

**ISSN (Online) : 2657-0734**

**ISSN (Print) : 2085-5389**

# **COMPETITOR**

**JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**Volume 10 Nomor 2 , Juni 2018**

**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 Ashar, Universitas Muhammadiyah Makassar, SINTA ID: 6041007, Indonesia  
Awaluddin 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 Keolahragaa 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](mailto: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 10 Nomor 2, Juni 2018** 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, 20 Juni 2018

Editor In Chief

# DAFTAR ISI

## ARTICLES

KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NEGERI 33 KEPULAUAN SELAYAR Andi Ridwan Hasyim Hasyim  10.26858/com.v10i2.13184	46-54
HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA PADA ATLET RENANG PR. GARUDA LAUT MAKASSAR Nadwi Syam Ahmad Rum Bismar  10.26858/com.v10i2.13185	55-58
PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI METODE KONVENSIONAL PADA SISWA KELAS X.TK.1 DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR Nurul Musfira Amahoru Ad'dien Ad'dien Jamaluddin  10.26858/com.v10i2.13186	59-66
PENGARUH LATIHAN PULL OVER TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS Sudiadharna Muhammad Ishak  10.26858/com.v10i2.13187	67-73
KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO Syarif Hidayat Suprianto Kadir  10.26858/com.v10i2.13188	74-78





## **KONTRIBUSI KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP NEGERI 33 KEPULAUAN SELAYAR**

Andi Ridwan<sup>1\*</sup>, Hasyim<sup>2</sup>

### **Keywords :**

Keseimbangan;  
Kelincahan; Menggiring  
Bola.

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[ridho.andhy@yahoo.co.id](mailto:ridho.andhy@yahoo.co.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[hasyim@unm.ac.id](mailto:hasyim@unm.ac.id)

### **Article History**

**Received:** tgl-bln-thn;

**Reviewed:** tgl-bln-thn;

**Accepted:** tgl-bln-thn;

**Published:** tgl-bln-thn

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebanyak 30 siswa dengan tehnik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi tunggal dan ganda yang di analisis dengan menggunakan fasilitas komputer program SPSS versi 21.00 dengan taraf signifikansi 95% atau  $\alpha$  0,05. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Keseimbangan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 26,4%, (2) Kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 62%, dan (3) Keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 62%.*

## **PENDAHULUAN**

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, dan sebagainya. Namun dalam kontribusinya dengan penelitian ini hanya terfokus pada satu teknik saja yakni teknik menggiring bola. Teknik menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya

gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol karena keberhasilannya menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang. Untuk mencapai kesuksesan menggiring bola dalam usaha keluar dari kawalan lawan, maka pemain tersebut harus mampu melakukan

gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok atau gerakan merubah arah secara tiba-tiba dengan cepat, karena dengan gerakan-gerakan yang seperti ini akan memudahkan dalam melewati lawan yang menghadang. Perlu diketahui bahwa kemampuan menggiring bola seperti yang diuraikan di atas, tidak dapat terjadi tanpa didukung oleh beberapa unsur yang dapat menunjang, dan salah satunya yang paling dominan adalah unsur kemampuan fisik. Hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan teknik menggiring yang baik. Begitu pula sebaliknya dengan kemampuan fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menggiring akan dapat ditampilkan secara sempurna.

Komponen fisik yang sangat menunjang dalam melakukan teknik dasar menggiring bola adalah keseimbangan (*balance*). Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat melakukan gerakan berubah arah secara cepat. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik maka seseorang mampu mengkoordinasikan kecepatan pada saat menggiring bola dalam usaha untuk melewati lawan. Dengan keseimbangan yang sempurna yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola maka dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola akan sempurna. Dengan demikian apabila seorang pemain tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka dalam melakukan menggiring bola dalam permainan sepakbola akan lebih sulit dan juga bola yang dibawa akan terasa liar dan lawan akan mudah mencuri bola yang kita bawah. Kemampuan fisik yang dimaksud terutama ditekankan pada unsur kecepatan, dan keseimbangan merupakan hal yang sangat penting agar dapat melakukan gerakan menggiring bola secara berkelok-kelok maupun gerakan mengubah arah secara cepat dalam usaha untuk melewati lawan. Selain keseimbangan, Unsur fisik lain yang menunjang keterampilan menggiring bola adalah kelincahan, karena dalam menggiring bola ada kalanya berhadapan dengan rintangan atau lawan yang berusaha merebut bola, ini berarti sangat dibutuhkan adanya kelincahan atau kemampuan merubah arah atau berhenti secara tiba-tiba untuk merubah posisi tubuh meskipun dalam kecepatan tinggi, maka dalam hal ini kelincahan akan

memberikan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Permasalahan yang timbul bahwa atlet atau pemain pemula seperti siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar, tentu belum menguasai teknik dasar menggiring bola secara sempurna. Sedangkan untuk memanfaatkan latihan menggiring bola pada permainan sepakbola yang baik atau secara optimal perlu adanya dukungan atau ditunjang unsur fisik, keseimbangan dan kelincahan.

Menggiring bola merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menggiring bola atau membawa bola dapat diartikan sebagai mengolah bola dengan menggunakan kaki sambil berlari dengan bola tetap dalam penguasaan. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh (Ilyas Haddade dan Ismail Tola 1991:50) bahwa: "Dribbling atau menggiring bola adalah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari, berarti bola tetap dalam penguasaan (bola selalu berada dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan". (Arma Abdullah 1984:42) mengemukakan bahwa "menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berlari". Sedangkan (Abd. Adib Rani 1992:27) mengatakan bahwa: "menggiring bola adalah istilah sepakbola untuk lari dengan bola". Berdasarkan beberapa pengertian menggiring bola yang telah dikemukakan, maka dapatlah disimpulkan bahwa menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dengan berbagai macam teknik sentuhan kaki dengan bola yang bertujuan untuk melewati lawan atau untuk mendapatkan posisi yang tepat guna dapat melakukan teknik gerakan selanjutnya seperti passing atau menendang bola ke gawang. Menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan teknik yang membutuhkan kontrol yang tepat dan koordinasi gerakan dengan tetap menjaga kelincahan agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu oleh lawan. Menggiring bola dalam usaha untuk melewati lawan, maka perlu disertai dengan gerakan tipuan yang dapat membuat lawan bergerak tidak seimbang, misalnya melakukan gerakan ke kiri atau bahu diturunkan ke kiri kemudian dengan gerakan cepat merubah arah ke kanan setelah lawan terpedaya dengan gerak tipu yang dilakukan. Teknik menggiring bola yang disertai dengan gerak tipu untuk melewati

lawan tidaklah mudah dilakukan karena membutuhkan kombinasi gerakan yang menuntut kelincahan dan ketepatan dan koordinasi gerakan yang tinggi. Menggiring bola adalah merupakan suatu upaya untuk menggerakkan bola dengan kaki sambil berlari, untuk kemudian bola diteruskan pada teman atau langsung ke gawang. Bagian kaki yang digunakan tergantung pada kondisi bola dan situasi lapangan. Teknik menggiring bola perlu dimiliki oleh setiap pemain dan sebaiknya dapat mempergunakan bagian-bagian dari kedua kakinya sesuai dengan tuntutan gerakan yang dibutuhkan dalam situasi permainan agar tingkat kemampuan menggiring bola dapat tercapai secara optimal. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa tanpa penguasaan teknik menggiring bola sukarlah bagi seorang pemain untuk dapat bermain dengan baik, karena teknik menggiring bola sangat berguna dalam situasi bermain. Teknik menggiring bola yang baik dapat dimiliki dan dikuasai apabila dipelajari dan dilatih dengan baik secara teratur dan sistematis serta harus didukung oleh unsur kondisi fisik yang baik pula.

