawan, disiplin, sportif keberanian dll.

“Minat belajar adalah kecenderungan subjek yang menetap untuk merasa tertarik pada bidang studi atau pokok bahasan tertentu dan senang mempelajari materi tersebut” (Muhaimin, 1994:8).

Permainan kecil menurut Carl Bucher (dalam Rustam effendi, 2014: 9) adalah “permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua karena mampu menggerakkan mereka untuk berlatih, bergembira, dan rileksasi.”

Permainan kecil menurut Herbert Spancer (dalam Abdul Salam Hidayat, 2014: 8) adalah “permainan yang disebabkan oleh mengalirnya energi, yaitu tenaga yang belum dipakai dan menumpuk pada anak itu menuntut dimanfaatkan atau dipekerjakan. Sehubungan dengan itu energi tersebut mencair dan mengunggah dalam bentuk permainan”. Permainan kecil menurut Karl Gross Spancer (dalam Abdul Salam Hidayat, 2014: 8) menyatakan bahwa “permainan mempunyai tugas biologis, yaitu melatih macam-macam fungsi jasmani dan rohani”. Menurut Hartati, dkk (2012: 27) “Permainan kecil yaitu suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan maupun lapangan permainannya”. Menurut Hartati, dkk (2012: 30) “Permainan kecil memiliki nilai strategis terhadap efektifitas pembelajaran PJOK, bermain juga merupakan bagian yang sangat penting dalam proses pendidikan. Dalam bermain anak dapat

menerima banyak rangsang, selain dapat membuat dirinya senang juga dapat menambah pengetahuan anak”.

Dari pengertian para ahli diatas maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa “Permainan kecil adalah bentuk aktifitas yang sudah lama dikenal oleh anak sebagai bentuk kegiatan yang menyenangkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat “*fair play*” dan “*sportmanship*” atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahragawan sejati.”

Berdasarkan pengamatan peneliti menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa/i yang kurang minat dalam mengikuti pembelajaran penjas. Demikian pula yang terjadi pada MTs AL-AHLIYAH. Dengan adanya fasilitas dan peralatan olahraga yang cukup memadai untuk siswa, sehingga mampu menarik siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas. Namun respon yang diberikan oleh siswa umumnya berbeda-beda, ada yang mengikuti pembelajaran penjas dengan senang hati dan ada pula yang menolak. Penolakan mereka seringkali disertai kebiasaan, lingkungan, dan pergaulan yang mengkondisikan bahwa merupakan beban yang memberatkan siswa. Sehingga siswa dengan sengaja tidak mengikuti pembelajaran penjas dengan tidak membawa seragam olahraga atau pergi ke kantin. Banyak diantara mereka mengeluhkan dengan gaya mengajar yang kurang menarik sehingga minat dari siswa terhadap pembelajaran penjas sangat kurang.

Berdasarkan pertimbangan di atas maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas VIII Di MTs Al-Ahliyah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan

(*treatment*), sedangkan dalam penelitian naturalistik tidak ada perlakuan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII MT's Al-Ahliyah yang berjumlah 357 siswa. Dengan demikian penulis memakai salah satu macam sampel yaitu teknik pada sampel penelitian ini menggunakan sampel cluster random sampling, Menurut Sugiyono (2004:83) *cluster random sampling* adalah teknik yang digunakan bilamana populasi tidak terdiri dari individu-

individu, melainkan terdiri dari kelompok individu atau *cluster*. Dalam hal ini sampel dilakukan dengan mengundi seluruh kelas VIII, dan terpilih kelas VIII J dengan jumlah 33 siswa.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, Terdapat tiga tahapan pada penelitian ini, yaitu : *pre-test, treatment dan post-test*. dengan menggunakan Angket Minat Belajar Siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Tabel 1.
Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku

Sampel	Periode Tes	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kelas VIII J	Tes Awal	97,48	10,224
	Tes Akhir	109,66	7,67

Jika dilihat berdasarkan rata-rata hasil skor minat belajar, dengan rata-rata skor untuk minat belajar kelas VIII J sebelum *treatment* yaitu 97,48 dengan kriteria minat rendah dan untuk minat belajar sesudah *treatment* yaitu 109,66 dengan kriteria minat sedang, terdapat perbedaan yang cukup tinggi antara sebelum dan sesudah *treatment* dengan peningkatan yaitu 12,18. Gambaran ini

menunjukkan bahwa siswa setelah diberi *treatment* memiliki tingkat minat belajar lebih tinggi dibandingkan sebelum di beri *treatment*.

Dari temuan tersebut penulis mengidentifikasi bahwa dengan melakukan permainan kecil dalam pemanasan berpengaruh pada minat belajar penjas siswa.

2. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas Data

Sampel	Periode Tes	L_0 Hitung	L Tabel	Simpulan
Kelas VIII J	Tes Awal	0,0136	0.154	Normal
	Tes Akhir	0,0211	0.154	Normal

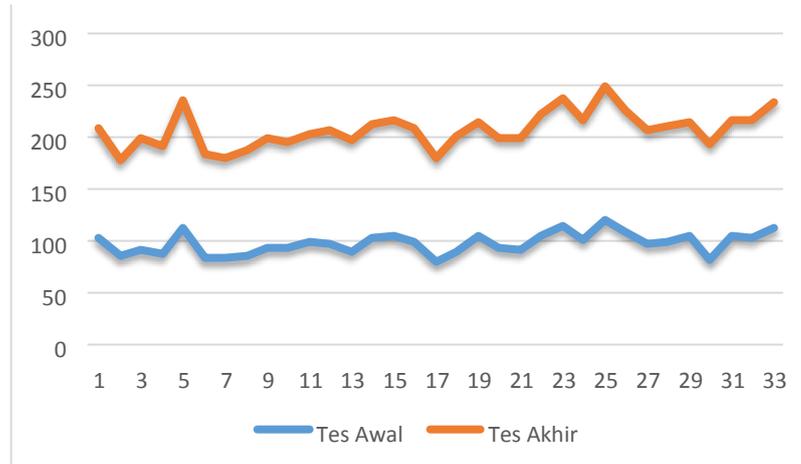
Nilai L_0 Hitung kelas VIII J adalah 0,0136 dengan taraf nyata 0.05 sedangkan dari daftar tabel di dapat $L_{Tabel} = 0.154$ yang lebih besar

dari $L_{Hitung} = 0,0136$ sehingga hipotesis diterima.. Dengan demikian tes awal kelas VIII J berdistribusi normal. Sedangkan dari

daftar tabel diatas pada tes akhir di dapat L_0 Hitung 0,0211 dengan taraf nyata 0.05 dan $N = 33$ sedangkan dari daftar tabel di dapat $L_{Tabel} = 0.154$ yang lebih besar dari L_0 Hitung

$= 0,0211$ sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian tes kelas VIII J berdistribusi normal.

3. Hasil Homogenitas



Gambar 1.
Hasil Uji Homogenitas

4. Hasil Uji Hipotesis (Signifikan)

Tabel 3.
Hasil Uji Beda Dua Rata-Rata (Signifikan)

Sampel	Periode Tes	T Hitung	T Tabel	Simpulan
Kelas VIII J	Tes Awal	49,73	1,693	Signifikan
	Tes Akhir	53,46	1,693	Signifikan

T_{hitung} kelas VIII J adalah 49,73 dengan $t_{tabel} : \alpha = 0,05$ dan $db = 33-1 = 32$ adalah T_{tabel} adalah 1,693 yang artinya lebih kecil dari T_{hitung} 49,73 sehingga uji signifikan diterima. Pada tabel 4.4 juga dapat di lihat tes akhir kelas VIII J bahwa T_{hitung} nya adalah 53,46 dengan $t_{tabel} : \alpha = 0,05$ dan $db = 33-1 = 32$ adalah T_{tabel} adalah 1,693 yang artinya lebih kecil dari T_{hitung} 53,46 sehingga uji signifikan diterima.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data

sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut: terdapat peningkatan yang signifikan antara permainan kecil dengan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) siswa kelas VIII MT's Al Ahliyah 2019/2020. Gambaran ini menunjukkan bahwa peserta didik setelah diberi *treatment* memiliki tingkat minat belajar lebih tinggi dibandingkan sebelum di beri *treatment*, hal ini dapat dibuktikan lewat uji signifikan yang sudah dihitung oleh peneliti. Tes awal yakni T_{hitung} 49,73 dan tes akhir yakni T_{hitung} 53,46

sedangkan T_{tabel} nya adalah 1,693 yang artinya T_{tabel} lebih kecil dari T_{hitung} sehingga uji signifikan diterima dengan pengaruh atau peningkatan 7,6% pada kelas VIII J. Dari hasil analisis data tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran penjas kelas VIII di MT's Al-Ahliyah.

Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Klari Kabupaten Karawang. Disertasi Sarjana Pada FKIP UNSIKA Karawang: tidak diterbitkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ismaya Bambang. (2015). Pengelolaan Pendidikan, Karawang
- Salam Abdul. (2016). Teori Bermaian Dalam Pendidikan Jasmani Dan Permainan Tradisional. Karawang: Multi Kreasindo
- Effendi Rustam. (2014). Teori Dan Praktek Permainan Dalam Pembelajaran, Karawang
- Sugiono. (2012). Statistika untuk penelitian, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sobari Fauzi. (2017). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial di SMP Negeri 1 Jonggol. Disertai Sarjana pada FITK UIN Jakarta: tidak diterbitkan.
- Sutisna M.D. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan



SURVEI MINAT SISWA TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMPN I SUNGGUMINASA KABUPATEN GOWA

Ramli^{1*}

Keywords :

Minat; Bolavoli

Correspondensi Author

¹ PGSD Dikjas, FIK,
Universitas Negeri
Makassar,
ramli@unm.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020

ABSTRACT

This study aims to find out about students' interest in the volleyball extracurricular activities at SMP Negeri I Sungguminasa, Gowa Regency. This research is a descriptive study with a single variable. The sample used in this study were all students who took extracurricular activities in volleyball as many as 40 people. Data collection techniques using a questionnaire. Furthermore, the data obtained were analyzed using descriptive analysis of percentages with the help of a computer through the SPSS 20.00 program. The results of this study indicate that students' interest in volleyball extracurricular activities in Sungguminasa Junior High School I students in Gowa Regency is relatively high with a percentage reaching 64.81% which is influenced by several indicators of interest, such as: motivation and ideals, attitudes towards teachers and lessons, support family, facilities and others. The conclusion that can be drawn from the results of this study is that students already have a high interest with the percentage of SS 26.225%, S 38.29%, TS 26.29%, STS 8.90% towards volleyball in students of Junior High School Sungguminasa, Gowa Regency.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan variabel tunggal. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 40 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif presentase dengan bantuan komputer melalui program SPSS 20.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler bolavoli pada siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa tergolong tinggi dengan presentase mencapai 64,81% yang dipengaruhi oleh beberapa indikator minat, seperti: motivasi dan cita-cita, sikap terhadap guru dan pelajaran, dukungan keluarga, fasilitas dan lain-lain. Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini yaitu siswa telah memiliki minat yang tinggi dengan persentasi SS 26,225%, S 38,29%, TS 26,29%, STS 8,90% terhadap olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan modal utama insan, sebab usaha pendidikan adalah usaha untuk meletakkan dasar pengetahuan kepada anak didik. Oleh karena itu, maka kegiatan pendidikan perlu semakin ditingkatkan mutu, sarana dan prasarana utamanya yang berkaitan dengan pembinaan keolahragaan, agar proses pendidikan dapat berlangsung dengan baik dan lancar. Tujuan Pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan membangun manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang baik dan mandiri serta memiliki rasa tanggung jawab pada bangsa dan negara. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka pendidikan nasional harus diselenggarakan secara terpadu dan diarahkan pada peningkatan kualitas pendidikan di sekolah-sekolah yang merupakan awal dari pembentukan manusia Indonesia seutuhnya guna dapat memenuhi kebutuhan pembangunan nasional.

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan merupakan bidang studi yang paling digemari oleh siswa Sekolah Menengah sehingga lewat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dipergunakan sebagai alat untuk mendidik siswa pada perilaku yang baik, kepekaan emosi, rasa sosial dan spiritual (Bismar & Sahabuddin, 2019). Pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 butir 11 menjelaskan bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional. Tujuan akhir dari pendidikan jasmani harus selaras dengan

tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa (Bachtiar, 2017).

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan (Pratiwi, 2015). Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan baik di SD, SMP, SMA maupun SMK. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa (Setiawan, 2017). Perhatian pada olahraga di Indonesia tertuju pada berbagi kegiatan antara lain olahraga bersifat kompetitif, olahraga kesehatan, olahraga rekreatif dan olahraga pendidikan. Sebagai negara berkembang, Indonesia sedang giat – giatnya mengadakan pembangunan disegala bidang termasuk dibidang olahraga (Maulizar et al., 2018). Sehingga berbagai cabang olahraga berkembang pesat dan mendapatkan perhatian secara seksama baik dari pemerintah maupun dari lingkup masyarakat itu sendiri, misalnya pada cabang olahraga permainan bolavoli.

Berhasil tidaknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal (I. Y. Saputra, 2015). Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar seperti kondisi fisiologis, psikologis, kecerdasan (intelegensi) dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa seperti lingkungan sekolah dan lingkungan alam (I. Saputra, 2015). Untuk mencapai hasil belajar pendidikan jasmani yang baik, siswa harus mampu mengembangkan penguasaan teknik-teknik dasar berbagai cabang olahraga yang

diajarkan. Oleh sebab itu, siswa merupakan titik sentral bagi setiap upaya pendidikan, sehingga program pembelajaran tidak bisa lepas dari pertimbangan siswa itu sendiri. Pertimbangan ini mencakup jenis kelamin dan tingkat usia serta karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa.

Minat adalah kecenderungan yang berlangsung lama terhadap satu objek atau dalam melakukan sesuatu kegiatan (perbuatan) yang didasari perasaan tertarik, senang yang muncul dari dalam diri (Subekti, 2005). Kesenangan adalah ketertarikan efektif pada suatu keadaan atau benda atau kegiatan yang berlangsung sementara. Kesenangan berbeda dari minat dan persistensinya. Perhatian adalah karakteristik yang selektif dari kehidupan mental. Perhatian adalah pemerasan energy psikis pada suatu objek. Perhatian yang besar (kuat) mengarah pada minat. Kebutuhan merupakan keadaan yang membutuhkan kepuasan, kebutuhan ini mendorong munculnya perhatian dan minat. Motivasi adalah faktor dalam organisme yang membangkitkan, mempertahankan, mengelola dan membawa tingkah laku pada suatu tujuan tertentu. Motivasi berkaitan dengan minat, yakni minat merupakan salah satu unsur psikologis yang menjadi sumber motivasi (Muhajir, 2007). Minat adalah kecenderungan yang tetap memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati seseorang diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang. Jika ada siswa yang kurang berminat terhadap belajar, maka diusahakan agar ia mempunyai minat yang lebih besar dengan cara menjelaskan hal-hal yang berhubungan dengan cita-cita serta kaitannya dengan bahan pelajaran yang dipelajari. Minat atau interest adalah gejala psikis yang berkaitan dengan objek atau aktivitas yang menstimulir perasaan senang pada individu (Nugroho, 2013). Minat sangat erat hubungannya dengan kebutuhan, karena minat yang timbul dari kebutuhan. Ajakan merupakan faktor pendorong bagi seseorang dalam melaksanakan usahanya (Siswandaru, 2015). Jadi, dapat dilihat bahwa minat adalah

peran yang sangat penting dalam pendidikan, sebab merupakan sumber dari usaha. Minat berarti sibuk, tertarik atau terlihat sepenuhnya dengan sesuatu kegiatan karena menyadari pentingnya kegiatan itu. Dengan demikian, minat belajar adalah keterlibatan sepenuhnya seseorang dengan segenap kegiatan pikiran secara penuh perhatian untuk memperoleh pengetahuan ilmiah yang dituntutnya. Menurut Singgih (1996:15), minat itu adalah pernyataan suatu kebetulan yang tidak terpenuhi. Kebutuhan itu timbul dari dorongan hendak kepuasan kepada suatu insting. Minat anak terhadap benda-benda tertentu dapat timbul berbagai sumber antara lain insting dan hasrat, fungsi-fungsi intelektual, pengaruh lingkungan, pengalaman, kebiasaan, pendidikan dan sebagainya (Muhajir, 2007). Minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu (Rakhman, 2011). Beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa minat adalah suatu proses kejiwaan yang bersifat abstrak yang dinyatakan oleh seluruh keadaan aktivitas, ada objek yang dianggap bernilai sehingga diketahui dan diinginkan. Sehingga proses jiwa menimbulkan kecenderungan perasaan terhadap sesuatu, gairah atau keinginan terhadap sesuatu. Bisa dikatakan pula bahwa minat menimbulkan keinginan yang kuat terhadap sesuatu. Keinginan ini disebabkan adanya rasa dorongan untuk meraihnya, sesuatu itu bisa berupa benda, kegiatan dan sebagainya baik itu yang membahagiakan atau menakutkan.

Untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bolavoli ini, teknik erat sekali hubungannya dengan gerak dan minat. Teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan, disamping unsur fisik dan mental.

Permainan bolavoli merupakan jenis pertandingan beregu yang memiliki cara dan

peraturan yang telah ditetapkan. Dalam memainkan bola sebelum bola jatuh ke lantai juga ada peraturan yang harus diperhatikan. Yunus (1992) mengatakan bahwa bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan.

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Munasifah (2008:26) membagi dalam enam macam teknik dasar yaitu: (1) Servis meliputi servis tangan bawah, servis dari tangan atas, servis dari tangan samping, (2) *Passing* meliputi: pas atas dan pas bawah, (3) Umpan, (4) Smash meliputi: smes normal, smes semi, smes *pull*, smes *pull (quick)* smes *pull straight* dan smes *push*, (5) Bendungan (*blok*), dan (6) Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bolavoli sangat penting, mengingat penguasaan teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli cukup sempurna (A. et al., 2015). Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang baik yang dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentunya sangat mendukung bagi tim saat permainan berlangsung. Menurut Ahmadi (2007:20) "permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli".

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi, terarah dan terpadu yang dilakukan bersama di sekolah sebagai kegiatan tambahan tetapi bukan merupakan kegiatan utama di sekolah (Mustaqim, 2012). Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat (Muhajir, 2007). Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler mencakup semua kehidupan yang dapat menunjang dan mendukung

kegiatan kurikuler dengan ciri lebih memperluas wawasan, mengandung penerapan dari berbagai mata pelajaran yang pernah dipelajari, memerlukan pengorganisasian tersendiri mengingat tugas dan kegiatan yang kompleks, dilakukan diluar jam pelajaran.

Minat merupakan suatu daya tarik untuk memperhatikan atau berkonsentrasi terhadap suatu pelajaran atau bidang studi yang sedang diikutinya, sehingga siswa dapat merasa mengikuti pelajaran di sekolah, karena itu maka minat yang besar dan motivasi yang cukup tinggi untuk mengikuti pendidikan jasmani di sekolah akan menambah perasaan senang dan menyentuh saluran aktivitas (Rahadi, 2013). Begitu juga jika minat seseorang siswa terhadap pelajaran sangat kurang tentu lahir kesan bahwa siswa kurang senang terhadap guru dan pelajaran, bahkan dapat menurunkan semangat belajar termasuk kurang semangat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli. Jika siswa tidak memiliki minat terhadap kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli tidak memungkinkan untuk mencapai prestasi yang baik. Hal ini merupakan masalah yang perlu dicarikan pemecahannya melalui penelitian ini. Siswa yang memiliki minat yang baik terhadap pelaksanaan ekstrakurikuler bolavoli maka ia akan memiliki motivasi yang positif atau baik, akan tetapi apabila siswa memiliki minat yang kurang tentang sesuatu obyek maka ia akan memiliki motivasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler bolavoli yang buruk.

SMPN I Sungguminasa Kabupaten Gowa yang merupakan salah satu SMP di Kabupaten Gowa yang menganggap perlunya pembinaan terhadap minat dan bakat siswa terhadap permainan bolavoli. Terbukti dengan telah terbentuknya ekstrakurikuler bolavoli di sekolah ini, yang sebelumnya siswa hanya mengenal pramuka dan PMR. Maka dari itu, alasan mengapa peneliti mengambil cabang olahraga bolavoli untuk diteliti di sekolah tersebut. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui bagaimana minat siswa terhadap

kegiatan ekstrakurikuler bolavoli SMPN I Sungguminasa Kabupaten Gowa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei, dan pengumpul informasi atau data dengan menggunakan kuesioner. Survei bertujuan untuk mengunpulkan informasi tentang orang dalam jumlah yang besar dengan cara menggunakan angket pada jumlah kecil dari populasi. Dekskriptif yang dimaksud adalah untuk memberikan gambaran tentang minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN I Sungguminasa Kabupaten Gowa. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu minat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN I Sungguminasa Kabupaten Gowa. Sedangkan faktor yang diteliti dalam penelitian ini meliputi rekreasi, sosial, pribadi dan prestasi.

Arikunto (2006:36) mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN I Sungguminasa Kabupaten Gowa. Sedangkan populasi terjangkau adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 40 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dengan menggunakan sampel jenuh yang artinya yang

dijadikan sampel adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 40 orang dengan istilah sampel jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Observasi/Survei dan Angket/Kuesioner. Untuk Teknik Analisis data data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket menggunakan deskriptif prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap minat siswa dalam cabang olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa, melalui pengisian angket, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan analisis statistik secara deskriptif dengan teknik prosentasi. Rasa tertarik siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa terhadap cabang olahraga bolavoli dapat dilihat dari beberap indikator yaitu: motivasi dan cita-cita, sikap terhadap guru dan pelajaran, dukungan dari keluarga, fasilitas dan media massa.

Hasil survei menunjukkan bahwa olahraga bolavoli merupakan olahraga yang sangat menarik bagi siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa. Dari hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 1 berikut:



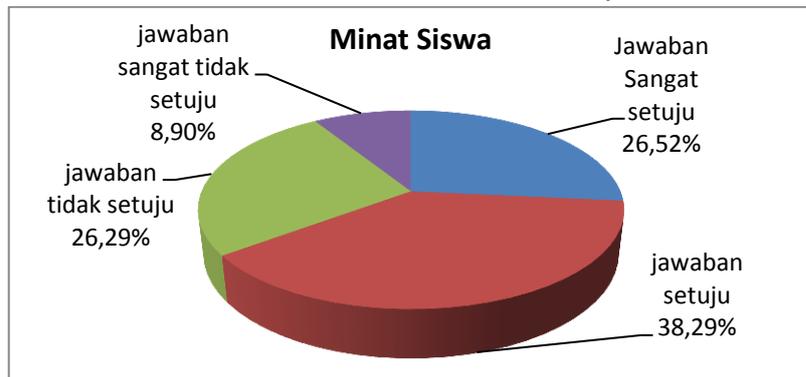
Gambar 1.

Hasil survei melalui angket minat siswa terhadap olahraga bolavoli

Berdasarkan data pada diagram tersebut di atas, maka dapat digambarkan bahwa:

1. Jumlah jawaban sangat setuju sebanyak 789
2. Jumlah jawaban setuju sebanyak 1139

3. Jumlah jawaban tidak setuju sebanyak 782
 4. Jumlah jawaban sangat tidak setuju sebanyak 265



Gambar 2.

Hasil survei melalui angket minat siswa terhadap olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa kabupaten Gowa

Berdasarkan data pada diagram tersebut di atas, maka dapat digambarkan bahwa:

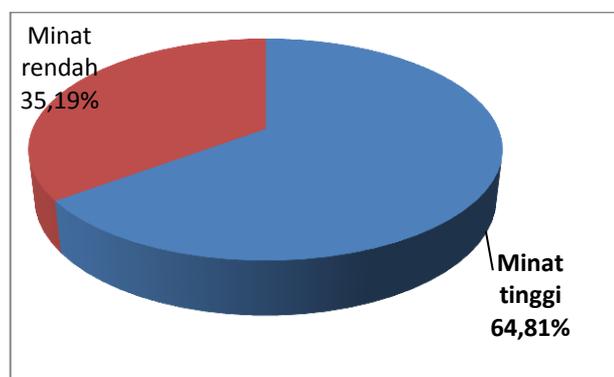
1. Jumlah persentasi untuk jawaban sangat setuju sebanyak 26,52%
2. Jumlah persentasi untuk jawaban setuju sebanyak 38,29%
3. Jumlah persentasi untuk jawaban tidak setuju sebanyak 26,29%
4. Jumlah persentasi untuk jawaban sangat tidak setuju sebanyak 8,90%

1. Klasifikasi minat siswa terhadap olahraga bolavoli siswa SMP negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa

Tabel 1.

Klasifikasi minat siswa terhadap olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa

Klasifikasi	Prosentase	Sampel
Minat Tinggi	64,81%	26
Minat Rendah	35,19%	14
Jumlah	100%	40



Gambar 3.

Hasil survei melalui angket minat tinggi dan minat rendah siswa terhadap olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Sungguminasa kabupaten Gowa

Pembahasan Hasil Penelitian

Minat merupakan salah satu bagian dari motivasi, karena orang yang memiliki atau mempunyai minat yang tinggi terhadap sesuatu kegiatan yang akan atau sedang diikuti akan mengandung rasa senang, bergairah dan bersemangat sehingga memberikan hasil yang baik. Pada esensi minat merupakan awal timbulnya suatu kondisi untuk menyenangkan sesuatu. Dari rasa senang tersebut kemudian lahir suatu dorongan untuk melakukan aktifitas tersebut guna menjawab kondisi yang tercipta. Minat berolahraga dapat membentuk motivasi untuk selalu aktif dalam kegiatan olahraga, misalnya sikap positif yang ditunjukkan pada cabang olahraga tertentu, misalnya pada cabang olahraga bolavoli. Maka individu tersebut akan berusaha untuk dapat menjadi yang terbaik, dan untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal dalam cabang olahraga bolavoli. Kondisi tersebut dapat merangsang siswa untuk mempelajari teknik-teknik keterampilan gerak dalam cabang olahraga bolavoli, sehingga dapat menguasai teknik dasar bermain bolavoli lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang bersifat negatif terhadap cabang olahraga bolavoli.

Minat siswa terhadap cabang olahraga bolavoli pada siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa tergolong tinggi dengan prosentase mencapai 64,81% yang dipengaruhi oleh beberapa indikator-indikator minat seperti motivasi dan cita-cita, sikap terhadap guru dan pelajaran, dukungan keluarga, media massa dan lain-lain.

1. Motivasi dan Cita-Cita

Motivasi erat kaitannya dengan tujuan yang akan dicapai. Di dalam menentukan tujuan perlu berbuat, sedangkan yang menjadi penyebab berbuat adalah motif itu sendiri sebagai daya penggerak atau pendorong. Dengan adanya dukungan motivasi yang kuat dari dalam diri ataupun dari luar diri seseorang maka akan dapat membesarkan minta orang terhadap suatu

obyek. Individu bertingkah laku karena mendapat dorongan-dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga apabila siswa bernain atau melakukan aktivitas olahraga itu didasari oleh keinginannya dari dalam diri sendiri, serta mendapat dukungan dari luar maka aktivitas olahraga yang dilakukan akan lebih maksimal mengarah pada suatu tujuan.

Selanjutnya Buchori (1991:19) mengatakan bahwa kebutuhan dasar hidup manusia itu terdiri atas lima tingkatan, yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan akan harga diri dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Motivasi timbul dapat dikarenakan adanya minat terhadap suatu kebutuhan, misalnya siswa mempunyai minat terhadap bidang olahraga, karena ia ingin menjadi seorang atlit sehingga dia akan termotivasi untuk mewujudkan minatnya tersebut dengan mempelajarinya baik melalui pendidikan formal (sekolah), maupun pendidikan non formal (klub olahraga)

Motivasi siswa yang bersumber dari dalam diri tersebut ditunjukkan dari rasa kesukaan siswa pada permainan bolavoli dan cita-cita mereka untuk dapat berprestasi dikelak kemudian hari. Sedangkan motivasi siswa yang bersumber dari luar dirinya ditunjukkan dari motivasi, perasaan dan perbuatan mereka pada saat berolahraga bolavoli juga datang pula dari lingkungan baik dari keluarga, teman pergaulan maupun lingkungan tempat tinggal. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini mendapatkan dorongan dari keluarga yang berkaitan dengan kegiatan olahraga bolavoli yang mereka lakukan. Hal ini ditunjukkan dari banyaknya teman-teman yang menyukai olahraga khususnya olahraga bolavoli, dan ini ditunjukkan dari kesediaan orang tua untuk membelikan peralatan olahraga yang dibutuhkan anaknya.

Selain dari dukungan keluarga, dukungan dari teman juga sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari banyaknya teman-teman

yang menyukai olahraga khususnya olahraga bolavoli, yang sering mempengaruhi untuk giat melakukan latihan olahraga bolavoli. Sebagian dari mereka sering pula mengajak untuk melakukan kegiatan olahraga atau latihan bolavoli secara bersama-sama. Lingkungan tempat tinggal juga bisa mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan masyarakat terhadap minat siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa dalam melakukan olahraga sudah tinggi. Hal ini ditunjukkan dari seringnya dilakukan kegiatan olahraga di lingkungan tempat tinggal pada saat peringatan-peringatan tertentu, adanya perkumpulan olahraga di lingkungan tempat tinggal dalam lingkungan yang masyarakatnya berprofesi dalam bidang olahraga, maka setidaknya sudah mempunyai perhatian terhadap bidang tersebut dan memungkinkan dia untuk berminat terhadap cabang olahraga tersebut.

2. Sikap Terhadap Guru dan Pelajaran

Sikap murid terhadap guru penjas dalam berolahraga bolavoli juga merupakan komponen pendukung minat siswa dalam berolahraga bolavoli. Pada saat ini sikap siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa merupakan salah satu faktor yang memberikan dukungan yang tinggi terhadap minat siswa dalam berolahraga bolavoli.

Hal ini disebabkan karena keberhasilan dalam proses belajar mengajar terjadi antara guru dengan siswa oleh sikap siswa terhadap guru dan mata pelajaran penjas. Sikap terhadap guru meliputi bagaimana interaksi siswa dengan guru penjas akan mempengaruhi minat pada pelajaran yang akan diberikan oleh guru penjas, sebaliknya jika siswa tidak dapat berinteraksi dengan baik dengan guru penjas, maka siswa akan menjadi antipati terhadap pelajaran yang akan diberikan. Kalau terjadi interaksi yang baik antara siswa dengan guru penjas maka siswa tersebut akan menyukai gurunya sehingga proses belajar bisa berjalan dengan

baik. Selain dari itu, siswa juga akan menyukai mata pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengikuti pelajaran dengan sebaik-baiknya. Begitu pula sebaliknya. Kenyataan tersebut dipertegas oleh Djaali (2000:150) yang menyatakan bahwa sikap yang positif dapat disamakan dengan minat, dan berkaitan erat dengan minat dan motivasi. Sikap ikut berperan dalam menenukan aktivitas dan minat seseorang yang akan memperlancar jalannya kegiatan yang dilaksanakan.

3. Keluarga

Keluarga merupakan pusat pendidikan yang pertama dan yang paling utama, karena sebagian besar kehidupan siswa berada dalam lingkungan keluarga. Jadi keadaan keluarga serta keadaan rumah juga mempengaruhi minat seorang siswa. Suasana rumah yang tenang, damai, tenteram dan menyenangkan akan memberikan dorongan kepada anak yang telah melakukan aktivitas olahraga.

Siswa dapat belajar dengan tenang, sehingga menguntungkan bagi kemajuan belajar siswa. Oleh karena itu, dengan adanya perhatian keluarga terhadap aktivitas dan sarana belajar siswa akan dapat mendukung minat siswa sehingga bisa bertambah lebih tinggi minatnya.

Peranan keluarga sangat besar pengaruhnya dalam memberikan dorongan siswa yang telah melakukan aktivitas olahraga termasuk olahraga bolavoli. Apabila keluarga mendukung anak mereka untuk melakukan aktivitas olahraga, maka biasanya minat anaknya akan bertambah lebih tinggi, artinya dia termotivasi oleh keluarga. Akan tetapi apabila keluarga tidak mendukung terhadap kegiatan yang diminati anaknya, maka minat anak tersebut semakin turun, bahkan dapat hilang (Sukardi Dewa Ketut, 2002)

4. Fasilitas

Suatu aktivitas olahraga akan berjalan secara lancar dengan tersedianya fasilitas lengkap yang mendukung. Adanya fasilitas yang mendukung dan lengkap akan

menjadikan ketertarikan seseorang/siswa pada aktivitas olahraga bolavoli. Bukan berarti tanpa adanya fasilitas yang memadai dan lengkap suatu aktivitas olahraga tidak akan berjalan dengan baik, akan tetapi besar kemungkinan hasilnya tidak akan memuaskan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang ada pada SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa sangat memadai menyangkut lapangan olahraga termasuk lapangan bolavoli, bola, net dan guru penjas yang melatih pada kegiatan ekstrakurikuler. Fasilitas yang mendukung dan lengkap akan menambah dan menjadikan ketertarikan seseorang/siswa pada aktivitas olahraga bolavoli lebih besar. Dengan fasilitas yang memadai dan lengkap merupakan salah satu faktor yang dapat menambah dan meningkatkan minat seseorang terhadap suatu obyek menjadi lebih tinggi.

5. Media Massa

Media massa merupakan salah satu faktor yang memberikan dukungan yang tinggi terhadap minat siswa dalam berolahraga bolavoli. Secara nyata pengaruh media massa atau alat komunikasi terhadap perubahan-perubahan minat dan perkembangan sosial pribadi manusia sangatlah besar. Alat-alat komunikasi itu antara lain: televisi, koran, majalah dan lain-lain, karena media massa seringkali memunculkan atau menyiarkan tentang aktivitas olahraga dalam berbagai cabang olahraga dalam negeri maupun luar negeri. Sebagai contoh kini pertandingan Pro Liga Bolavoli disiarkan melalui media televisi. Media massa memberikan pengaruh yang baik terhadap seseorang utamanya dalam melakukan aktivitas dalam permainan bolavoli, baik itu secara langsung maupun tidak langsung

SIMPULAN DAN SARAN

1. Minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler permainan bolavoli di SMP Negeri 1 Sungguminasa Kabupaten Gowa dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 64,81% yang dipengaruhi oleh beberapa indikator minat seperti: motivasi, dan cita-cita, sikap terhadap guru dan pelajaran, dukungan keluarga, fasilitas dan media massa.
2. Yang melatar belakangi siswa SMP Negeri I Sungguminasa Kabupaten Gowa tertarik terhadap cabang olahraga bolavoli yaitu adanya keinginan untuk menjadi atlet bolavoli, dapat meningkatkan kedisiplinan dan kesegaran jasmani serta untuk mengisi waktu luang.

DAFTAR RUJUKAN

- A., I. M., Subiyono, H. S., & Hidayah, T. (2015). Minat Latihan Bola Voli Siswa Putra Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri Di Kabupaten Pemalang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 5–9. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/6285
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bachtiar, E. S. (2017). Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP 2 Gurah Tahun Ajaran 2016/2017. *Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri*. simki.unpkediri.ac.id
- Bismar, A. R., & Sahabuddin. (2019). Studi Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri*

- Makassar, 103–107.
<https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Buchori. (1991). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Aksara Baru
- Djaali. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta
- Ketut, Sukardi Dewa. (2002). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta
- Maulizar, A., Jafar, M., & Masri. (2018). Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Cabang Olahraga DI SMP Negeri 18 Banda Aceh Tahun Ajaran 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 4(1), 43–48.
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaske/srek/article/view/7084>
- Muhajir, A. (2007). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Siswa Kelas X Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Ajaran 2006/2007. *DIGILIB UNNES, Local Content Repository*. <https://lib.unnes.ac.id/1112/>
- Mustaqim, N. (2012). Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa-Siswi MTs Assalafi Kenteng Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012. In *Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
<https://lib.unnes.ac.id/18925/>
- Nugroho, Y. D. (2013). Minat Siswa Terhadap Olahraga Bola Voli Di Madrasah Aliyah Bahasa Al-Haromain Rajekwesi Kabupaten Jepara. In *Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*.
<https://lib.unnes.ac.id/18799/>
- Pratiwi, P. (2015). Pemanduan Bakat Dan Minat Cabang Olahraga Melalui Metode Sport Search Pada Siswa Smp Negeri Se Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun 2013/2014. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3), 1686–1705.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v4i3.4677>
- Rahadi, S. (2013). Minat Siswa Sekolah Dasar Terhadap Bolavoli Mini (survei Pada Siswa Kelas V Se-Kota Blitar). *Artikel*, 1–7.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1398/>
- Rakhman, A. (2011). Modifikasi Permainan Bola Voli Dalam Meningkatkan Minat Siswa Putri Sma N 1 Kramat Tegal Tahun 2010. *DIGILIB UNNES, Local Content Repository*, 1–106.
<https://lib.unnes.ac.id/10110/>
- Saputra, I. (2015). Minat Siswa SMPN 3 Payakumbuh Terhadap Permainan Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–18.
<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pjs/article/view/1789>
- Saputra, I. Y. (2015). Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Di SMAN 2 Kabupaten Pacitan. *Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01(08), 1–13. simki.unpkediri.ac.id
- Setiawan, H. (2017). Survei Minat Masyarakat Terhadap Klub Olahraga Bolavoli Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2017. *Artikel Skripsi, Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01(09). simki.unpkediri.ac.id
- Siswandaru. (2015). Hubungan Antara Minat Dengan Keterampilan Dasar Bola Voli Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 2 Sewon Tahun Ajaran 2014/2015. *EPrints@UNY, Lumbung Pustaka*

Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://eprints.uny.ac.id/32207/>

- Subekti, T. (2005). Minat Siswa SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Universitas Negeri Yogyakarta*, 2, 109–116.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v2i2.4317>
- Yunus. M. (1992). Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.



PENGARUH PELATIHAN *SPEED, AGILITY, QUICKNESS* (SAQ) TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA

Rizki Apriliyanto^{1*}

Keywords :

Goalkeeper; Speed; Agility; Quickness.

Correspondensi Author

¹ Pendidikan Olahraga, FKIP,
Universitas Muhammadiyah Jember
rizkiapriliyanto@unmuhjember.ac.id

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020

ABSTRACT

The purpose of the study was to examine the effect of speed, agility, and quickness training on the reaction speed of the soccer goalkeeper. There are two groups, namely the experimental group with speed, agility, and quickness training and the control group with conventional training. The method used is experimental research using a randomized control group pretest-posttest design. The analysis technique uses a dependent paired t-test. Different test results can be seen that the t-value calculated in the experimental group 9787, the control group with a value of 1.990. influence is obtained from the value of $p = 0.000 < 0.05$, which means that the training methods of speed, agility, and quickness can increase the reaction speed of the soccer goalkeeper. Football goalkeeping coach recommendations in increasing reaction speed in order to provide speed, agility and quickness training.

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk menguji pengaruh pelatihan speed, agility, dan quickness terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Terdapat dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dengan pelatihan speed, agility, dan quickness dan kelompok kontrol dengan pelatihan konvensional. Metode yang digunakan yakni penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan desain randomized control group pretest-posttest design. Teknik analisis menggunakan dependent paired t-test. Hasil uji beda dapat diketahui bahwa nilai t-hitung pada kelompok eksperimen 9.787, kelompok kontrol dengan nilai 1.990. pengaruh didapatkan dari nilai $p=0.000 < 0.05$, yang berarti bahwa metode pelatihan speed, agility, dan quickness dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Rekomendasi pelatih penjaga gawang sepakbola dalam meningkatkan kecepatan reaksi agar memberikan latihan speed, agility dan quickness.

PENDAHULUAN

Kontribusi penjaga gawang sepakbola tidak bisa diabaikan begitu saja. Perannya cukup vital dalam menjaga gawangnya agar tidak kebobolan, aksi-aksi gemilang penjaga gawang seringkali dipertontonkan manakala ada serangan dari lawan. Oleh sebab itulah mengabaikan peran penjaga gawang adalah kesalahan yang elementer. Bisa dilihat dalam pertandingan sepakbola, acapkali kemenangan tim sepakbola ditentukan oleh peran penjaga gawangnya. Fakta yang demikian seringkali dijumpai ketika terjadi adu penalti. Penjaga gawang yang mampu menggagalkan penalti, bisa memuluskan kemenangan timnya.

Tidak mudah memang untuk menjadi penjaga gawang sepakbola yang handal. Dibutuhkan suatu proses yang relatif panjang. Kemampuan seperti *jumping*, *positioning*, *diving to save* adalah kemampuan yang perlu diasah. Belum lagi teknik-teknik seperti *throwing*, *kicking* dan cara menangkap bola dengan baik dan benar merupakan teknik paling dasar dalam mengembangkan *skill* penjaga gawang. Hal yang demikian menyadarkan pada pelaku sepakbola bahwa mencetak penjaga gawang yang berkualitas tidak dapat dilakukan secara instan.

Peranan pelatih juga sangat penting dalam mengembangkan *skill* penjaga gawang, pemahaman pelatih tentang karakteristik penjaga gawang adalah sebuah keniscayaan. Ada ungkapan yang menyatakan bahwa pemain yang hebat lahir dari pelatih yang hebat dan pelatih yang hebat adalah pelatih yang mampu mengenal karakteristik pemain. Tidak terkecuali pada penjaga gawang, yang *notabene* merupakan bagian dari posisi pemain sepakbola. Jika dilihat dari aspek teknik, fisik, taktik tentu ada yang berbeda karakteristiknya dengan posisi pemain yang lain. Karakteristik yang dimaksud adalah karakteristik fisik, teknik dan taktik penjaga gawang. Mengenai karakteristik penjaga gawang, maka perlakuan dalam proses pelatihannya pun harus berbeda dengan pemain lainnya, kebutuhan teknik dan fisik pada penjaga gawang tentulah tidak sama dengan pemain pada umumnya. Sebab itulah

penjaga gawang harus dilatih secara terpisah dengan pemain lain.

Pada kajian ilmu kepelatihan olahraga seringkali menjadikan 4 (empat) unsur dalam mencapai prestasi puncak, diantaranya fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur ini berjalan beriringan, artinya keempatnya juga perlu diasah secara bersamaan. Ada pemain yang bagus secara teknik, namun tidak bagus secara fisik, adapula bagus dalam fisik, namun tidak pada tekniknya. Belum lagi persoalan mental maupun taktik. Sebab itu unsur satu dengan unsur lainnya saling berkelindan satu sama lain. Maka dari itu keempat unsur perlu dilatih secara seksama dalam waktu dan porsi yang relatif seimbang, disesuaikan dengan kebutuhan pemain itu sendiri.

Pada penjaga gawang sepakbola juga terdapat unsur fisik, teknik, taktik dan juga mental. Tetapi dalam kajian ini memfokuskan pada sub bagian fisik yakni kecepatan reaksi, alasan ini bukan berarti tanpa ada dasar, melainkan faktor yang dominan pada sub bagian fisik penjaga gawang adalah kecepatan reaksi. Respon yang cepat, gerak reflek yang bagus, mengantisipasi serangan dari lawan, menggagalkan lawan mencetak gol, adalah rantai dari kecepatan reaksi. Sebab itulah pemilihan variabel kecepatan reaksi adalah pilihan dengan dasar pemikiran yang mantap.

Pelatihan adalah suatu proses untuk mengasah, memperbaiki kemampuan dalam rangka meningkatkan performa agar bisa lebih optimal dalam suatu pertandingan. Sebab itu pelatihan adalah sebuah keharusan dalam mengembangkan *skill* penjaga gawang. Bompas dan Haff (2009) menyatakan bahwa pelatihan adalah untuk mempersiapkan atlet agar bisa tampil maksimal dalam level tertinggi. Reilly (2005) bahwa latihan adalah bagian yang teramat penting untuk menyiapkan atlet dalam kompetisi olahraga. Sneyers (2007) pelatihan salah satu sarana dalam mempersiapkan atlet untuk mencapai kondisi terbaik.

Berkenaan dengan maksud pelatihan, maka tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan merupakan suatu keteguhan, manakala menginginkan hasil yang maksimal.

Prinsip latihan adalah rambu-rambu dalam menjalankan proses latihan dari waktu ke waktu. Prinsip latihan sebagai pedoman bagi seorang pelatih dalam menyusun rencana latihan. Hofmann (2014) mengklasifikasikan ada 5 (lima) prinsip dalam latihan diantaranya prinsip *progression*, prinsip *overload*, prinsip *individuality*, prinsip *diminishing returns* dan prinsip *reversibility*. Sukadiyanto dan Muluk (2011) menjabarkan ada 10 (sepuluh) prinsip latihan yang diantaranya terdiri dari: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, prinsip beban lebih, progresif, prinsip spesifikasi, variasi, prinsip *reversibility*, prinsip tidak berlebihan, dan prinsip sistematis.

Proses pelatihan, dalam perjalanannya perlu adanya *goal* atau tujuan yang jelas. Tujuan ini dimaksudkan agar dalam pelatihan mempunyai arah dalam menentukan topik pelatihan, dalam tabel *training plan* biasanya disebutkan tujuan yang ingin dicapai, sehingga proses latihan dapat terencana, dapat diukur, dan dapat dievaluasi. Apakah pelatihannya sudah tercapai? apakah pelatihannya efektif? pertanyaan yang semacam itu menjadi wajar, mengingat apa yang direncanakan perlu ada tujuan yang jelas. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet agar dapat menerapkan kemampuan serta keterampilan yang dimiliki dalam upaya mengembangkan potensi atlet untuk mencapai prestasi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011). Hal sama juga diungkapkan Gordon (2009) bahwa esensi tujuan latihan adalah untuk mengembangkan kemampuan atlet, baik itu pengembangan secara pribadi atlet maupun pengembangan dalam rangka mempersiapkan kompetisi. Harsono (2015) juga sependapat bahwa latihan itu bertujuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan menuju prestasi semaksimal mungkin

Kemajuan kepelatihan olahraga telah mengalami perkembangan yang relatif pesat. Ini menunjukkan bahwa keilmuan kepelatihan olahraga berjalan begitu dinamis. Beberapa tahun belakangan ini kepelatihan olahraga mengenal metode yang “relatif” masih baru,

yakni metode pelatihan dengan SAQ atau *speed, agility, quickness*. SAQ merupakan bentuk latihan dari kecepatan, kelincahan, kecepatan dalam merespon stimulus dan non stimulus. Sepintas memang sudah umum istilah-istilah seperti kecepatan, kelincahan yang biasanya tertuang dalam bimotorik olahraga. Namun dalam pelatihan SAQ penerapannya seringkali digabungkan antara unsur kecepatan dengan kelincahan ataupun penggabungan ketiga unsur yang diimplementasikan dalam suatu latihan, dalam konteks lain bisa dikatakan “semacam” pelatihan *circuit training*.