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. (Kasiyo Dwijowinoto 1993:18) mengatakan bahwa: "Memelihara qualibrium yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil". Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur keseimbangan, seperti yang dikemukakan oleh (Harsono 1988:224) bahwa: "Keseimbangan berkontribusi dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas". Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Menurut Moch. Sajoto (1988:58) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang dikenal dengan istilah

keseimbangan bahwa: Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari orang tersebut. Situasi dan kondisi keseimbangan oleh (Rahantoknam 1988:126) membagi ke dalam tiga bagian: (1) Keseimbangan statis (*static balance*) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam, (2) Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak, dan (3) Keseimbangan rotasi (*rotation balance*) adalah keseimbangan yang mengacu kepada kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan pada suatu sumbu dan berkontribusi dengan kecepatan untuk memperoleh kembali stimulasi yang diproduksi oleh aparatus vertibular dalam gerakan memutar. Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat menggiring bola dalam permainan sepakbola, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang, sehingga seseorang mampu menggiring bola melewati lawan.

Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *agility* seseorang. Selain itu, *agility* dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. *Agility* berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Menurut (Mylsidayu dan Kurniawan 2015:147) mengatakan bahwa: "*Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi

tubuhnya”. Sedangkan menurut (Mylsidayu Apta, Kurniawan 2015:147) mengatakan bahwa: “*Agility* adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Menurut Halim (2011:123), mengatakan bahwa: “Kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh”. Dalam komponen kelincihan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Kemampuan seperti ini memerlukan koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincihan yakni, kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakannya, menghindari atau mengelilingi obyek secepatnya memerlukan kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincihan ini takaran latihan tergantung tipe olahraga yang digunakan. Sedangkan menurut Lubis (2013) dalam (Mylsidayu Apta, Kurniawan 2015:148) mengatakan bahwa: “*Agility* adalah seperangkap kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*”. Kelincihan mempunyai banyak kegunaan seperti pada cabang olahraga bolabasket, pada saat melakukan menggiring bola, pemain harus cepat menghindari lawan. Menurut (Widiatuti 2011:125) mengatakan bahwa: “*Agility* atau kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Bagi anak, kelincihan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincihan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincihan bagi mereka adalah suatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi kelincihan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Menurut (Noer 2002:253) mengatakan bahwa: “Kelincihan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Kelincihan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam

cabang olahraga. Menurut (Mylsidayu Apta, Kurniawan 2015:148), *agility* dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut: (1) *Agility* umum adalah *agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya, dan (2) *Agility* khusus adalah *agility* yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincihan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuninya. Jadi, kelincihan atau *agility* sangat penting semua cabang olahraga, terutama pada cabang olahraga yang memerlukan kelincihan. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kelincihan adalah sepakbola, pada saat melakukan menggiring bola, kelincihan sangat dibutuhkan karena dibutuhkan untuk menghindari lawan yang mengawal pada saat menggiring bola. Dapat disimpulkan bahwa *agility* adalah kemampuan mengubah arah dan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai *agility* yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

## METODE

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah: (1) Variabel bebas (*Independent Variable*) terdiri dari keseimbangan dan kelincihan, sedangkan variabel terikat (*Dependent Variable*) yaitu menggiring bola dalam permainan sepakbola. Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebanyak 30 siswa dengan tehnik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi tunggal dan ganda yang di analisis dengan menggunakan fasilitas komputer program SPSS versi 21.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:



Tabel 1.  
Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
Keseimbangan	30	1985,00	66,1667	6,39010	20,00	55,00	75,00
Kelincahan	30	383,00	12,7667	1,07265	4,00	10,00	14,00
Kemampuan menggiring bola	30	332,00	11,0667	1,28475	4,00	9,00	13,00

Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi keseimbangan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.

**1. Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.**

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara

variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 2.  
Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	T	Zig	$\alpha$
Keseimbangan (X1)	-0,514	0,264	-3,169	0,000	0,05
Kemampuan menggiring bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : \beta_{x_1.y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_1.y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Diperoleh nilai korelasi (r) -0,514 dengan tingkat probabilitas (0,000) <  $\alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,264 Hal ini berarti 26,4% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh keseimbangan. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil

dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh -3,169 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berkontribusi secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada Kontribusi yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar, sebesar 26,4%.

**2. Ada kontribusi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.**

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh

karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 3.  
Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	T	Zig	$\alpha$
Kelincahan (X2)	0,787	0,620	6,785	0,000	0,05
Kemampuan menggiring bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : \beta_{x_2,y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_2,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Diperoleh nilai korelasi ( r ) 0,787 dengan tingkat probabilitas (0,000) <  $\alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,620 Hal ini berarti 62,% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh kelincahan .. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 6,785 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan benar-benar berkontribusi secara signifikan dengan

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar, nilai sebesar 62,0%

**3. Ada kontribusi keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.**

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang kontribusi antara keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

Tabel 4.  
Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	T	Zig	$\alpha$
Keseimbangan (X1), dan kelincahan (X2)	0,788	0,620	22.042	5.032	0,000
Kemampuan menggiring bola(Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{X_{1,2},Y} = 0$$

$$H_1 : R_{X_{1,2},Y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara keseimbangan dan kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Diperoleh nilai regresi ( R ) 0,788 dengan tingkat probabilitas  $(0,000) < \alpha_{0,05}$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,620. Hal ini berarti 62% kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dijelaskan oleh keseimbangan dan kelincahan . Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 22,042 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 5,032 dengan tingkat signifikan 0,000. Oleh karena probabilitas  $(0,000)$  jauh lebih kecil dari  $\alpha_{0,05}$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan dan kelincahan benar-benar berkontribusi secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar, nilai sebesar 62,0%

### Pembahasan

#### 1. Ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan sangat mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. keseimbangan adalah merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat menggiring bola dalam permainan sepakbola, disini dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dalam mempertahankan titik berat badan agar tidak mudah jatuh atau goyang, sehingga seseorang mampu menggiring bola melewati lawan. Jadi, keseimbangan sangat menunjang kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian keseimbangan memiliki Kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.

**2. Ada kontribusi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan maksimal dalam pencapaian passing bola. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai *agility* yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya pada saat melakukan menggiring bola, kelincahan sangat dibutuhkan karena dibutuhkan untuk menghindari lawan yang mengawal pada saat menggiring bola, Dengan demikian kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.

**3. Ada kontribusi keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam

permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa keseimbangan dan kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Untuk layaknya seorang pemain sepakbola perlu ditunjang dengan kemampuan fisik keseimbangan dan kelincahan, maka hasil yang diperoleh akan lebih maksimal dalam melakukan passing bola. Sudah di bahas di atas bahwa dalam melakukan menggiring bola yang sempurna perlu di tunjang keseimbangan. menggiring bola dalam permainan sepakbola. Keseimbangan adalah merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga Hasil yang maksimal apabila menguasai kelincahan yang baik. Keseimbangan berfungsi untuk menjaga posisi badan agar tetap seimbang pada saat melakukan menggiring bola. kelincahan berfungsi untuk mempermudah melewati pemain lawan sehingga lawan sulit merebut bola pada pemain yang mempunyai kelincahan yang baik. Jadi, keseimbangan dan kelincahan sangat berkontribusi dalam melaksanakan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Akan tetapi bukan hanya dua faktor yang dapat menunjang dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 26,4%.