Pada prinsipnya pelatihan dengan metode SAQ bertujuan mengembangkan *skill* dengan memfokuskan pada sisi kecepatan. Pelatihan ini mengarah pada kemampuan gerak utama dalam rangka meningkatkan *skill* menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan juga bisa menjadi lebih cepat dari sebelumnya. Senada dengan itu Johnson dan Bajjibabu (2012) juga menyatakan bahwa pelatihan SAQ dapat meningkatkan kemampuan kecepatan dan juga sekaligus kelincahan. Bentuk latihan SAQ juga dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik cabang olahraga. Asalkan masih dalam kaidah kecepatan, kelincahan dan kecepatan dalam merespon stimulus—non stimulus.

Penjaga gawang sepakbola tidak bisa lepas dari unsur-unsur komponen kondisi fisik. Kondisi fisik sebagai pondasi yang mendasar dalam menunjang *performance* penjaga gawang sepakbola. Ada 5 (lima) unsur kebutuhan fisik penjaga gawang, sebagaimana yang diungkap oleh Bishops, et al (2006) bahwasanya kelima unsur itu diantaranya adalah *take-of power, flexibility, speed, ability to react, coordination*. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Mulqueen dan Woitalla (2011) bahwa kebutuhan fisik penjaga gawang meliputi; *anaerobic fitness, explosive power, strength, speed and agility, coordination and reflex*. Dari teori diatas, maka sudah barang tentu upaya pengembangan *skill* penjaga gawang diperlukan elemen kondisi fisik.

Kemampuan fisik yang bagus bisa

meningkatkan rasa percaya diri, motivasi atlet, yang pada gilirannya akan berpengaruh pada penampilan atlet dilapangan (Tangkudung dan puspitorini, 2012). Maka dari itu unsur kondisi fisik penjaga gawang tidak boleh diabaikan begitu saja. Melainkan harus dilatihkan guna menunjang *performance* dilapangan. Dengan demikian proses perencanaan suatu program latihan yang tertuang dalam *training plan* harus mempunyai sasaran latihan. Sasaran latihan atau *goal setting* latihan dimaksudkan supaya ada motivasi pada atlet sekaligus juga dapat merangsang perilaku seseorang atlet (Harsono, 2015). Kemampuan fisik yang baik amatlah penting dalam mengikuti latihan dengan baik pula, selain itu kemampuan fisik yang baik dapat mengembangkan potensi faaliah.

Adapun sasaran penelitian ini adalah untuk mengkaji ataupun mengetahui apakah pelatihan SAQ mempunyai pengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola? Mengingat luasnya permasalahan kondisi fisik

penjaga gawang, maka pengkajian dalam hal ini terbatas pada metode pelatihan SAQ dan variabel kecepatan reaksi.

METODE

Metode penelitian ini adalah dengan metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mengungkapkan suatu hubungan antara dua variabel atau lebih dan juga untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Berdasarkan metode tersebut, maka digunakan rancangan desain *randomized control group pretest-posttest design*.

Argumentasi dari pemilihan rancangan desain tersebut “relatif” mendekati sempurna, sebagaimana yang dinyatakan Maksom (2011) bahwa desain tersebut punya kelebihan yang dimilikinya dengan penempatan subjek dipilih secara acak, adanya kelompok kontrol, *pretest* dan *posttest* yang berfungsi untuk memastikan efektifitas perlakuan. Dengan demikian desain penelitiannya tertuang dalam tabel berikut ini.

R	T ₁	X	T ₂
	T ₁	-	T ₂

Gambar 1.
Diadaptasi dari Ali Maksom (2011)

Aplikasi dari desain tersebut adalah terdapat dua kelompok berbeda yang dipilih secara acak atau random (R), jadi penempatan subjek dilakukan secara random, kemudian T₁ adalah *pretest* atau tes awal sebelum adanya perlakuan, baik itu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberlakukan *pretest* dengan instrumen tes kecepatan reaksi.

Perbedaan dari kedua kelompok yakni perbedaan perlakuan, kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) dengan metode pelatihan SAQ, dan kelompok kontrol diberi perlakuan konvensional. Sedang T₂ menunjukkan *posttest* dengan instrument tes yang sama saat *pretest*.

Sebanyak 40 (empat puluh) penjaga gawang yang terlibat dalam penelitian, yang kemudian dibagi menjadi 2 (dua) kelompok berbeda secara acak, sehingga masing-masing kelompok ada 20 (dua puluh) penjaga gawang sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perolehan data didapat dari hasil tes dan pengukuran kecepatan reaksi, baik itu tes awal dan tes akhir. Tes yang dilakukan dalam variabel terikat terdiri atas satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang berperan sebagai kelompok pembanding dari kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan treatment atau perlakuan dengan metode pelatihan SAQ, sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan konvensional atau pelatihan yang dilakukan seperti biasanya.

Adapun hasil *pretest* atau tes awal dari kedua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan dapat terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.
Hasil *Pretest*

Hasil <i>Pretest</i>	Kecepatan Reaksi	
	Eksperimen	Kontrol
Mean	17.6750	17.3250
SD	1.091534	1.06715
Min	15.50	15
Maks	19.50	19
n	20	20

Hasil tabel diatas adalah hasil dari tes kecepatan reaksi sebelum adanya perlakuan, kedua kelompok, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama melakukan *pretest* atau tes awal dengan hasil rata-rata 17.6750 untuk kelompok eksperimen dan hasil rata-rata 17.3250 untuk kelompok kontrol, sedangkan hasil standar deviasi menunjukkan 1.091534 kelompok eksperimen dan 1.06715 pada kelompok kontrol. Dapat diketahui pula nilai minimum 15.50 dan nilai maksimum 19.50 kelompok eksperimen, untuk kelompok

kontrol diketahui nilai minimumnya 15 dan nilai maksimumnya 19.

Setelah adanya *pretest*, kedua kelompok diberi perlakuan yang berbeda, pada kelompok eksperimen dengan perlakuan menggunakan metode SAQ dan kelompok kontrol dengan pelatihan konvensional. Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding, yang sekaligus sebagai pengontrol dari kelompok eksperimen, sebab itu disebut sebagai kelompok kontrol. Adapun hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.
Hasil *Posttest*

Hasil <i>Posttest</i>	Kecepatan Reaksi	
	Eksperimen	Kontrol
Mean	16.5750	17.1400
SD	0.94972	0.88994
Min	15	15.50
Maks	18.50	19
N	20	20

Dari hasil tabel diatas, dapat dimaknai adanya hasil yang berbeda dari masing-masing kelompok, perbedaan hasil juga dapat dilihat pada tabel *pretest*. Hasil pada kedua tabel, tidak cukup sampai disitu, perlu yang namanya uji

hipotesis, persyaratan uji hipotesis yang harus dipenuhi terlebih dahulu adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.
Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pretest_Eksprm	.186	20	.067
Pretest_Kontrol	.180	20	.087
Posttest_Eksprm	.181	20	.083
Posttest_Kontrol	.187	20	.064
a. Lilliefors Significance Correction			

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution* atau disingkat SPSS, dengan versi 26 (duapuluh enam), maka didapatkan hasil dari kedua kelompok baik itu saat *pretest* dan *posttest* memiliki makna data berdistribusi normal. Kaidah uji statistik, menyatakan jika $\text{sig} > 0.05$, maka data berstatus normal. Pada

tabel diatas, dapat dilihat bahwa sig lebih dari 0.05.

Selanjutnya yaitu uji homogenitas, uji homogenitas berfungsi untuk memperlihatkan bahwa dua kelompok berasal dari populasi yang memiliki varians sama. Lebih jelasnya dapat terlihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.
Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.274	1	38	.604
.153	1	38	.698
.153	1	36.96	.698
.188	1	38	.667

Pada sajian tabel yang ada diatas, dapat disimpulkan bahwasanya kedua kelompok memiliki varians homogeny. Makna tersebut mengacu pada nilai signifikansi yang didalam kaidah statistik, jika nilai $\text{sig} > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok adalah sama atau homogen. Jika sudah dapat diketahui uji normalitas dan uji homogenitas sebagaimana mana yang terdapat

pada tabel diatas, maka langkah selanjutnya yaitu uji-t.

Dalam uji-t berfungsi untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada metode pelatihan SAQ, uji-t dalam SPSS disebut sebagai *paired t-test*. Dalam pengolahan data mengenai uji-t dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5.
Hasil Uji Beda

Paired Samples Test			
	t	df	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	9.787	19	.000
Kontrol	1.990	19	.061

Berdasarkan pada tabel diatas, dari hasil uji beda dapat diketahui bahwa nilai t-hitung pada kelompok eksperimen 9.787, kelompok kontrol dengan nilai 1.990. Diketahui pula nilai *sig.(2-tailed)* pada kelompok eksperimen 0.000 dan pada kelompok kontrol 0.061. Hasil uji beda diperlukan untuk menjawab rumusan penelitian apakah terdapat pengaruh pelatihan metode SAQ terhadap peningkatan kecepatan reaksi, dan juga berfungsi untuk menjawab hipotesis yang dinyatakan terdapat pengaruh pelatihan metode SAQ terhadap peningkatan kecepatan reaksi.

Dasar pengambilan keputusan hipotesis adalah jika nilai sig lebih kecil dari 0.05 maka H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan, jika mengacu pada tabel yang ada diatas, pada kelompok eksperimen nilai sig 0.000, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberi perlakuan metode pelatihan SAQ, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis terbukti dan dapat diterima.

Sedangkan kelompok kontrol dengan mengacu pada nilai sig pada tabel diatas, tidak ada perbedaan sebelum dan setelah diberi perlakuan konvensional. Maka dalam hal ini metode SAQ terbukti dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi pada penjaga gawang sepakbola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini secara umum bahwa pelatihan dengan metode SAQ dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang dan dapat dikatakan adanya pengaruh setelah diberi perlakuan metode SAQ, hal ini menandakan adanya efektivitas dalam metode pelatihan yang sekaligus menjawab hipotesis dalam penelitian.

Adanya peningkatan hasil kecepatan reaksi tersebut juga relevan dengan penelitian yang diungkap oleh Apriliyanto, et, al (2017) bahwa fisik penjaga gawang sepakbola dapat ditingkatkan dengan pelatihan *circuit training*, hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan berbagai macam pos latihan, secara empirik,

peningkatan kemampuan fisik penjaga gawang sepakbola terbilang efektif.

Hasil penelitian ini, juga bisa dijadikan acuan untuk melatih kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Rekomendasi bagi pelatih penjaga gawang sepakbola, manakala ingin meningkatkan kecepatan reaksi pada penjaga gawang sepakbola gunakanlah pelatihan SAQ, rekomendasi lain, perlu penelitian lebih lanjut berkenaan dengan metode pelatihan SAQ atau metode pelatihan yang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriliyanto, R, Mulyana, and Tangkudung, J. (2017). Model Development Of Physical Exercise Goalkeeper Of Football With Circuit. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. Vol. 3, No.2, p 138-150.
- Apriliyanto, R. Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbol. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 5 No 01 Februari 2019.
- Bischops, Gerards, and Wallraff. (2006). *Soccer Training for Goalkeepers*. Oxford : Meyer and Meyer Sport.
- Bompa. T. O and Haff. G. (2009). *Periodization. Theory and Methodology of Training* Fifth Edition. United States of America. Human Kinetics.
- Gordon, D. (2009). *Coaching Science*. London : Learning Matters.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Hoffman, J. (2014). *Physiological Aspects of Sport Training and Performance* second edition. United States of America. Human Kinetics.

Johnson, P. and Bujjibabu, M. (2012). Effect of Plyometric and Speed Agility and Quickness (SAQ) on Speed and Agility of Male Football Palyers. *Asian Journal of Phisical Education and Computer Science in Sport*. Vol. 7 No.1 26-30.

Mulqueen. T with Mike Woitalla. (2011). *The Complete Soccer Goalkeeper*. Human Kinetics.

Reilly, T. (2005). Training Specificity for Soccer. *International Journal of Applied Sports Sciences*, Vol. 17, No. 2, 17-25.

Sneyers. Jozef. (2007). *Soccer Training an Annual Programme*. Oxford: Meyer and Meyer Sport.

Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung

Tangkudung. J. dan Puspitorini. W. (2012) *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.



SURVEY OF VO₂ MAX ASPURA UNM FOOTBALL TEAM**Sudirman^{1*}****Keywords :**

Vo2 Max; Football.

Correspondensi Author¹ PJKR, FIK, Universitas
Negeri Makassar
sudirman@unm.ac.id**Article History****Received:** Mei 2020;**Reviewed:** Mei 2020;**Accepted:** Juni 2020;**Published:** Juni 2020.**ABSTRACT**

This study aims to determine the level of VO₂ Max Aspura UNM football team. This research is descriptive with independent variable. The population of this study is the entire Players Football team Aspura UNM with the number of samples of 20 research people using saturated sampling technique. Data analysis technique used is descriptive analysis technique (percentage) by using system SPSS Version 16.00. Based on the results of data analysis, this study concludes that: from 20 samples of this study, mean = 35,37, median = 38,40, Range = 25,50, minimum value = 24,60, maximum value = 50,10, sum = 707.50. Based on Max VO₂ recapitulation Aspura UNM football team It appears that from 20 samples of research that have excellent category as much as 2 people (9,1%), good category as many as 5 people (22,7%), medium category as many as 13 people (59,1% %), and bad category as much as 2 people (9,1%). Thus it can be concluded that the Max Level VO₂ Team of the dominant UNM Team is in the medium category. Based on the purpose of this study, then as for the intended benefits are as follows: 1) The results of this study can be used as a source of information to sports actors about the level of VO₂ Max. 2) As an information material for pest teachers, coaches and football coaches. 3) As a comparison material for students who are interested in conducting further research with due regard to the point of view of the wider proble.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat VO₂ Max tim sepakbola Aspura UNM. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan variable mandiri. Populasi penelitian ini adalah Seluruh Pemain Tim sepakbola Aspura UNM dengan jumlah sampel penelitian 20 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif (persentase) dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00. Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: dari 20 sampel penelitian ini, mean = 35,37, median = 38,40, Range = 25,50, nilai minimum = 24,60, nilai maksimum = 50,10, sum = 707.50. Berdasarkan rekapitulasi VO₂ Max Tim sepakbola Aspura UNM Nampak bahwa dari 20 sampel penelitian yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 2 orang (9,1%), kategori baik sebanyak 5 orang (22,7%), Kategori sedang sebanyak 13 orang (59,1 %), dan Kategori jelek sebanyak 2 orang (9,1 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

Tingkat Vo2 Max Tim Aspura UNM dominan berada pada kategori sedang. Berdasarkan pada tujuan penelitian ini, maka adapun manfaat yang dimaksud adalah sebagai berikut : 1) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi kepada pelaku olahraga tentang tingkat VO₂ Max. 2) Sebagai bahan informasi bagi para guru penjas, para pelatih dan para Pembina olahraga permainan sepakbola. 3) Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan sebagai sudut pandang masalah yang lebih luas.

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik yang sangat populer hampir seluruh aspek kehidupan Manusia, khususnya dalam bidang kesehatan pada era kehidupan modern sekarang adalah olahraga. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, serta prestasi, dan salah satunya melalui olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah. Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan, atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dibawah pengawasan Dengan sistematis dan dilakukan

secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola. Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Permainan sepakbola melibatkan kerja tim, kerjasama, dan kemampuan untuk berfikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada (Danny Mielke, 2003:9), Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain

lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya.

Dalam olahraga sepakbola, hal yang sangat penting guna menunjang pencapaian prestasi puncak adalah seberapa besar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai daya tahan (*endurance*) yang baik yang berguna dalam menunjang setiap kegiatan di lapangan.

Berdasarkan uraian di atas maka bisa dipastikan dengan latihan olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk memelihara serta meningkatkan kemampuan fisik atau VO_2 Max seseorang. Untuk itulah pemerintah membangun/meningkatkan sarana dan prasarana agar masyarakat senang dan cinta terhadap olahraga agar masyarakat tahu akan pentingnya hidup sehat. Seperti halnya di ASPURA UNM, yang merupakan asrama putra yang di miliki UNM (Universitas Negeri Makassar) sekaligus wadah bagi mahasiswa atau pemain muda untuk menyalurkan bakat sepakbola yang dimiliki.

Hasil observasi yang di dapat bahwa P.S ASPURA UNM merupakan salah satu klub amatir yang beralamatkan di Jl. Wijaya Kusuma, No. 14 Makassar mempunyai wadah pembinaan pemain yang terdiri dari mahasiswa FIK UNM, itulah para mahasiswa akan mendapatkan kesempatan untuk menyalurkan minat dan bakat Pelaksanaan kegiatan sepakbola dilakukan pada sore hari setelah para pemain mengikuti kegiatan belajar di kampus. Prestasi terbaik P.S. ASPURA UNM yang di capai 3 tahun terakhir adalah menjuarai turnamen Bupati Cup Takalar I pada tahun 2014, selebihnya hanya finish diurutan ketiga turnamen Liga Ramadhan 2016, turnamen selanjutnya yaitu piala Pangdam CUP IV tahun 2016 P.S. ASPURA UNM gugur di 16 besar saat berhadapan Japfa FC, artinya prestasi yang

dicapai P.S. ASPURA UNM mengalami penurunan 3 tahun terakhir. Saat berhadapan Japfa FC, P.S. ASPURA UNM mengalami kelelahan pada pertengahan babak kedua, sehingga ini dimanfaatkan oleh Japfa FC untuk mencetak gol, sehingga P.S. ASPURA UNM kalah dengan skor 2:0.

Tingkat kebugaran dapat diukur dari volume anda dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum. Kelelahan atlet yang dirasakan akan menyebabkan turunnya konsentrasi sehingga tanpa konsentrasi yang prima terhadap suatu permainan, sudah hampir dipastikan kegagalan yang akan diterima. Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh (VO_2 Max). dan seperti kita tahu, oksigen merupakan bahan bakar bagi tubuh kita. Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan. Semakin banyak oksigen yang diasup atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. VO_2 Max diukur dalam banyaknya oksigen dalam liter permenit (l min) atau banyaknya oksigen dalam milliliter perberat badan dalam kilogram permenit (ml/kg/min). Tentu semakin tinggi VO_2 Max, seorang atlet yang bersangkutan akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa.

Secara umum, VO_2 Max adalah volume asupan oksigen yang dibutuhkan tubuh ketika bekerja keras, hal ini sesuai dengan pendapat Giri Wiarto (2015:63) bahwa " VO_2 Max adalah volume asupan oksigen maksimum". Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh (VO_2 Max). Dan seperti kita tahu, oksigen merupakan bahan bakar tubuh kita. Oksigen dibutuhkan

oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan, dan Salah satu cara untuk meningkatkan VO_2 Max adalah memperbanyak latihan aerobik, atau jogging secara teratur (Sugiarto & Rahmatullah, 2019).

Volume oksigen adalah jumlah (dinyatakan sebagai volume atau V) oksigen yang digunakan oleh otot selama interval tertentu (biasanya 1 menit) untuk metabolisme sel dan produksi energi. Konsumsi oksigen maksimum (VO_2 Max) adalah volume maksimum oksigen yang dapat digunakan per menit, yang mewakili atas batas setiap individu dari aerobik (atau oksigen tergantung) metabolisme (Fatmah, 2010 : 7).

VO_2 Max adalah kemampuan seseorang untuk mengambil dan menyajikan oksigen secara maksimal. Volume O_2 max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mengubah energi makanan menjadi ATP (*Adenosine Triphosphate*) yang siap dipakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO_2 . Kebutuhan akan Oksigen dan menghasilkan CO_2 dapat diukur melalui pernafasan kita. Dengan mengukur jumlah oksigen yang dipakai selama latihan, kita mengetahui jumlah oksigen yang dipakai oleh otot yang bekerja. Makin tinggi jumlah otot yang dipakai maka makin tinggi pula intensitas kerja otot. (www.duniafitness.com).

Tingkat Kebugaran dapat diukur dari volume Anda dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan pada volume dan kapasitas maksimum. Kelelahan atlet yang dirasakan akan menyebabkan turunnya konsentrasi sehingga tanpa konsentrasi yang prima terhadap suatu permainan, sudah hampir dipastikan kegagalan yang akan diterima. Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik

atlet yang kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh (VO_2 Max), dan seperti kita tahu, oksigen merupakan bahan bakar tubuh kita. Oksigen dibutuhkan oleh otot dalam melakukan setiap aktivitas berat maupun ringan dan semakin banyak oksigen yang diasup atau diserap oleh tubuh menunjukkan semakin baik kinerja otot dalam bekerja sehingga zat sisa-sisa yang menyebabkan kelelahan jumlahnya akan semakin sedikit. " VO_2 Max diukur dalam banyaknya oksigen dalam liter per menit (l/min) atau banyaknya oksigen dalam mililiter per berat badan dalam kilogram per menit (ml/kg/min). Tentu, semakin tinggi VO_2 Max, seorang atlet yang bersangkutan juga akan memiliki daya tahan dan stamina yang istimewa. Menurut Fatma (2011:7), faktor penentu nilai VO_2 Max yaitu: (1) Kapasitas paru-paru (mendapatkan oksigen dari udara yang kita nafas ke dalam darah yang melewati paru-paru), (2) Cardiac output (jumlah darah yang dipompa melalui paru-paru, dan tentu saja otot-otot juga, per menit), dan (3) kemampuan sel otot untuk mengambil oksigen dari darah melewati mereka (para arterio-vena atau perbedaan AV O₂).

Cara terbaik memperbaiki kemampuan VO_2 max Anda ialah dengan melakukan latihan interval atau *High-Intensity Interval Training* (HIIT). Metode ini menggabungkan berbagai macam kondisi, mulai dari *sprint*, *jogging*, berjalan hingga istirahat. Hingga saat ini, metode inilah yang kerap digunakan pelatih sepak bola untuk mengukur kualitas stamina para pemainnya. Contoh dalam penerapannya, Anda bisa berlari dengan kecepatan penuh sejauh 150 – 200 meter. Selanjutnya, *jogging* dan berjalan selama dua menit. Kemudian dilanjutkan dengan *sprint* sejauh 150 – 200 meter. Pola ini harus Anda ulang selama 4 – 6 repetisi. Tentu saja ini bukanlah pola baku, jumlah repetisi ini tergantung dari daya tahan tubuh tiap individu.

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan ilmu tentang metode atau cara yang digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode ini diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar, arti penyelidikan yang sering kali melibatkan masalah-masalah tentang logika penggolongan atau asumsi dasar. Arah dan tujuan mengungkapkan fakta dan kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Untuk menghindari salah penafsiran tentang variabel-variabel yang terlibat, dibuat defenisi operasional variabel sebagai berikut:

VO₂ max adalah volume udara atau oksigen maksimal yang bisa di tamping paru-paru yang selanjutnya di proses oleh tubuh melalui system energy untuk memperoleh energy atau dayatahan yang baik. Cepat atau lambatnya kelelahan oleh seorang atlet dapat diperkirakan dari kapasitas aerobik atlet yang

kurang baik. Kapasitas aerobik menunjukkan kapasitas maksimal oksigen yang dipergunakan oleh tubuh (VO₂Max). Berdasarkan pada penjelasan tentang populasi di atas, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang akan diteliti. Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian adalah populasi. Adapun yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah Tim Sepakbola ASPURA UNM yang jumlahpemainnya 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Analisis data deskriptif penelitian VO₂Max Klub Sepakbola ASPURA UNM secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman dari hasil analisis yang tertera pada tabel di bawah ini. Rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian tersebut, tertera dalam tabel berikut ini:

Tabel 2.
Hasil Deskriptif Data VO₂Max Klub Sepakbola ASPURA UNM

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		35.3750
STD. Error of Mean		1.4424
Median		38.4000
Mode		26.40
STD. Deviation		6.45069
Variance		41.611
Range		25.50
Minimum		24.60
Maximum		50.10
Sum		707.50
Persentiles	25	37.750
	50	40.000
	75	44.000

Pada tabel di atas menunjukkan hasil penelitian VO₂Max Klub Sepakbola ASPURA UNM yang diperoleh dari Cooper tes,lari atau berjalan selama 12 menit dengan menggunakan rumus: jarak yang di tempuh dalam meter-504,9/44,73.

Hasil deskriptif data VO₂Max Klub Sepakbola ASPURA UNM yang tertera pada tabel 4 dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. N atau jumlah data yang *valid* (sah untuk diproses) adalah 20 sampel, sedangkan data

- yang hilang (*missing*) adalah nol. Artinya semua data siap untuk diproses.
- b. *Mean* atau nilai rata-rata VO_2Max Pemain Klub Sepakbola ASPURA UNM 33.3750 dengan *standar error of mean* untuk memperkirakan besar rata-rata populasi yang diperkirakan dari sampel yaitu 1.4424
 - c. *Median* atau titik tengah VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM jika semua diurutkan dan dibagi dua sama besar, angka *median* yaitu 38.4000
 - d. *Mode* (modus) atau nilai yang paling sering muncul yaitu 26.40
 - e. *Standart deviation* adalah 6.45069 dan *varian* yang merupakan kuadrat dari *standart deviation* adalah 41.611 penggunaan dari *standar deviasi* yaitu untuk menilai sebaran rata-rata sampel.
 - f. *Range* tingkat VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM adalah 41.611 yang merupakan hasil pengurangan dari nilai maksimal dengan nilai minimum $50.10 - 24.60 = 41.611$
 - g. *Sum* atau jumlah keseluruhan data VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM adalah 707.50
 - h. Angka *percentiles* VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM adalah 25 % data berada di bawah VO_2Max 37.75. 50 % data berada di bawah VO_2Max 40.00, dan 75 % data berada di bawah VO_2Max 44.00.
2. Hasil VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM: Hasil presentase frekuensi data akhir VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil presentase tercantum pada tabel berikut ini.

Table 3.
Rekapitulasi Presentase VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM

No	Interval	Frekuensi	Persen (%)	Kriteria
1	< 33,0	0	0	Jelek Sekali
2	33,0 – 36,4	2	9,1	Jelek
3	36,5 – 42,4	13	59,1	Sedang
4	42,5 – 46,4	5	22,7	Baik
5	46,5 – 52,4	2	9,1	Baik Sekali
6	>52,5	0	0	Istimewa
Jumlah		20	100	-

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM dengan jumlah sampel sebanyak 20 (100%) orang, yang memiliki kategori jeleksekali sebanyak 6 orang (30 %), kategori jelek sebanyak 3 orang (15 %) kategori sedang sebanyak 10 orang (50 %), kategori baiksekali sebanyak 1 orang (5 %), dan tidak ada Pemain Klub Sepakbola Aspura UNM memiliki VO_2Max pada kategori jelek sekali, baik dan istimewa.

Pembahasan

Hasil dari analisis data tentang VO_2max Klub Sepakbola ASPURA UNM dikategorikan sedang. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar atlet dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa

mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai energi cadangan yang cukup untuk melakukan aktivitas-aktivitas berikutnya. Pengkondisian jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat, selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga, terutama pada cabang olahraga sepakbola. Atlet yang memiliki VO_2Max atau daya tahan yang baik akan terhindar dari kelelahan atau cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Seperti halnya olahraga sepakbola juga merupakan kegiatan manusia secara fisik, oleh karena itu untuk meningkatkan suatu prestasi sepakbola, harus memperhatikan beberapa aspek: aspek fisik, aspek tehnik, aspek taktik dan aspek psikis (mental). Dari keempat aspek tersebut dalam bidang olahraga, aspek fisik merupakan aspek yang paling mendasar.

Faktor fisik merupakan faktor yang menjadi tuntutan di setiap cabang olahraga termasuk sepakbola. Kualitas fisik yang baik akan menopang secara langsung terhadap kualitas gerak yang bisa ditampilkan, seluruh teknik dan taktik sepakbola akan mengikuti *performance* kondisi fisiknya, sedemikian sehingga keahlian dan kepiawaiannya dalam mengolah bola, baik teknik maupun taktiknya tetap terjaga *performancenya*, selama fisiknya dalam keadaan prima. Kondisi fisik menurun jelas sangat berpengaruh terhadap teknik maupun taktik bermainnya, konsentrasi dan

fokusnya secara signifikan akan musnah dan hilang, menjauhi kemampuannya dalam mengolah bola. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahwa dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar lagi. Unsur-unsur yang ada dalam kondisi fisik tersebut meliputi : kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi, kekuatan merupakan salah satu unsur dasar dalam prestasi olahraga sepakbola. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang, tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot merupakan unsur kondisi fisik yang paling mendasar yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi olahraga sepakbola.

Kondisi VO_2max adalah ukuran menggambarkan kondisi kardiorespirasi atau kondisi aerobik seseorang, yang dipengaruhi oleh: (1) Keturunan (genetik) : VO_2max 93,4 % ditentukan oleh faktor genetik, (2) Usia : dari anak-anak sampai umur 20 tahun daya tahan kardiovaskuler meningkat sampai maksimal 30 tahun yang kemudian menurun pada usia 70 tahun. Hal ini disebabkan karena penurunan faal organ transport dan utilisasi O_2 yang terjadi akibat bertambahnya usia, tapi penurunan dapat berkurang dengan melakukan olahraga, dan (3) Aktiviats fisik: macam aktifitas fisik mempengaruhi nilai daya tahan kardiovaskuler. Istirahat ditempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan kardiovaskuler. Sepakbola juga melibatkan sistem kardiovaskuler, respirasi, ekskresi dan saraf. Latihan harus mempunyai takaran yang tepat baik intensitas, lama maupun frekuensinya untuk mencapai hasil maksimal dalam peningkatan daya tahan, kecepatan reaksi, kemampuan pengambilan oksigen, kekuatan otot termasuk otot jantung dalam mengontrol tekanan darah dan denyut nadi. Latihan dibagi menjadi latihan aerobik dan anaerobik.