2. Kelincahan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 62%.
3. Keseimbangan dan kelincahan memiliki kontribusi dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar sebesar 62%.

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Dapat dijadikan pertimbangan untuk memilih atlet sepakbola di SMP Negeri 33 Kepulauan Selayar, dengan mengacu pada hasil penelitian tersebut.
2. Guru olahraga, agar didalam memilih teknik permainan sepakbola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti keseimbangan dan kelincahan.
3. Diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, atau mengikuti sekolah sepakbola di daerah masing-masing.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Arma. 1984. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Udayana, Jakarta.
- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- B.Edward Rahantoknam. 1988. *Belajar Motorik: Teori dan Aplikasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Batty, Eric C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. IKIP : Semarang Press
- Haddade, Ilyas & Tola, Ismail. 1991. *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*. FOK IKIP Ujung Pandang.
- Hamidsyah Noer, dkk. 2002. *Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Penerbit Departemen Pendidikan dan kebudayaan Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi.
- Ismaryati, 2008. *Tes dan pengukuran olaragah* . Solo: Penerbit lembaga pengembangan pendidikan (LPP) dan UPT penetbitan dan percetakan UNS (UNS Press) Universitas sebelas maret surakarta
- Lukman,Yudianto. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfababeta.
- Ngatiyono. 2008. *Pendidikan dan jasmani dan kesehatan 1* . Solo PT.Tiga Serangkai Mandiri
- Nur Ichsan Halim. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Rani, Abd. Adib. 1992. *Materi dan evaluasi mengajar permainan sepakbola*. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- Saharyullah 2018. *Sejarah Peraturan dan Pedoman melatih*. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Maakassar.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Alfabeta
- Surakhmad, Winarno. 2004. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.





## **HUBUNGAN DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG GAYA DADA PADA ATLET RENANG PR. GARUDA LAUT MAKASSAR**

Nadwi Syam<sup>1</sup>, Ahmad Rum Bismar<sup>2</sup>,

**Keywords :**

*Daya Ledak Tungkai;  
Kekuatan Otot Lengan;  
Renang Gaya Dada.*

**Corespondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[nadwi.syam@unm.ac.id](mailto:nadwi.syam@unm.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[rumbismar66@yahoo.com](mailto:rumbismar66@yahoo.com)

**Article History**

**Received:** April;

**Reviewed:** April;

**Accepted:** Mei;

**Published:** Juni

**ABSTRAK**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada pada atlet renang pr.garuda laut. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasional dengan dua variabel bebas, yaitu, daya ledak tungkai, kekuatan otot lengan dan satu variabel terikat yaitu kemampuan renang gaya dada 20 meter. Populasi penelitian ini adalah atlet renang Pr. Garuda laut. Secara teknik simple random sampling di pilih sampel sebanyak 30 atlet renang Pr.garuda laut. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi tunggal dan ganda yang di analisis dengan menggunakan fasilitas komputer program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : (1) Ada Hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada, diperoleh nilai  $\beta = 0.760$ ; dengan  $Sig. = 0,000$  ( $P < 0.05$ ). (2) Ada Hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada, diperoleh  $\beta = 0.807$ ; dengan  $sig. = 0,000$  ( $P < 0.05$ ). (3) Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai dan kekuatan otot lengan secara simultan terhadap kemampuan renang gaya dada 20 meter, diperoleh nilai  $R_o = 0.851$ ; dengan  $sig. = 0,000$  ( $P < 0.05$ ).*



## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan gerak otot. Karakteristik olahraga secara langsung berkaitan dengan ciri-ciri perilaku manusia dan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat. Premis yang telah berkembang menyebutkan bahwa inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dengan keadaan itu pula manusia memperagakan keterampilannya dalam melakukan suatu gerakan. Salah satu tujuan berolahraga yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan ini kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga semakin tinggi, salah satunya cabang olahraga renang. Renang sangat penting bagi setiap individu karena dapat menyelamatkan diri sendiri ketika berada di air. Renang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Dari zaman batu sura Mesir 2000 SM pada tahun 1538, Nicolas Wynman, profesor bahasa anak Jerman, menulis buku pertama tentang renang. Renang pertandingan di Eropa bermula pada sekitar tahun 1800, kebanyakan menggunakan gaya dada, gaya rangkak depan, ketika itu di panggil gaya *trudgen*, diperkenalkan pada tahun 1873 oleh Jhon Arthur Trudgen selepas menirunya dari orang-orang asli Amerika. Renang perlu di tunjang dengan kondisi fisik yang baik pula. Dengan semua kemampuan jasmani tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang tentu saja peranannya berbeda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain. Unsur penting dalam program latihan kondisi fisik adalah kekuatan. Alasannya karena kekuatan merupakan daya gerak sekaligus pencegah cedera. Disamping itu kekuatan juga merupakan faktor utama untuk mencapai prestasi yang optimal. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Daya ledak (*power*) adalah kesanggupan atau kemampuan dari tubuh manusia untuk melakukan penyesuaian untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap beban fisik yang di hadapi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan

memiliki kapasitas cadangan untuk melakukan aktifitas berikutnya. Walaupun sekarang prestasi renang di Makassar sudah mencapai tingkat kemampuan berenang khususnya gaya dada sudah optimal tapi perlu kita teleti secara mendalam apakah masih ada faktor penghambat dalam kemampuan fisik yaitu daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan sebagai faktor pendukung pelaksanaan renang gaya dada, disamping faktor penguasaan teknik renang yaitu koordinasi gerakan secara luas belum mampu ditampilkan sebagian Atlet Renang PR Garuda Laut. Selain hal tersebut beberapa atlet renang masih belum begitu maksimal dalam melakukan beberapa komponen fisik dan teknik dasar renang gaya dada. Teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: *start*, posisi badan, gerakan lengan (sapuan luar dan *catch*, sapuan dalam dan *recovery*), gerakan tungkai, pengambilan napas, dan koordinasi antara gerakan. Renang gaya dada adalah gaya yang pertama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Gaya dada sering dikatakan juga gaya katak, hal ini disebabkan karena ada kesamaan pada gerakan tungkainya. Gerakan tungkai renang gaya dada adalah membentangkan tungkai kebelakang sama dengan gerakan kaki katak pada saat berenang, yang membedakannya adalah pada kaki katak yang digunakan untuk mendorong air kebelakang hanya menggunakan telapak kaki sedangkan pada renang gaya dada selain telapak kaki juga kaki bagian atas. Teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: *start*, posisi badan, gerakan lengan (sapuan luar dan *catch*, sapuan dalam dan *recovery*), gerakan tungkai, pengambilan napas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan gerakan pengambilan napas (Tri Tunggal, 2005:14). Dalam Eska (2007:10)

Daya Ledak tungkai sangat penting dalam setiap aktivitas pada cabang-cabang olahraga terutama yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki seperti lompat dalam atletik, dan berlari dengan cepat (*sprint*), smash dalam bolavoli, juga cabang olahraga dalam mengharuskan atlet untuk mengerahkan tenaga secara meledak dalam waktu yang terbatas seperti melempar pada cabang atletik dan lain-lain. Dimana semua cabang olahraga tersebut diatas memerlukan

daya ledak yang sangat penting dalam peningkatan prestasi. Harsono (1988 : 200) bahwa: "Dua unsur penting dalam Power (Daya Ledak ) adalah (a) kekuatan otot dan (b) kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimum untuk mengatasi tahanan". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sangat cepat.