Oleh karena itulah setiap pemain Klub Sepakbola ASPURA UNM ditekankan kondisi fisik kardiorespirasi atau kondisi aerobiknya, yang merupakan ukuran obyektif yang dapat digunakan sebagai tolak ukur kesuksesan pemain dalam menjalankan semua perannya di lapangan. Untuk kondisi aerobik dengan level 65 keatas merupakan kondisi maksimal yang diperlukan oleh seorang pemain sepakbola, untuk menjalankan seluruh perannya dalam pertandingan selama 2x45 menit ditambah 2x15 menit. Hal itu merupakan standar yang menjadi patokan seluruh pelatih dalam menerapkan *sport science*, tidak terkecuali berlaku diseluruh pemain-pemain sepakbola di dunia, mengingat kondisi VO_2max adalah kondisi fisik fatal yang ditentukan 94% oleh genetik/keturunan, Sehebat apapun pemain memiliki kemampuan dan keterampilan teknik maupun taktik tidak akan berguna kalau kondisi VO_2max tidak memiliki kapasitas dan kemampuan yang tinggi, akan percuma saja karena keterampilan dan keahliannya hanya berlaku efektif kurang dari 2x45 menit, atau kemampuannya hanya bisa dimanfaatkan dengan durasi yang terbatas, tentu akan mengurangi kekuatan pemain saat pertandingan, artinya menjadi titik lemah dan menentukan kekuatan pemain selama pertandingan, yang pada akhirnya menurunkan seluruh *performance* pemain dan kekalahan adalah hasil yang harus diterima.

Intinya dalam permainan sepakbola diutamakan kekuatan, akurasi, kelincahan dan kecepatan serta ketahanan fisik disamping inteligensia masing-masing pemain. Kondisi fisik minimal yang harus dimiliki seseorang pada waktu bermain sepakbola adalah *endurance* (daya tahan). Volume oksigen maksimal (VO_2Max) merupakan ukuran konsumsi oksigen saat beraktivitas atau latihan yang dilakukan seorang pemain sepakbola. VO_2Max seorang pemain yang tinggi akan memiliki tingkat daya tahan aerobik yang baik. Daya tahan aerobik adalah kapasitas seseorang untuk

menahan kelelahan. Daya tahan aerobik berhubungan dengan proses di dalam mengisap, mengangkut dan mempergunakan oksigen. Fisiologi dan Olahraga, (2013) mengungkapkan bahwa: "Tingkat kebugaran dapat diukur dari volume dalam mengkonsumsi oksigen saat latihan dan kapasitas maksimum". Jadi daya tahan aerobik adalah komponen yang kompleks dari kebugaran jasmani, karena melibatkan interaksi beberapa proses fisiologis di dalam kardiovaskuler, sistem respiratori dan sistem perototan, termasuk kapasitas paru untuk menghirup oksigen, kapasitas darah di dalam paru untuk menyerap oksigen, kapasitas jantung untuk memompa darah yang mengandung oksigen ke jaringan otot dan kapasitas jaringan otot untuk menyerap oksigen dari darah dan mempergunakannya untuk menghasilkan energi.

Dalam menampilkan keterampilan bermain sepakbola seperti teknik *dribbling*, mengoper dan melakukan *shooting* ke arah gawang lawan, pemain akan selalu melakukan pergerakan. Misalnya dalam *shooting* yang merupakan senjata ampuh untuk mencetak sebuah gol dan memenangkan suatu pertandingan, untuk mampu melakukan *shooting* yang mematikan lawan diperlukan kekuatan menendang bola dengan sekeras mungkin, agar gawang dari lawan tidak mampu membendung/menahan *shooting* yang dilakukan. *Dribbling* adalah salah satu teknik atau cara untuk mencetak sebuah gol, untuk seorang pemain dapat menggiring/*dribbling* bola dengan baik harus mempunyai kelentukan, vo_2max yang bagus, dan memiliki kecepatan lari yang cepat untuk melewati lawan-lawannya. Pemain bertahan maupun penyerang harus mampu mengontrol bola dengan baik, agar bola selalu ada didekat kaki pemain, kontrol yang tidak sempurna bisa menyebabkan seorang pemain kehilangan bola, sangat berbahaya bila mana seorang pemain belakang/bek tidak memiliki kontrol yang baik. Apabila pemain depan lawan mampu mencuri bola maka sangat

berbahaya dan bisa saja menghasilkan gol untuk pemain lawan. Mengoper bola dengan akurasi yang baik maka dapat mempermudah aliran serangan-serangan yang dibangun oleh sebuah tim untuk menghasilkan gol. Dalam pertandingan sepakbola yang menarik dan seimbang seringkali memakan waktu yang lama. Misalkan kompetisi sudah memasuki babak 16 besar, 8 besar, semi final dan final. Apabila skor masih saja tetap imbang/sama kuat diwaktu normal 2x45 menit, maka terjadi babak tambahan atau tamhaban waktu 2x15 menit, dan apabila masih tetap imbang/sama kuat diadakan adu penalti untuk menentukan siapa yang akan keluar menjadi pemenang. Dengan bertanding dalam jangka waktu yang cukup lama dan memerlukan kerja otot dengan intensitas yang cukup tinggi, sangat jelas bahwa diperlukan stamina yang prima dan daya tahan (VO_2Max) yang baik untuk keluar menjadi sang juara atau pemenang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rekapitulasi hasil VO_2Max Klub Sepakbola ASPURA UNM dengan jumlah sampel sebanyak 20 (100%) orang, yang memiliki kategori jelek sekali sebanyak 6 orang (30 %), kategori jelek sebanyak 3 orang (15 %) kategori sedang sebanyak 10 orang (50 %), kategori baiksekali sebanyak 1 orang (5 %), dan tidak ada Pemain Klub Sepakbola Aspura UNM memiliki VO_2Max pada kategori jelek sekali, baik dan istimewa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa VO_2max Klub Sepakbola ASPURA UNM dikategorikan sedang. Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dijelaskan saran-saran yaitu sebagai berikut:

1) Diharapkan ketua Klub Sepakbola ASPURA UNM dapat memfasilitasi pembinaan bibit-bibit muda yang ada di kampus UNM terutama yang ada di FIK UNM sehingga pemain tersebut mampu bersaing ditingkat antar Mahasiswa se-Sulawesi Selatan maupun nasional.

- 2) Diharapkan para Pelatih bertanggung jawab sepenuhnya atas apa yang terjadi di lapangan dan mampu memotivasi setiap pemainnya untuk meraih sebuah kemenangan, kemenangan adalah harga mati bagi setiap pelatih.
- 3) Diharapkan peningkatan kondisi fisik pada pemain Klub Sepakbola ASPURA UNM dengan melakukan latihan yang rutin, pola makan yang teratur, dan menghindari makanan berminyak, serta hal-hal yang menjadi faktor penghambat agar dapat dihindari atau dihilangkan sehingga kondisi fisik atau daya tahan dapat terjaga dan mengalami peningkatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ayeey. 2014. Gambar Lapangan Sepakbola Beserta Ukurannya. Website :<http://www.ayeey.com/2014/07/gambar-lapangan-sepak-bola-beserta-ukurannya-dan-keterangannya.html>. diakses pada tanggal 4 Feb 2017
- Azhar. 2016. Teknik Dasar Permainan Sepakbola. Website:<http://azharbtf.blogspot.com/2012/09/teknik-teknik-dasar-permainan-sepakbola.html>.
- DuniaOlahraga. 2015. Cooper Test 12 Menit. Website: <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/04/cooper-tes-12-menit.html>.
- Fatma. 2011. Gizi Kebugaran Dan Olahraga. Bandung: Lubuk Agung
- Halim, Nur Ichsan & Anwar. Khairil. 2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Universitas Negeri Makassar. Makassar.

- Kristianty, Theresia, 2013. Penelitian Ilmiah :
Pengertian, Tahapan, Dan Pengetahuan
Pendukung. Jakarta :Edutama
- Mielke, Danny. (2003). Dasar-Dasar
Sepakbola. Bandung :Pakar Raya
- Riduwan, 2015. Belajar Mudah Penelitian.
Bandung: Alfabeta
- Salim, Agus. 2007. Buku Pintar Sepakbola.
Bandung : Jember
- Sugiarto, B. G., & Rahmatullah, F. (2019).
Profil VO2 Max Pemain Sepakbola di
SSB Cipondoh Putra Kota Tangerang
Usia 16 Tahun. *Prosiding, Seminar
Nasional Olahraga, Universitas PGRI
Palembang*, 1(1).
[https://semnas.univpgri-
palembang.ac.id/index.php/semolga/ar
ticle/view/52](https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/view/52)
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D,
Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian
Manajemen, Bandung: Alfabeta
- Sukestiyarno. 2014. Statistika Dasar.
Yogyakarta :Andi Offset
- Wiarso, Giri. 2015. Panduan Berolahraga
Untuk Kesehatan Dan Kebugaran,
Yogyakarta :GrahaIlmu



SURVEI PERAN NILAI-NILAI OLIMPISME PADA MASYARAKAT DI KABUPATEN KARAWANG TAHUN 2019

Rolly Afrinaldi^{1*}, Qorry Armen Gemael², Setio Nugroho³, Tommy Rizki Prasetyo⁴

Keywords :

Nilai; Olimpisme;
Masyarakat.

Correspondensi Author

¹ PJKR, FKIP, Universitas
Negeri Singaperbangsa
Karawang,
rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id

² IKOR, FIKES, Universitas
Negeri Singaperbangsa
Karawang,
qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

³ PJKR, FKIP, Universitas
Negeri Singaperbangsa
Karawang,
setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id

⁴ PJKR, FKIP, Universitas
Negeri Singaperbangsa
Karawang,
qyqytomy@gmail.com

Article History

Received: Mei 2020;

Reviewed: Mei 2020;

Accepted: Juni 2020;

Published: Juni 2020.

ABSTRACT

This study aims to determine the role of social values in society in Karawang Regency in 2019. This study uses a quantitative approach with descriptive survey research type. This type of descriptive survey research relates to situations that require certain data collection techniques, such as: interviews, questionnaires, or observations. This research was carried out in Karawang regency with an implementation plan in May 2019. This research variable is the role of Olympic values. Variable olimpism values are the results of the evaluation of Olympic values, namely: Excellence, Respect, and Friendship. The sample used in this study was 60 people in Karawang Regency. Data collection techniques using a questionnaire. Furthermore, the data obtained were analyzed using descriptive analysis of percentages with the help of a computer through the SPSS 20.00 program. The results showed the role of Olympic values in society in Karawang Regency in 2019 obtained 69% of the values of Olympism have a role in society and 31% of the values of Olympism have no role in society.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran nilai-nilai olimpisme pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei deskriptif. Jenis penelitian survei deskriptif berkaitan dengan situasi yang memerlukan Teknik pengumpulan data tertentu, seperti: wawancara, angket, atau observasi. Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Karawang dengan rencana pelaksanaan pada bulan Mei 2019. Variable penelitian ini adalah peran nilai-nilai olympism. Variable Nilai-nilai olimpism adalah hasil penilaian dari nilai-nilai olympism yakni: Excellence, Respect, dan Friendship. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat di Kabupaten Karawang sebanyak 60 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif presentase dengan bantuan komputer melalui program SPSS 20.00. Hasil penelitian menunjukkan peran nilai-nilai Olimpisme pada masyarakat di Kabupaten Karawang

Tahun 2019 diperoleh 69% nilai-nilai olimpisme memiliki peran pada masyarakat dan 31% nilai-nilai olimpisme tidak memiliki peran pada masyarakat.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah sebuah negara yang dikenal dengan keramah tamahannya. Namun citra bangsa Indonesia baru-baru ini sudah mulai luntur karena terjadi maraknya perilaku menyimpang terhadap generasi bangsa. Terlihat dari berita-berita yang terjadi baru-baru ini kisruh antara sporter persib dengan persija yang menewaskan satu sporter (Palembang.tribunnews.com), tawuran antar pemuda di Jakarta selatan (m.detik.com), hingga tawuran yang disebabkan oleh kompetisi-kompetisi keolahragaan yang terjadi di daerah-daerah pedesaan. Peristiwa seperti ini seakan tidak pernah ada hentinya dan terus terulang. Peristiwa serupa memang tidak hanya terjadi di Indonesia. Peristiwa itu pun terjadi dalam lingkup internasional. Bahkan di negara maju seperti Inggris, Spanyol, Turki, Jerman dan negara lainnya juga terjadi peristiwa serupa.

Banyaknya peristiwa tawuran antar sporter yang terjadi di Indonesia maupun International tersebut mendasari pemikiran peneliti, apakah pemuda di Kabupaten Karawang juga memiliki perilaku tersebut. Karena Kabupaten Karawang berlokasi tidak jauh dari Jakarta, sehingga ada kemungkinan beberapa pemuda di daerah Karawang juga memiliki perilaku yang kurang baik. Dalam menghadapi permasalahan ini tidak dapat dilakukan secara mandiri (sendiri-sendiri), sehingga dibutuhkan peran seluruh *stakeholder* terkait untuk turut aktif berpartisipasi dalam pola pembinaannya.

Pola pembinaan yang harus diberikan oleh pihak terkait adalah memberikan workshop/pelatihan mengenai nilai-nilai *olimpisme*. *Olimpisme* merupakan ajaran atau pemahaman tentang nilai-nilai dari olimpiade yang didalamnya terdapat tiga unsur yakni,

excellent, respect dan frienship. Ketiga unsur tersebut dibutuhkan tidak hanya diolahragam melainkan juga di masyarakat. Pertanyaan yang sering muncul di masyarakat biasanya mengarah pada olahraga yang sering menjadi faktor penyebab terjadinya tindakan anarkis, mengapa? karena pada dasarnya olahraga merupakan sebuah permainan yang banyak digemari oleh masyarakat, seperti pada sepak bola yang dianggap sebagai olahraga rakyat. Mulai dari anak kecil hingga orang dewasa pasti tahu akan olahraga ini. Olahraga dapat dipandang sebagai alat pemersatu bangsa maupun sebaliknya. Oleh sebab itu, dalam menelaah dan pembinaan harus dilakukan secara hati-hati, termasuk dalam pembinaan kepada suporter maupun masyarakatnya.

Di pandang dari segi akademisi, permasalahan tersebut dapat dilihat dari salah satu faktor yaitu kurangnya pendidikan nilai-nilai yang mengajarkan tentang perilaku yang baik dalam ruang lingkup masyarakat. Pemerintah saat ini memang telah berupaya memberikan pemerataan di dunia pendidikan. Hal ini dibuktikan dengan adanya program wajib belajar 9 tahun. Selain wajib belajar 9 tahun, pemerintah juga menghimbau kepada seluruh sekolah untuk menanamkan nilai-nilai karakter di setiap mata pelajaran. Namun hal ini di nilai masih kurang cukup. Karena pada kenyataannya masih banyak pemuda-pemudi yang memiliki perilaku kurang terpuji (amoral).

Paham olimpisme berasal dari sejarah olimpiade kuno yang mengajarkan nilai-nilai filosofi yang mendalam tentang olahraga. Menurut Loland (1995) *olympism* adalah filosofi kehidupan yang meninggikan dan menggabungkan secara seimbang kualitas tubuh; kehendak dan pikiran; memadukan olahraga dengan budaya dan pendidikan.

Olympism merupakan dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Dengan demikian dapat menciptakan cara hidup berdasarkan kegembiraan dan usaha yang mulia. Nilai pendidikan yang baik dan penghormatan terhadap prinsip-prinsip etika fundamental universal. Oleh sebab itu dalam prinsipnya *olympism* berupaya untuk menyebarluaskan gerakannya melalui program-programnya. Gerakan Olimpiade adalah aksi bersama, terorganisir, universal dan permanen, dilakukan di bawah otoritas tertinggi IOC, semua individu dan entitas yang terinspirasi oleh nilai-nilai *Olympism* (Committee, 2015).

Tujuan dari gerakan *olympism* menurut Parry (1998) adalah untuk berkontribusi dalam membangun dunia yang damai dan lebih baik dengan mendidik pemuda melalui olahraga yang dipraktikkan tanpa diskriminasi dalam bentuk apa pun dan dalam semangat Olimpiade, yang membutuhkan saling pengertian dengan semangat persahabatan, solidaritas, dan permainan yang adil. Olimpisme mengajarkan kepada kita tentang menjaga kesucian diri ketika bertanding, menjaga kekuatan fisik dan mental, semangat berprestasi, jujur dan saling menghargai. Menghindarkan dari segala bentuk diskriminasi, suku, agama, ras, ideologi dan warna kulit. Olimpisme juga mengajarkan bahwa kemenangan bukan yang utama dalam sebuah kompetisi, namun perjuangan untuk mencapai kemenangan itulah yang menjadi hakekat dari sebuah kompetisi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *olimpism* merupakan dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Serta Olimpisme mengajarkan kepada kita tentang menjaga kesucian diri ketika bertanding, menjaga kekuatan fisik dan mental, semangat berprestasi, jujur dan saling menghargai. Menghindarkan dari segala bentuk diskriminasi, suku, agama, ras, ideologi dan warna kulit.

Terdapat beberapa nilai-nilai inti dari gerakan *Olympism* yakni *excellent*, *Respect* dan *Friendship* (Olimpismo, 2017). *Excellent* atau Keunggulan berarti melakukan yang terbaik yang ia bisa, di bidang permainan atau dalam kehidupan sehari-hari. Yang penting bukanlah menang, tetapi ambil bagian, buat kemajuan dan nikmati kombinasi tubuh, kehendak dan pikiran yang sehat. *Respect* yang termasuk didalamnya memiliki rasa hormat untuk diri sendiri dan tubuh, untuk orang lain, untuk peraturan dan regulasi, untuk olahraga dan lingkungan. *Friendship* atau Persahabatan adalah jantung dari Gerakan Olimpiade. Hal ini mendorong kita untuk melihat olahraga sebagai instrumen untuk saling pengertian antara individu, dan antara orang-orang di seluruh dunia.

Lebih lanjut Olimpismo (2017) menyatakan bahwa melalui nilai-nilai dari gerakan *olympism*, penanamannya dapat dikembangkan dalam kegiatan pembelajaran seperti *Joy of effort*, *Fair play*, *Practising respect*, *Pursuit of excellence*, *Balance between body, will and mind Learning*. *Joy of effort* atau kegembiraan karena usaha dapat dikembangkan dan dipraktikkan melalui keterampilan fisik, perilaku, dan intelektual dengan menantang diri mereka sendiri dan satu sama lain dalam aktivitas fisik, gerakan, permainan, dan olahraga.

Fair play atau permainan yang adil dapat diterapkan melalui belajar bermain adil dalam olahraga dapat mengarah pada pengembangan dan penguatan perilaku bermain adil di komunitas seseorang dan dalam kehidupan seseorang. *Practising respect* atau mempraktikkan rasa hormat dapat diterapkan dengan belajar menerima dan menghormati keanekaragaman dan mempraktikkan perilaku pribadi yang damai, mereka mempromosikan perdamaian dan pemahaman internasional. *Pursuit of excellence* atau mengejar keunggulan dapat diterapkan dengan fokus pada keunggulan yang dapat membantu seseorang untuk membuat pilihan yang positif, sehat, dan

berusaha untuk menjadi yang terbaik dalam apa pun yang mereka lakukan.

Balance between body, will and mind Learning atau Keseimbangan antara tubuh, kemauan dan pikiran Belajar dapat diterapkan dengan mempelajari lebih dalam bahwa Pembelajaran terjadi di seluruh tubuh, tidak hanya dalam pikiran, dan literasi fisik dan pembelajaran melalui gerakan berkontribusi pada pengembangan pembelajaran moral dan intelektual.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai olimpisme dapat diterapkan tidak hanya pada bidang olahraga melainkan juga di bidang pendidikan dan kemasyarakatan. Jika dihayati nilai-nilai yang terkadang dalam olimpisme dapat menjawab efek negatif yang terjadi saat ini.

Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam (Infodatin, 2017) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 Tahun. Lebih lanjut ia mengatakan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja berawal dari 14-21 tahun. Penting bagi kita untuk mengetahui karakteristik dari masing-masing orang agar dapat menemukan cara yang tepat untuk menyampaikan pesan yang ingin diberikan. Seperti halnya pada semua periode yang penting, rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika dalam Putro (2017) kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yakni: (1) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bisa

menjauhkan remaja dari keluarganya, (2) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir, (3) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi, dan (4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi tersebut, maka Pemerintah maupun Lembaga atau pihak-pihak terkait dapat memberikan pelatihan-pelatihan mengenai nilai-nilai olimpisme yang dapat meningkatkan perilaku positif pada pemuda-pemudi di masyarakat khususnya di Kabupaten Karawang. Karena pada nilai-nilai olimpisme terdapat tiga unsur didalamnya, yakni: *excellent, respect dan frienship*. Sehingga dapat meningkatkan perilaku yang positif pada pemuda-pemudi di Kabupaten Karawang. Namun belum ada peneliti pendahulu yang melakukan penelitian di Kabupaten Karawang mengenai kondisi pemuda-pemudi di Kabupaten karawang, apakah pemuda di Kabupaten karawang sudah tertanam nilai-nilai olimpisme nya atau belum. Sehingga sebelum pihak berwenang atau pihak-pihak terkait memberikan pelatihan nilai-nilai olimpisme maka perlu melakukan penelitian survei untuk mendapatkan data awal mengenai kondisi pemuda-pemudi di Kabupaten Karawang.

Penelitian mengenai nilai-nilai olimpisme juga pernah dilakukan oleh Sukys and Daiva (2014) yang berjudul "*effect of an integrated*

Olympic education program on adolescent athletes' values and sport behavior" menyatakan bahwa remaja dari sekolah dimana program Pendidikan olimpiade terpadu dilaksanakan, nilai-nilai kemanusiaan dari olympisme lebih menonjol daripada mereka dimana dari sekolah program ini tidak dilaksanakan. Selain itu, atlet dari sekolah yang melaksanakan program tersebut lebih eksplisit menekankan kebajikan sosial dibandingkan atlet sekolah yang tidak ada program tersebut.

Olimpisme mempunyai visi menempatkan olahraga dimana saja sebagai wahana pembentuk manusia secara utuh yang harmonis dalam rangka membentuk masyarakat yang damai dan saling menghormati. Menurut Baron Pierre de Coubertan, penggagas olimpiade modern, tujuan olympisme adalah *to educate young peoples through sport on spirit in better understanding between each other and of friendship thereby helping to build a better and more peaceful world.*

Olahraga memiliki nilai strategis yang dapat berada di mana saja dan dalam bentuk apa saja. Olahraga dapat menjadi media untuk eksistensi dan kebanggaan suatu bangsa. Dia dapat dijadikan sebagai media yang ampuh untuk mendidik generasi muda.

Sebagai ilmu olahraga merupakan obyek kajian yang kaya dimensi keilmuan. Masih banyak fungsi dan peran olahraga bagi masyarakat seperti pendorong kemajuan ekonomi, alat pemersatu bangsa dan sebagainya. Dengan kata lain sesungguhnya olahraga merupakan miniatur kehidupan yang sesungguhnya.

Bagaimana kondisi olahraga dan sosial masyarakat saat ini? Pada berbagai even, olahraga justru menimbulkan permusuhan, kebencian, bahkan dapat berujung kerusuhan. Bahkan olahraga sudah tidak lagi menjadi tontonan yang menarik bagi sebagian masyarakat. Mengapa demikian ?

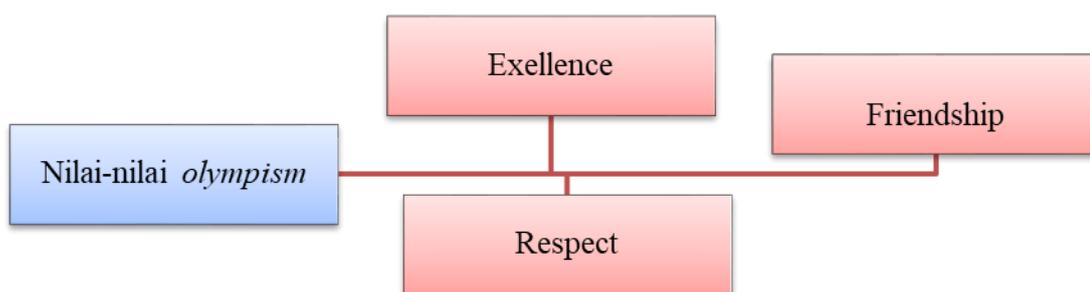
Penyebabnya adalah kurangnya pemahaman nilai-nilai olimpiade dan

penyebarluasan paham olympisme (*olympic movement*) dalam kehidupan masyarakat. Kurang kuatnya pemahaman olympisme menjadikan olahraga di Indonesia belum mampu mempengaruhi sendi kehidupan berbangsa.

Justru sebaliknya, olahraga telah dijadikan sebagai alat oleh sekelompok orang mencapai tujuannya. Tersanderanya olahraga oleh kepentingan dan ambisi diluar olahraga inilah menyebabkan nilai-nilai olahraga tidak mampu mewujudkan tujuannya.

METODE

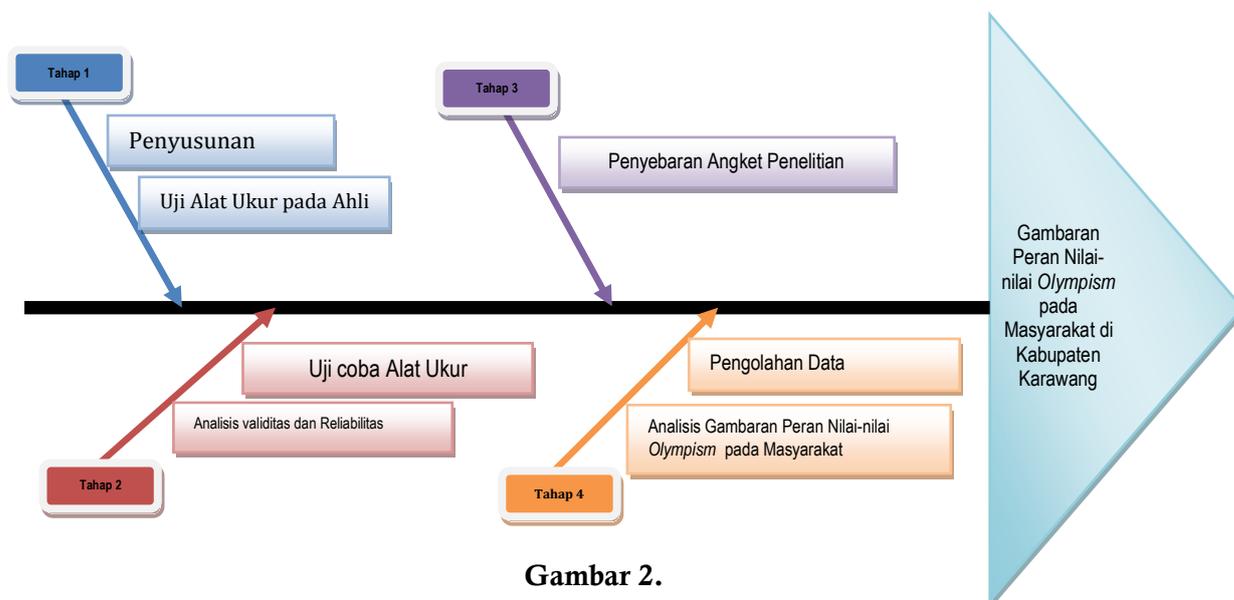
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei deskriptif. Menurut Sugiyono (2010: 14) penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random dengan jumlah 60 orang, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis penelitian survei deskriptif berkaitan dengan situasi yang memerlukan Teknik pengumpulan data tertentu, seperti: wawancara, angket, atau observasi. Penelitian ini dilaksanakan di kabupaten karawang dengan rencana pelaksanaan pada bulan Mei 2019. Variable penelitian ini adalah peran nilai-nilai *olympism*. Nilai-nilai *olimpism* merupakan dasar fundamental dan filosofi kehidupan yang mencerminkan dan mengkombinasikan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Definisi konseptual dari variable Nilai-nilai *olimpism* adalah hasil penilaian dari nilai-nilai *olympism* yakni: *Excellence, Respect, dan Friendship*. Berikut ini model dalam penelitian ini:



Gambar 1.
Model penelitian

Pelaksanaan penelitian Survei Peran Nilai-Nilai *Olimpisme* Pada Masyarakat Di Kabupaten Karawang Tahun 2019

disajikan dalam diagram tulang ikan berikut ini:



Gambar 2.

Proses penelitian survei

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner/angket. Kuesioner/angket tersebut ditujukan untuk menjaring data-data tentang peran Nilai-Nilai *Olimpisme* pada Masyarakat Di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Instrumen ini memiliki dua alternatif jawaban, dimana dalam setiap jawaban memiliki skor yang

berpedoman pada skala *Guttman* yang diberikan skor 1 bila menjawab “ya” dan skor 0 untuk menjawab “tidak”. Skala ini digunakan sebagai bahan acuan dan patokan dalam pengolahan data hasil penelitian pada bab berikutnya. Adapun kisi-kisi instrument penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Indikator kisi-kisi instrumen penelitian

Dimensi	Indikator
1. Excellence	1. Kooperatif 2. Usaha 3. Inisiatif

Dimensi	Indikator
	4. Partisipasi 5. Engagement
2. Respect	1. Keramahan 2. Fair play 3. Keadilan 4. Kejujuran
3. Friendship	1. Solidaritas 2. Saling membantu 3. Komitmen 4. Tanggungjawab 5. Citizenship

Tabel 2.
Kisi-kisi instrumen penelitian

No.	Indikator/ Aspek yang Diamati	Keterangan	
		Ya	Tidak
A	EXCELLENT		
1	Saya harus lebih unggul dalam melaksanakan segala sesuatu.		
2	Saya tidak ingin ada orang lain yang menyaingi saya.		
3	Dalam situasi apapun saya ingin menjadi yang terdepan.		
4	Ketika ada kegiatan saya ingin teman yang lain mendengarkan kemauan saya.		
5	Didalam sebuah kegiatan saya selalu memberikan sumbangsih pemikiran.		
6	Ketika dalam kelompok saya selalu membuka jalan pikiran dari teman-teman saya.		
7	Saya selalu mengambil jalan musyawarah jika terdapat suatu permasalahan yang tidak dapat diselesaikan bersama-sama.		
8	Saya selalu membanding-bandingkan hal-hal yang pernah saya lakukan ketika dalam berdiskusi secara kelompok.		
9	Saya tersinggung apabila ada orang yang menyaingi prestasi saya.		
10	Saya selalu berfikir untuk bagaimana teman-teman saya mau memahami maksud dan tujuan saya.		
B	RESPECT		
11	Saya sering memuji teman saya jika dia berbuat hal baik.		
12	Saya sering memuji kebaikan teman saya didepan orang lain.		
13	Saya selalu memotivasi orang lain jika orang tersebut dalam kegagalan.		
14	Saya selalu menghargai kepribadian teman.		
15	Saya selalu menghargai pendapat orang lain meskipun berbeda pendapat dengan saya.		
16	Saya selalu menyangkal pendapat orang lain dan meluruskan berita yang sebenarnya.		
17	Saya selalu memotivasi diri saya sendiri disaat saya sedang kesusahan.		
18	Saya selalu mengakui keunggulan teman apabila kalah dalam sebuah permainan.		