Kekuatan Lengan dapat menunjang segala aktifitas baik di dalam latihan maupun di dalam pertandingan maka pengertian Kekuatan Lengan adalah kekuatan lengan yang meliputi keadaan jasmani setiap atlet sehubungan dengan hal tersebut maka dalam menyusun program pembinaan perlu ada penyusunan latihan kondisi kekuatan otot Lengan secara sistematis dan teratur, sehingga dapat melakukan gerakan seefisien mungkin. jadi Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. (Mylsidayu 2015 : 98) Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga dan sangat penting dalam proses mencetak atlet. Renang gaya dada adalah gaya yang pertama dipelajari oleh kebanyakan orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Gaya dada sering dikatakan juga gaya katak, hal ini disebabkan karena ada kesamaan pada gerakan tungkainya. Gerakan tungkai renang gaya dada adalah membentangkan tungkai kebelakang sama dengan gerakan kaki katak pada saat berenang, yang membedakannya adalah pada kaki katak yang digunakan untuk mendorong air kebelakang hanya menggunakan telapak kaki sedangkan pada renang gaya dada selain telapak kaki juga kaki bagian atas.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasional dengan dua variabel bebas, yaitu, daya ledak tungkai, kekuatan otot lengan dan satu variabel terikat yaitu kemampuan renang gaya dada 20 meter. Populasi penelitian ini adalah atlet renang PR. Garuda laut. Secara teknik simple random sampling di pilih sampel sebanyak 30 atlet renang Pr.garuda laut. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi

tunggal dan ganda yang di analisis dengan menggunakan fasilitas komputer program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis pertama; hubungandaya ledak tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada sebesar  $\beta = 0.760$ . Ini membuktikan bahwa untuk memperoleh hasil maksimal dalam melakukan renang gaya dada dibutuhkan daya ledak tungkai. tungkai merupakan salah satu bagian dari struktur tubuh yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan renang gaya dada. Gerakan kaki pada gaya dada merupakan suatu gerakan kaki yang dilakukan dengan naik turun pada bidang yang vertikal, bergantian antara kaki kiri dan kanan, dimana gerakan dimulai dari pangkal paha. Pada gerakan menendang (ke bawah) tertekuk pada lutut, untuk kemudian diluruskan pada akhir tendangan, sehingga pada gerakan kaki ke atas dalam sikap yang lurus. Gerakan tendangan ke bawah dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan penuh, sedang pada waktu gerakan kaki ke atas dilakukan dengan agak pelan (relax). dengan demikian dalam renang gaya dada dapat dilakukan dengan baik bila ditunjang kemampuan fisik seperti daya ledak tungkai.

Hipotesis kedua ; hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada sebesar  $\beta = 0.807$ . Ini membuktikan bahwa untuk memperoleh hasil maksimal dalam melakukan renang gaya dada dibutuhkan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan bagian dari ekstremitas superior. Kekuatan otot lengan yang dimaksudkan adalah kekuatan otot triceps dan biceps yang gerakannya bersumbu pada persendian siku (articulion cubiti). Kekuatan otot lengan ini berperan dalam melakukan gerakan ayunan dalam bergerak melewati hambatan pada air untuk dapat melaju semaksimal mungkin. Dalam renang gaya dada, gerakan tangan pada dasarnya terdiri dari empat fase: 1) mengayun, 2) pemulihan, 3) masuk kembali ke air, dan 4) ekstensi. Keempat fase tersebut dilakukan secara bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri. Diantara kesalahan yang sering terjadi adalah mengayun tidak dilakukan secara penuh. Mengayun yang benar dilakukan samapi dengan tangan mengayun mencapai ujung paha kita. Sebuah

kesalahan jika tangan kita mengayun hanya sampai sejajar dengan dada kita. Kesalahan yang lain yang sering terjadi tangan turun sesudah masuk kembali kedalam air (yakni pada fase ekstensi). Hal ini akan menghambat laju kita. Disamping itu, jika kesalahan ini dilakukan bersamaan dengan mengambil nafas, dengan demikian gerakan ayunan lengan dalam renang gaya dada dapat dilakukan dengan baik bila ditunjang kemampuan fisik seperti kekuatan otot lengan.

Hipotesis ketiga; hubungan daya ledak tungkai kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada sebesar  $R_o = 0.851$ . struktur tubuh memegang peranan penting dalam melakukan aktivitas olahraga dan menunjang keterampilan gerak seseorang. daya ledak tungkai adalah kemampuan otot-otot tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja. Kekuatan sangat penting dalam menunjang aktivitas-aktivitas olahraga seperti renang gaya dada.

Kekuatan otot lengan menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot-otot atau kelompok otot. Pada kontraksi otot memendek tergantung pada beban yang ditahan. Mula-mula otot melakukan tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai tegangan yang seimbang (equal) dengan beban, kemudian terjadilah kontraksi dengan pemendekan, perlu ditegaskan bahwa pada kekuatan otot yang diukur adalah kekuatan maksimal. Kontraksi maksimal dapat dilakukan dengan berbagai cara dengan hasil yang diperoleh bergantung pada koordinasi otot organist dan antagonist serta sistem penyakit yang terlibat.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada atlet garuda laut.
2. Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada atlet garuda laut.
3. Ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai kekuatan otot lengan terhadap kemampuan renang gaya dada atlet garuda laut.

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan tersebut diatas, maka dapat disarankan kepada :

1. Pelatih dan Pembina Olahraga, agar didalam memilih atlet yang ingin dikembangkan harus berpatokan pada unsur seperti panjang lengan, kekuatan otot lengan dan daya ledak tungkai sebagai penerak dan penunjang dalam pelaksanaan teknik renang gaya dada.
2. Bagi Guru Olahraga, diharapkan agar mengarahkan mahasiswa-mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang harus dilakukan agar struktur tubuh yang dimiliki tidak berakibat fatal atau merugikan.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu yang berguna sebagai bahan masukan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 2000. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- , 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta : dekdikbud dirjen dikti.





## **PENINGKATAN TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI METODE KONVENSIONAL PADA SISWA KELAS X.TK.1 DI SMK NEGERI 6 MAKASSAR**

Nurul Musfira Amahoru<sup>1</sup>, Ad'dien<sup>2</sup>, Jamaluddin<sup>3</sup>,

**Keywords :**

Conventional Method;  
Long Jump

**Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[nurul.fira09@gmail.com](mailto:nurul.fira09@gmail.com)

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[addin@unm.ac.id](mailto:addin@unm.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[jamaluddin6306@unm.ac.id](mailto:jamaluddin6306@unm.ac.id)

**Article History**

**Received:** April

**Reviewed:** April

**Accepted:** Mei

**Published:** Juni

**ABSTRACT**

*This study aims to improve the long jump technique through conventional methods. This research is action research. The research subjects were students of class X.TK.1 at SMK Negeri 6 Makassar, which consisted of 30 female students and the analysis technique used was qualitative descriptive analysis. Based on the results of the recapitulation between cycles after the implementation of conventional methods in the second cycle shows that the long jump technique in students of class X.TK.1 in SMK Negeri 6 Makassar has an increase, it is shown from the results in cycle I there are 6 students (20.0% ) on a scale of 4 (good) and increased to 12 students (40.0%), so that an increase of 20.0% (40.0% - 20.0%). Likewise on the value scale 3 (medium category) shows that in the first cycle there were 7 students (23.3%) and increased to 18 students (60.0%) so that there was an increase of 36.7% (60.0% - 23, 3%). Thus it can be concluded that through the conventional method carried out in the second cycle had an increase of 56.7% (20.0% + 36.7%) in the long jump technique in students of class X.TK.1 at the SMK Negeri 6 Makassar. The results of the study concluded that: there was an increase in the long jump technique through conventional methods in class X.TK.1 students at Makassar State Vocational High School 6.*

### **PENDAHULUAN**

Guru biasanya memiliki kebebasan yang luas untuk mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani, meliputi penentuan tujuan dan sasaran, memilih dan menyesuaikan isi, memutuskan bagaimana penyampaian bagaimana siswa belajar. Setiap situasi mengajar menjadi unik, Di tiap sekolah, setiap guru tidak mungkin hanya memakai satu kurikulum. Berikut beberapa model dasar kurikulum yang dikembangkan untuk membantu siswa belajar pendidikan jasmani: tradisional, pendekatan gerak, pendidikan kesegaran jasmani, Pendidikan olahraga, pendidikan petualangan dan alam terbuka, dan kurikulum pengembangan. Salah satu masalah

utama dalam pendidikan jasmani, hingga dewasa ini, ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi kualitas pengajaran pendidikan jasmani yang memprihatinkan di sekolah dasar, sekolah lanjutan dan bahkan perguruan tinggi telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang

memadai. Mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten. Mereka belum berhasil melaksanakan tanggung jawabnya untuk mendidik siswa secara sistematis melalui pendidikan jasmani. Tampak pendidikan jasmani belum berhasil mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik. Hal ini mengingat bahwa kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah bukan guru khusus yang secara normal mempunyai kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam bidang pendidikan jasmani. Mereka kebanyakan adalah guru kelas yang harus mampu mengajar berbagai mata pelajaran yang salah satunya adalah pendidikan jasmani. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar. Di samping itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada kurikulum yang ada di sekolah khususnya pada SMK Negeri 6 Makassar. Pembelajaran atletik di SMK Negeri 6 Makassar merupakan upaya bagaimana siswa dapat melakukan kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor penguasaan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Cabang olahraga atletik adalah aktifitas fisik jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan berbagai cara, atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (Depdiknas, 2007). Berdasarkan sejarah, dimana atletik dilakukan dalam bentuk olahraga yang teratur. Sepanjang perkembangannya program atletik telah mengalami perubahan, pembaharuan, namun tidak selalu dalam keadaan yang rasional. Salah satu nomor yang ada di cabang olahraga atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan lompat secara maksimal. Gerak yang terjadi dalam lompat jauh ada empat tahapan, dimulai dari gerak awalan, tumpuan,

sikap badan di udara dan pendaratan. Keempat tahapan tersebut tidak dapat dipisahkan untuk mencapai tujuan. Akan tetapi dalam proses pembelajaran tentu perlu ada pemisahan. Oleh karena itu seorang guru dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam proses pengajaran dengan melalui berbagai metode pembelajaran. Salah satu alternatif pendekatan yang digunakan adalah dengan memakai metode seperti membentuk model pembelajaran bermain yang dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa lebih aktif bergerak dan menarik, agar siswa itu berkeinginan dari dalam dirinya untuk mengikuti olahraga dengan merasa senang tanpa merasa terpaksa oleh gurunya. Pendekatan model pembelajaran bermain adalah suatu proses pembelajaran dimana dalam mengajarkan teknik cabang olahraga melalui bentuk permainan kecil tanpa mengabaikan materi inti pelajaran. Disini peran guru dalam memberikan motivasi dan metode mengajar sangat dituntut agar diharapkan siswa mempunyai keinginan yang tinggi terhadap pentingnya olahraga itu. Dalam pengajaran reflektif seorang guru dikatakan berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan, profesional, dan ia secara efektif dengan lingkungan pengajaran khusus. Seorang guru yang reflektif harus mampu memanfaatkan lingkungan yang ada secara optimal sehingga dapat menumbuhkan situasi dan kondisi yang merangsang siswa untuk senang belajar olahraga. Berdasarkan pada permasalahan diatas maka penelitian ini diarahkan pada prosedur pengembangan metode konvensional yang meliputi: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi hasil belajar siswa. Langkah ini dilakukan guna mengungkapkan data tentang kemungkinan modal pembelajaran bermain dapat dijadikan suatu alternatif pilihan modal pembelajaran yang sesuai dan dapat diterapkan ditingkat sekolah lanjutan khususnya di kelas X (sepuluh). Selain penguasaan konsep, penelitian ini juga ingin mengungkapkan aktifitas yang dilakukan siswa sebagai efek natural dari proses belajar mengajar dengan menggunakan metode konvensional. Hasil observasi dan diskusi yang penulis lakukan dengan guru pamong pada saat mengawasi mahasiswa PPL kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi siswa dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di

sekolah berkaitan dengan sub materi pembelajaran pada cabang olahraga atletik adalah lompat jauh yang kurang memuaskan. Hasil tersebut yang kurang memuaskan mengindikasikan siswa mengalami kesulitan belajar dan kesulitan belajar siswa berkaitan dengan tidak adanya kemauan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. Sebab siswa tidak mau merasakan hawa panas atau berkeringat. Dan yang terjadi dalam proses pembelajaran adalah membawa pada siswa untuk melakukan gerakan tersebut pada 2 tahapan saja yaitu melakukan lompatan tanpa awalan dan dengan menggunakan awalan. Oleh karena itu kemampuan dalam proses gerak terjadi pada lompat jauh juga tidak maksimal.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdapat gerak dasar manusia. Setiap individu yang melakukan harus berusaha untuk melompat ke depan dan bertolak sekuat-kuatnya dengan satu kaki dibalok tumpuan untuk mendapatkan jarak lompatan yang jauh. Lompat jauh merupakan suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertumpuh, melayang kemudian mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil lompatan yang sempurna. Hal ini tidak terlepas dari komponen fisik yang meliputi kecepatan awalan, kekuatan tolakan, dan sikap badan diudara serta pada saat mendarat. Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, sehingga untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin, terlebih dahulu harus sudah memahami unsur pokok dalam lompat jauh. Selain dari unsur-unsur pokok tersebut juga harus diketahui bentuk-bentuk atau gaya yang disesuaikan dengan kebiasaan menggunakan gaya dalam melakukan lompatan. Syarifuddin (1992) mendefinisikan bahwa: Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Penjelasan tersebut, bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin terlebih dahulu harus sudah memahami unsur pokok dalam lompat jauh.

Gerakan ini sedapat mungkin terkoordinasi dengan baik sehingga menampakkan suatu rangkaian lompat jauh yang dapat memberi dukungan terhadap pencapaian hasil lompatan yang maksimal dengan pencapaian prestasi puncak. Untuk mencapai teknik lompat jauh, selain faktor kondisi fisik tentunya faktor teknik adalah unsur dasar yang harus dikuasai sebagai awal dalam penguasaan lompat jauh. Faktor teknik yang ada dalam lompat jauh adalah awalan, tolakan, melayang dan mendarat merupakan unsur dasar yang sangat menunjang dalam pencapaian prestasi tersebut. Bernhard (1993) bahwa: unsur-unsur dasar pada lompat jauh dan pengembangannya adalah: (1) faktor teknik: ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan, dan (2) faktor kondisi: terutama kecepatan, tenaga loncat, dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan.

Pembelajaran konvensional yang diuraikan adalah aplikasi metode mengajar pendidikan keolahragaan yang digunakan dan dikembangkan di sekolah pada saat sekarang. Semua petunjuk metode pengajaran yang digunakan tidak lepas dari bagaimana membantu siswa untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan ini tidak lepas dari falsafah dasar sekolah tentang psikologi, teori belajar, kurikulum, dan metodologi pengajarannya. Dalam menyajikan materi teknik lompat jauh dengan pendekatan konvensional selalu berpedoman pada kurikulum penjas kes. Guru menyusun struktur dasar pengajaran yang terdiri dari; bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup. Bagian pendahuluan mencakup penjelasan prosedur yang akan diambil selama proses belajar mengajar, menarik perhatian siswa pada tugas ajar dan proses pembelajaran yang akan dilangsungkan, menguraikan topik pelajaran (teknik dasar gerakan lompat jauh), menjelaskan tujuan akan dicapai, kemudian pemberian pemanasan (warming up). Bagian inti mencakup guru memberi contoh teknik gerakan kepada siswa, menyajikan materi dengan berbagai teknik penyajian yang disesuaikan dengan materi dan kemampuan siswa, siswa melakukan gerakan teknik, dan guru berusaha memotivasi siswa. Bagian penutup yaitu penenangan, koreksi umum teknik gerakan yang dilakukan siswa, tanya jawab mengenai teknik gerak yang dilakukan siswa, dan menentukan materi yang akan

disajikan pada pertemuan berikutnya. Pengertian konvensional menurut Poerwadarminto (1984) adalah: “menurut apa yang sudah menjadi kebiasaan atau sesuai dengan kesepakatan umum”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode konvensional adalah metode mengajar yang sudah lazim digunakan atau diterapkan oleh guru atau pelatih dalam melatih atlet guna meningkatkan keterampilan atau prestasi mereka. Husdarta, dkk (2000) mengemukakan bahwa: “Model pengajaran konvensional, posisi guru memiliki struktur yang lebih moderat. Dalam metode konvensional, guru biasanya membuat keseimbangan dan keserasian antara peranan guru dan peranan siswa”. Aktivitas pembelajaran yang paling menonjol ada pada siswa. Guru cenderung berperan sebagai fasilitator dan motivator agar siswa mau belajar (*learn how to learn*). Husdarta, dkk, (2000) mengemukakan bahwa: “Mengajar adalah adanya upaya guru dalam memberi rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar”. Guru yang efektif dalam pengajaran konvensional, menurut Soemosasminto (1988) adalah: Guru yang menemukan cara, dan selalu berusaha agar anak didiknya terlibat secara tepat dalam suatu mata pelajaran, dengan persentase waktu belajar akademis yang tinggi, dan pelajaran tanpa menggunakan teknik yang memaksa, negatif atau hukuman. Untuk mengetahui efektivitas pengajaran pendidikan jasmani secara konvensional digunakan waktu belajar akademis (WBA-PJ). Kriteria ini menyebutkan bahwa pengajaran yang baik adalah pengajaran yang tinggi ketepatan waktu belajarnya. Kriteria ini ditandai dengan “tugas latihan gerak yang mudah (TLGM), dan dengan waktu menunggu yang rendah” (Soemosasminto, 1988). Akan tetapi waktu yang digunakan untuk memahami pengetahuan (siswa menerima informasi) bukan satu-satunya kriteria yang dapat digunakan untuk menentukan pengajaran yang baik atau yang buruk. Proses informasi tentang

keterampilan gerak yang akan dilakukan siswa diberikan secara singkat dan jelas. Yang harus dipahami bahwa “meskipun menanamkan informasi kepada siswa itu penting, tetapi tidak dapat digunakan untuk menunjukkan perbedaan tingkat efektivitas pengajaran pendidikan jasmani” (Soemosasminto, 1988). Berarti proses informasi bukan pula satu-satunya penentu keefektifitas pembelajaran gerak tetapi keterlibatan semua unsur terutama strategi pengajaran yang sesuai. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif secara konvensional berarti susunan pengajaran yang memaksimalkan jumlah waktu dalam pembelajaran langsung, bagi setiap individu pada tingkat tertentu, adanya keyakinan terwujudnya perkembangan yang berkelanjutan dari keterampilan yang sesuai, serta jumlah kegagalan yang minimal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*the action research*), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas. Dalam penelitian ini variabel yang akan diselidiki terdiri atas tiga. Ketiga variabel yang dikaji dalam penelitian tindakan ini, yaitu: (1) Variabel input: Siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar, (2) Variabel proses: Metode konvensional, dan (3) Variabel output: Peningkatan teknik lompat jauh. Dalam penelitian tindakan ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X.TK.1 yang terdiri dari 30 siswa putri. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan teknik lompat jauh melalui penerapan metode konvensional. Hasil teknik lompat jauh akan dianalisis nilai rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 1.  
Konversi nilai

No.	Kategori	Konversi Nilai	Ket.
1	Baik Sekali	85,0 – 100	
2	Baik	70,0 – 84,9	
3	Sedang	55,0 – 69,9	
4	Kurang	40,0 – 54,9	
5	Kurang Sekali	0 – 39,9	

Untuk menghindari subyektif dalam analisis data dalam penelitian tindakan, maka akan dilakukan triangulasi dengan mengacu pendapat atau persepsi orang lain. Karena itu dalam menganalisis data yang kompleks, peneliti akan menggunakan teknik analisis kualitatif, yang salah satu modelnya adalah teknik analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Muhajir, 1996). Analisis interaktif tersebut terdiri atas tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, bebaran (display) data, dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Siklus Pertama

Setelah proses aksi (pelaksanaan) metode konvensional melakukan pengamatan peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar. Berikut diperlihatkan tabel hasil observasi teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar setelah dilaksanakan penelitian tindakan dengan melalui metode konvensional pada siklus pertama. Adapun hasil penelitian teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar setelah melewati metode konvensional pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.  
Distribusi frekuensi hasil siklus I

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	20,0	Baik	4
3	55,0 – 69,9	7	23,3	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	14	46,7	Kurang	2
5	0 – 39,9	3	10,0	Kurang sekali	1
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode konvensional siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar terdapat 6 siswa (20,0%) dalam skala 4 (baik), 7 siswa (23,3%) dalam skala 3 (sedang) dan 14 siswa (46,7%) skala 2 (kurang), serta 3 siswa (10,0%) skala 1 (kurang sekali). Berdasarkan hasil data teknik lompat jauh dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 13 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 17 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II).

#### Siklus Kedua

Setelah proses aksi (pelaksanaan) tentang metode konvensional pada siklus II melakukan pengamatan peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar. Berikut diperlihatkan tabel hasil observasi teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar setelah dilaksanakan penelitian tindakan dengan melalui metode konvensional pada siklus kedua. Adapun hasil penelitian teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6



Makassar setelah melewati metode pada tabel berikut: konvensional pada siklus kedua dapat dilihat

Tabel 3.  
Distribusi frekuensi hasil siklus II

No	Kategori	Siklus I		Klasifikasi	Skala Nilai
		F	%		
1	85,0 – 100	0	0,0	Baik sekali	5
2	70,0 – 84,5	6	35,3	Baik	4
3	55,0 – 69,9	11	64,7	Sedang	3
4	40,0 – 54,9	0	0,0	Kurang	2
5	0 – 39,9	0	0,0	Kurang sekali	1
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>100</b>		

Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan metode konvensional siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar terdapat 6 siswa (35,3%) dalam skala 4 (baik),

dan 11 siswa (64,7%) dalam skala 3 (sedang) serta tidak ada siswa lagi dalam skala 2 atau kurang maupun kurang sekali. Berdasarkan hasil data teknik lompat jauh dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui metode konvensional.

Tabel 4.  
Hasil rekapitulasi antara siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85,0 – 100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Baik sekali	5
70,0 – 84,5	6	20,0	6	35,3	12	40,0	Baik	4
55,0 – 69,9	7	23,3	11	64,7	18	60,0	Sedang	3
40,0 – 54,9	14	46,7	0	0,0	0	0,0	Kurang	2
0 – 39,9	3	10,0	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan metode konvensional pada siklus kedua menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus I terdapat 6 siswa (20,0%) dalam skala 4 (baik) dan meningkat menjadi 12 siswa (40,0%), sehingga diperoleh peningkatan 20,0% (40,0% - 20,0%). Demikian pula pada skala nilai 3 (kategori sedang) menunjukkan bahwa pada siklus I terdapat 7 siswa (23,3%) dan meningkat menjadi 18 siswa (60,0%) sehingga diperoleh peningkatan 36,7% (60,0% - 23,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui metode konvensional yang dilaksanakan pada siklus II memiliki

peningkatan sebesar 56,7% (20,0% + 36,7%) pada teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar.

### Pembahasan

#### Siklus 1 (Pertama)

Pencapaian yang diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar masih ada dalam kategori kurang. Dalam hal ini bahwa teknik lompat jauh yang diukur melalui tes teknik servis pendek, siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar masih ada dalam kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar masih dalam tahap pengenalan tentang metode konvensional. Sehingga siswa tersebut terkadang melakukan

pembelajaran tersebut secara setengah hati dan merasa acuh. Disisi lain yang dialami oleh siswa adalah kurang menarik dirasakan walaupun dilakukan secara berpasangan dan kelompok dari metode konvensional itu sendiri. Sebab siswa banyak berasumsi bahwa metode konvensional merupakan metode pembelajaran yang kurang memiliki tantangan dan dianggapnya mudah namun kenyataannya pada saat dilakukan tes siswa tersebut masih terbatas mejalankannya untuk meningkatkan teknik lompat jauh. Sejak awal pertemuan yang dilakukan oleh peneliti, telah memberikan pengarahannya apa tujuan dan manfaat dalam metode konvensional serta keterkaitan yang dimiliki teknik lompat jauh. Akan tetapi yang terjadi adalah banyaknya siswa hanya sekedar mendengar saja tanpa memberikan respon yang berupa pertanyaan-pertanyaan kepada peneliti. Disamping itu bahwa pelaksanaan metode konvensional yang diberikan kurang dilaksanakan secara maksimal sesuai materi siklus yang diberikan. Selain itu kebanyakan siswa di kelas tersebut lebih menginginkan bermain atau game. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar untuk siklus pertama belum dapat terealisasi dengan maksimal dalam proses pelaksanaan metode konvensional. Sebab dari segi penilaian langsung dalam hasil, kendala yang utama dialami adalah (1) kecepatan lari saat melakukan awalan yang kurang maksimal, (2) Kurang melakukan langkah kaki saat bergerak dari awalan, (3) gerakan pada tumpuan kurang dilakukan, (4) untuk melakukan lompatan ke bak biasanya melakukan gerakan melangkah, (5) takut jatuh sehingga disaat melakukan take off tidak terlaksana, dan (6) masih ada siswa yang berlari saja sampai di bak lompatan. Sehingga hal tersebut, peneliti melakukan tindakan pada siklus yang kedua.

### **Siklus 2 (Kedua)**

Setelah melihat hasil yang dicapai pada siklus pertama yang menunjukkan dalam kategori kurang, maka selanjutnya dilakukan siklus kedua. Hal ini dilakukan agar supaya pencapaian target peneliti bahwa semua siswa harus memiliki teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar sekurang-kurangnya dalam kategori sedang. Setelah melihat keadaan yang terjadi pada siklus pertama yaitu adanya proses

pelaksanaan yang kurang maksimal, maka pada siklus kedua ditindak lanjuti dengan memperketat pengawasan pada setiap siswa yang melakukan gerakan-gerakan serta melakukan penambahan materi pembelajaran teknik servis pendek. Setelah siswa menyadari hasil yang dicapai pada siklus pertama, maka siswa mulai antusias untuk bertanya sebelum melakukan perlakuan maupun pada saat melakukan perlakuan. Dalam melakukan setiap gerakan, siswa tidak lagi melakukan kecurangan untuk mengurangi gerakan yang harus dilakukan. Siswa telah menyadari benar bahwa tujuan dan manfaat dari metode konvensional bukan hanya sekedar untuk kepentingan dari peneliti. Akan tetapi memberikan kontribusi dalam peningkatan teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar bagi dirinya, sehingga membantu siswa dalam memperagakan gerakan-gerakan yang dilakukan pada teknik lompat jauh. Dengan adanya kesadaran yang dimiliki oleh siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar, maka pelaksanaan metode konvensional dapat lebih mudah dilakukan oleh setiap siswa. Oleh karena itu setelah melakukan evaluasi pada siklus kedua, menunjukkan bahwa teknik lompat jauh pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar yaitu memperoleh hasil peningkatan yang sangat baik. Dari hasil persentase data tentang peningkatan dilihat dari hasil perindividu. Sebab siswa yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan ini masuk dalam kategori sedang ke atas. Hal ini ditunjang dengan (1) Pola gerak yang terjadi pada latihan ini adalah gerakan yang lebih memfokuskan pada keberanian siswa untuk dapat bergerak utamanya saat mengambil awalan, dan bergerak untuk melompat, dan (2) gerak dalam pembelajaran yang dilakukan memiliki daya kemampuan untuk mengotomatisasikan gerak yang terjadi dalam melakukan lompat jauh, sehingga otot yang bekerja dan berkontraksi. Dengan demikian penelitian tindakan yang dilaksanakan pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar hanya dilakukan sampai pada siklus kedua saja.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik

lompat jauh melalui metode konvensional pada siswa kelas X.TK.1 di SMK Negeri 6 Makassar. Kesimpulan diatas telah terbukti bahwa metode konvensional dapat meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Sekolah; Untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada di sekolah.
2. Bagi guru dan siswa, maka diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasman.
3. Kepada Peneliti; Untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa disarankan menggunakan metode konvensional dengan beragam macam variasi pembelajaran.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Bafirman. 1996. Pembinaan Kesegaran Jasmani. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Bernhard. Gunter, 1993. Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah. Semarang : Dahara Prize.
- Cholik, M.T. 1997. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.
- Depdiknas. 2007. Materi Pelatihan, Pedoman Senam, Pedoman Renang, Pedoman Atletik. Buku IV. Jakarta: Dirjen Depdiknas.
- Handoko, B. 1998. Belajar dan Berlatih Atletik. Bandung: Pioner Bandung Kosasih,
- Engkos. 1992. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Pressindo Jakarta.
- Kupan, J. Mata. 2002. Teori Bermain. Jakarta: Universitas Terbuka
- Alfabeta. Bandung. 2006. Praktek Penelitian Tindakan Kelas.  
<http://www.ktiguru.org/index.php/ptk-1>.  
Diakses, 15 November 2017.
- Poerwadarminto, S.J. 1984. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rahantokman, B. Edward. 1988. Belajar Motorik dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan
- Sarwono, Jonathan. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.



## PENGARUH LATIHAN PULL OVER TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA PERMAINAN BULUTANGKIS

Sudiadharma<sup>1</sup>, Muhammad Ishak<sup>2</sup>

### **Keywords :**

Exercise Pull Over;  
Badminton Smash

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[sudiadharma@unm.ac.id](mailto:sudiadharma@unm.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar,  
[m.ishak@unm.ac.id](mailto:m.ishak@unm.ac.id)

### **Article History**

**Received:** April

**Reviewed:** April

**Accepted:** Mei

**Published:** Juni

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of pull over training on smash ability in badminton games. This research is experimental. The population is UNM FIK students. The sample used was 20 people consisting of 10 people in each training group. The sampling technique is ordinal matching. The data analysis technique used was descriptive analysis, requirements test, and t-test at a significant level of 95% or 0.05. The results showed that: (1) There was a significant effect of pull over training on smash ability in badminton games, with the value of t count = -11,000 <from t table = 1,833 at a significant level of 95% or 0.05. (2) There is an insignificant influence of the control group on smash ability in badminton games. The value of t count = -6,000 <from t table = 1,833 at a significant level of 95% or 0.05. (3) There is a difference in effect between pull over and control groups on smash ability in badminton games by obtaining t count = 3.674 > from t table = 1.833 and P value (0.546 > 0.05)*

## PENDAHULUAN

Pengembangan dan pembinaan bulutangkis, seperti halnya dengan cabang-cabang olahraga lainnya, ditentukan oleh berbagai faktor yang saling terkait. Di samping faktor atlet (olahragawan) itu sendiri, keberhasilan pengembangan dan pembinaan prestasi dipengaruhi pula oleh tersedianya pelatih yang baik, fasilitas dan alat yang baik dan bermutu, organisasi yang baik dan efektif, serta adanya suasana dan dorongan dari masyarakat dan pemerintah. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang kompleks seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, power, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan

gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, serong kiri dan kanan. Permainan bulutangkis membutuhkan suatu kemampuan keterampilan khusus didalam bermain, seperti: cara memegang raket, sikap-posisi berdiri, jenis-jenis pukulan dan kerja langkah kaki. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan gerak bulutangkis. Abraham Razak (1986), mengemukakan bahwa: "Keterampilan gerak bulutangkis adalah penguasaan teknik-teknik dasar pemain bulutangkis seperti pukulan lob, servis, dan smash". Salah satu teknik dasar yang ada pada permainan bulutangkis adalah pukulan smash. Pukulan smash merupakan andalan yang wajib dimiliki bagi setiap pemain, terutama dalam pertandingan, memenangkan

pertandingan tersebut seorang pemain harus memiliki kemampuan pukulan smash yang baik. Peningkatan kemampuan smash pada permainan bulutangkis, perlu memberikan bentuk latihan fisik beban untuk meningkatkan Performa kekuatan otot lengan untuk mendukung keberhasilan dalam melakukan pukulan smash. Komponen-komponen penting dalam otot adalah aktin dan miosin tertarik menjadi satu ikatan maka terjadi suatu kontraksi otot. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, maka kemampuan otot lengan yang digunakan pada saat melakukan pukulan smash adalah pada aktivitas yang cepat. Untuk meningkatkan kemampuan pukulan smash pada permainan bulutangkis, maka kebiasaan – kebiasaan yang sering dilakukan dengan teknik yang salah perlu diperbaiki. Salah satu yang harus diperhatikan adalah bagaimana pola gerak pada pukulan smash dan selain itu harus memperbanyak bentuk latihan fisik untuk meningkatkan performa. Kekuatan otot lengan untuk mendukung keberhasilan dalam melakukan pukulan smash. Untuk itu perlu dipilih bentuk latihan fisik yang cocok untuk meningkatkan kemampuan pukulan smash. Salah satu bentuk latihan baik, yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Sajoto (1995: 38) menyatakan bahwa: “kekuatan otot lengan adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan”. Latihan pull over merupakan latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot lengan bagian atas (biceps dan triceps), Sajoto (1988:99), mengatakan bahwa: “kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan”. Sejalan dengan pendapat tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan pull over dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuan pukulan smash.

Keterampilan adalah kesanggupan menggunakan pengetahuan seseorang secara efektif dan secara siap dalam pelaksanaan, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai suatu tujuan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Singer (1989:9), bahwa keterampilan adalah: “in the consistent degree of success is achieving on

objective with efficiency and effective needs”. Yang secara sederhana diartikan sebagai berikut: keterampilan adalah derajat kematangan atau kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan secara tepat guna dan efektif. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul shuttlecock sebagai obyek pukulan, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Tujuan permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Pada saat permainan berlangsung, masing-masing harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga permainan yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, power dan daya tahan. Selain itu juga mempunyai keterampilan khusus yang harus dikuasai dengan tujuan untuk dapat mengembalikan bola dengan sebaik-baiknya. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik serta mampu mempertahankan bentuk permainannya diperlukan latihan yang secara berulang-ulang, dan meningkatkan kesanggupan pemain secara efektif dan siap dalam pelaksanaan, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan.

Pelaksanaan gerak adalah salah satu tuntutan di dalam bermain bulutangkis. Di dalam usaha gerak terampil yang kemudian membuat pertimbangan dalam menempatkan bola, selanjutnya mengambil keputusan untuk dapat melakukan pukulan atau serangan maupun yang terjadi sebaliknya, dengan memperhatikan faktor-faktor yang dimaksud adalah memperhatikan lawan bermainan (posisi) dan memperhatikan persiapan lawan pada waktu menanti bola disajikan. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pukulan smash atau pola gerak pukulan smash. PB. PBSI (2002:30), dijelaskan sebagai berikut: (1) Biasakan bergerak cepat untuk mengambil posisi memukul yang tepat, (2) Perhatikan pegangan raket, (3) Sikap badan harus tetap



lentur, kedua lutut dibengkokkan dan tetap berkonsentrasi pada bola, (4) Perkenaan raket dan bola, diatas kepala dengan cara meluruskan lengan untuk menjangkau bola setinggi mungkin dan pergunakan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul bola, dan (5) Akhiri rangkaian gerakan pukulan dengan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna kedepan badan.