No.	Indikator/ Aspek yang Diamati	Keterangan	
		Ya	Tidak
19	Saya berpura pura tidak tahu ketika ada orang lain yang merasa kehilangan.		
20	Saya akan mendukung kepada siapa saja tim yang bertanding.		
C FRIENDSHIP			
21	Saya akan memberikan kesempatan kepada teman saya untuk menyampaikan pendapat ketika rapat.		
22	Ketika berolahraga dan ada orang lain yang mengalami cedera saya segera membantunya.		
23	Ketika didalam rapat dilakukan voting maka saya akan memilih sesuai dengan hati nurani saya.		
24	Ketika datang terlambat saya berkata jujur tentang alasan saya terlambat		
25	Saya selalu bersikap jujur dalam situasi apapun.		
26	Saya akan mengganti barang orang lain jika barang tersebut rusak atau hilang.		
27	Saya hanya mau berteman dengan kelompok saya.		
28	Saya menerima teman dari segala golongan.		
29	Saya lebih memilih bermain dengan teman sebaya daripada dengan teman yang usianya dibawah atau diatas saya.		
30	Saya mengakui kesalahan apabila saya berbuat salah kepada orang lain.		
Skor Total		

Teknik analisis data untuk memperoleh persentase dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (1989:66) sebagai berikut:

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

Keterangan :

- P: Persentase yang dicari
- f : frekuensi data mentah
- N : frekuensi data seharusnya
- % : Persentase jawaban

Untuk menganalisa data yang diperoleh berupa skor dan pesentase, maka selanjutnya menentukan kategori norma dan klasifikasinya. Adapun norma-norma penelitian ini seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2002: 20), yaitu:

- a. 80% - 100% = Baik sekali
- b. 60% - 79% = Baik
- c. 30% - 59% = Sedang
- d. 10% - 29% = Kurang
- e. < dari 9% = Kurang Sekali

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Reabilitas dan Validitas

Penelitian survei merupakan penelitian yang sumber data dan informasi utamanya diperoleh dari responden sebagai sampel dalam penelitian tersebut. Sesuai dengan permasalahan yang diangkat pada penelitian dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi terkait peran nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik survei. Metode ini digunakan sebagai bahan pengukuran terhadap fenomena yang terjadi dilapangan yang diukur melalui angket dan dideskripsikan melalui data.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diawali dengan menguji validasi angket yang dilakukan dengan bantuan ahli yang sesuai dengan bidangnya. Dari hasil perolehan angket tersebut selanjutnya yang dilakukan adalah uji validitas dengan menggunakan sampel yang homogen dan dilakukan dalam

jumlah sampel kelompok kecil kemudian sudah dijelaskan sebelumnya. Dari hasil uji diolah dengan menggunakan rumus yang validitas diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.

Hasil Uji Reability dan Validitas Output Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.810	.819	30

Berdasarkan tabel output hasil uji reliabilitas di atas, dapat dilihat bahwa variabel Nilai-nilai *Olimpisme* dinyatakan reliabel dengan nilai reliability sebesar 0.810, karena nilai *cronbach alpha* variabel ini lebih besar dibandingkan nilai standar umum yang dibentuk, yaitu 0,6.

Setelah uji validitas selanjutnya angket digunakan untuk mengumpulkan data. Pada tahap pengolahan data, untuk kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif.

dianalisis dengan menggunakan analisis statistik secara deskriptif dengan teknik prosentasi. Peran nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat dapat dilihat dari beberap indikator yaitu: excellent, respect, dan friendship.

Hasil survei menunjukkan bahwa peran nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Dari hasil deskriptif data penelitian dapat dilihat pada gambar 4 berikut:

Hasil Deskriptif Data

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap peran nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019, melalui pengisian angket, selanjutnya

Tabel 4.

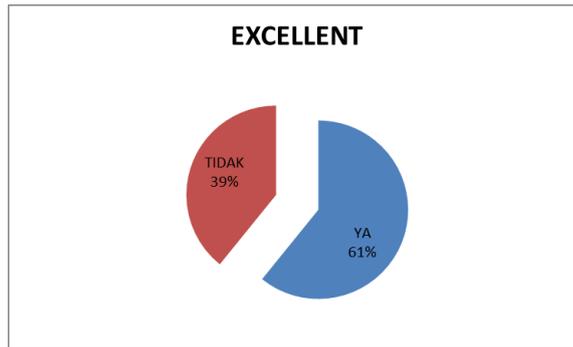
Hasil deskriptif data nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat di Kabupaten Karawang

Deskriptif	Excellent		Respect		Friendship		Olimpisme	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Sum	365,00	235,00	450,00	150,00	423,00	177,00	1238,00	562,00
Mean	36,5000	23,5000	45,0000	15,0000	42,3000	17,7000	41,2667	18,7333
Std. Dev.	21,64999	21,64999	18,42703	18,42703	12,10188	12,10188	17,58709	17,58709
Variance	468,722	468,722	339,556	339,556	146,456	146,456	309,306	309,306
Range	55,00	55,00	53,00	53,00	42,00	42,00	55,00	55,00
Minimum	5,00	0,00	7,00	0,00	12,00	6,00	5,00	0,00
Maximum	60,00	55,00	60,00	53,00	54,00	48,00	60,00	55,00

1. Hasil frekuensi relatif untuk excellent

Hasil frekuensi relatif menunjukkan bahwa peran nilai-nilai *Olimpisme* tentang

excellent pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Dari hasil deskriptif data penelitian dapat dilihat pada **Gambar 1** berikut:



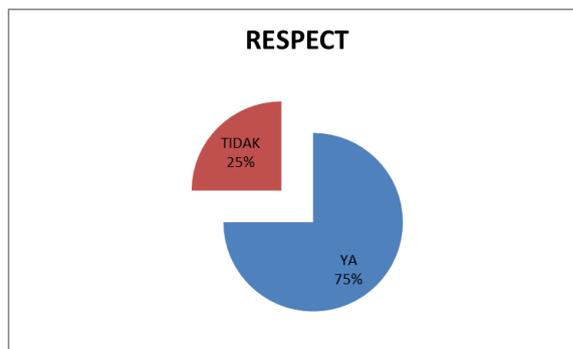
Gambar 1.

Hasil frekuensi relatif untuk excellent

2. Hasil frekuensi relatif untuk respect

Hasil frekuensi relatif menunjukkan bahwa peran nilai-nilai *Olimpisme* tentang respect pada masyarakat di Kabupaten

Karawang Tahun 2019. Dari hasil deskriptif data penelitian dapat dilihat pada **Gambar 2** berikut:



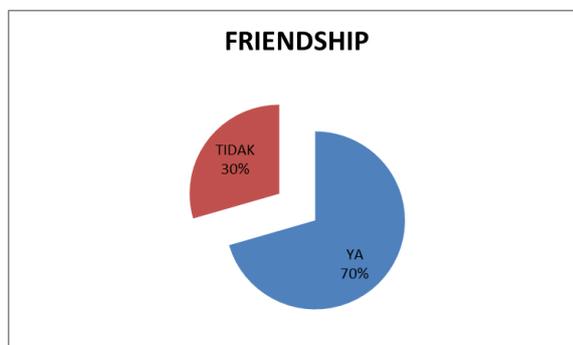
Gambar 2.

Hasil frekuensi relatif untuk respect

3. Hasil frekuensi relatif untuk friendship

Hasil frekuensi relatif menunjukkan bahwa peran nilai-nilai *Olimpisme* tentang

friendship pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Dari hasil deskriptif data penelitian dapat dilihat pada **Gambar 3** berikut:



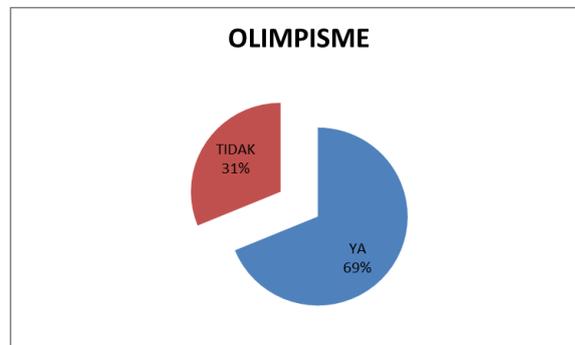
Gambar 3.

Hasil frekuensi relatif untuk friendship

4. Hasil frekuensi relatif untuk nilai-nilai olimpisme

Hasil frekuensi relatif menunjukkan bahwa peran nilai-nilai *Olimpisme* pada

masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019. Dari hasil deskriptif data penelitian dapat dilihat pada **Gambar 4** berikut:



Gambar 4.

Hasil frekuensi relatif untuk nilai-nilai olimpisme

Pembahasan

Hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian terhadap peran nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019 diperoleh 69% nilai-nilai olimpisme memiliki peran pada masyarakat dan 31% nilai-nilai olimpisme tidak memiliki peran pada masyarakat.

Olahraga memberi banyak pelajaran bagi kehidupan manusia. Olahraga tidak semata-mata mengolah raga – dalam arti fisik. Dalam aktivitas olahraga juga tersimpan filosofi kehidupan yang mencerminkan keseimbangan antara jasmani dan rohani. Itulah semangat olimpisme.

Paham olimpisme berasal dari sejarah olimpiade kuno yang mengajarkan nilai-nilai filosofi yang mendalam tentang olahraga. Olimpisme mengharmoniskan kehidupan keolahragaan dengan pendidikan dan kebudayaan. Semangat olimpisme menciptakan keselarasan hidup yang didasarkan pada nilai dan penghargaan pada prinsip dan etika.

Pada mulanya, olimpiade adalah festival olahraga yang merupakan bagian dari ritual keagamaan bangsa Yunani untuk menyembah Dewa Zeus. Rangkaian ritual keagamaan tersebut ditutup dengan festival

olahraga selama satu minggu sebagai perwujudan rasa syukur.

Nilai-nilai olimpiade kuno mengajarkan kepada kita dalam perdamaian yang utuh tanpa diskriminasi. Olimpisme juga mengajarkan pembinaan pribadi secara terpadu antara fisik, jiwa dan pikiran. Selain itu, olimpisme juga mengajarkan bahwa tujuan olahraga adalah kemuliaan manusia seutuhnya.

Olimpisme mengajarkan kepada kita tentang menjaga kesucian diri ketika bertanding, menjaga kekuatan fisik dan mental, semangat berprestasi, jujur dan saling menghargai. Menghindarkan dari segala bentuk diskriminasi, suku, agama, ras, ideologi dan warna kulit. Olimpisme juga mengajarkan bahwa kemenangan bukan yang utama dalam sebuah kompetisi, namun perjuangan untuk mencapai kemenangan itulah yang menjadi hakekat dari sebuah kompetisi.

Dalam catatan sejarah, olimpiade kuno juga disebutkan bagaimana masyarakat sangat patuh terhadap aturan dan etika dalam berkompetisi. Semua peserta lomba olahraga harus bertelanjang bulat sebagai bentuk kesucian diri dalam berkompetisi yang hanya diikuti kaum laki-laki saja. Juara olimpiade diberi penghargaan mahkota daun “zaitun”

namun penghargaan sesungguhnya adalah penghormatan oleh masyarakat berupa pengangkatan sebagai bangsawan meskipun dia bukan bangsawan. Masyarakat sangat menghormati sang juara. Kehadirannya bahkan dapat menghentikan peperangan dan selama sang juara masih terlihat maka peperangan tidak akan dimulai. Semangat olimpisme juga mengajarkan tiga sikap yang luhur yaitu *friendship*, *excelent* dan *respect*.

Friendship adalah sikap persahabatan, berempati dan bersimpati, saling memberi dan melayani, serta saling mendukung. Selalu menghargai lawan bukan sebagai musuh tetapi sebagai teman bermain. *Excelent* adalah sikap yang pantang menyerah, menunjukkan kinerja yang unggul dalam mencapai prestasi serta selalu menjaga keseimbangan prestasi, kemampuan fisik, mental dan motivasi. *Respect* adalah sikap yang menghargai diri dan orang lain dalam keyakinan, keragaman, hak dan pencapaian prestasi seseorang.

Jika diimplementasikan dengan benar ketiga sikap ini dapat diterapkan tidak hanya di bidang olahraga namun juga pada kehidupan masyarakat secara keseluruhan. Jika dihayati olimpisme mampu mengatasi permasalahan dan efek negative olahraga. Semoga dengan pemahaman dan implementasi olimpisme dapat membantu mengurai carut marutnya kehidupan saat ini, tidak hanya di dalam olahraga, namun kehidupan masyarakat secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian terhadap peran nilai-nilai *Olimpisme* pada masyarakat di Kabupaten Karawang Tahun 2019 diperoleh 69% nilai-nilai olimpisme memiliki peran pada masyarakat dan 31% nilai-nilai olimpisme tidak memiliki peran pada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aronson, R. M. (2013). *Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance* (Vol. 57). <https://doi.org/10.1080/07303084.1986.10606159>
- Chin-siang Ang. (2016). Assessment of Social Competence: Exploring the Dimensions of Young Adult Social Competence. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(1), 90–101.
- Comittee, I. O. (2015). Olympic Charter in force as from 2 August 2015, (August), 17–19.
- Dagleish, T., Williams, J. M. G. ., Golden, A.-M. J., Perkins, N., Barrett, L. F., Barnard, P. J., ... Watkins, E. (2007). *Journal of Experimental Psychology: General*, 136(1), 23–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00393-018-0552-0>
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffith, C. R. (2018). Physical Education and General Education. *The Journal of Health and Physical Education*, 3(9), 29–57. <https://doi.org/10.1080/23267240.1932.10622479> Infodatin. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf.
- Loland, S. (1995). Coubertin's Ideology of Olympism from the Perspective of the History of Ideas. *OLYMPIKA: The International Journal of Olympic Studies*, IV, 49–78. Retrieved from <http://library.la84.org/SportsLibrary/Olympika/Olympika 1995/olympika040 1e.pdf>
- Nhamo, E., Sibanda, P., & Irlanda. (2012). Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People - A Guiding Framework. *Departament of Education and Skills*, 3(8), 2012–2015.

- Olimpismo. (2017). *The Fundamentals of Olympic Values Education: A Sports-Based Programme*. Ioc.
- Parry, J. (1998). Physical education as Olympic education. *European Physical Education Review*, 4(2), 153–167. <https://doi.org/10.1177/1356336X9800400206>
- Putro, Z. K. (2017). APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Rahmawati, A., & Nartani, C. I. (2012). Kompetensi Sosial Guru Dalam B Erkomunikasi Pembelajaran Bahasa Indonesia Di Sd Negeri Rejowinangun 3 Kotagede Yogyakarta.
- Sarbaini, Suroto, M. E. (2014). *Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial Guru Dan Prestasi Belajar Siswa Di Kabupaten Tanah Laut*. Jaringan Penelitian Bappeda Kabupaten Tanah Laut (Vol. Pustaka Ba). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/312911665_Kompetensi_Kepribadian_Kompetensi_Sosial_Dan_Prestasi_Belajar_Siswa_di_Kabupaten_Tanah_Laut
- Shujja, S., Malik, F., & Khan, N. (2015). Social Competence Scale for Adolescents (SCSA). *Journal of Behavioral Science*, 25(January), 59–77. <https://doi.org/10.1037/t53930-000>
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukys, S., & Majauskiene, D. (2014). *Effects of An Integrated Olympic Education Program on Adolescent Athletes' Values and Sport Behavior*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42, 811-822.
- State of Victoria. (2009). *Sport and Physical Education in your*, 2–16. UNESCO. (2015). *Quality Physical*.



Published By:
Tim Publikasi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR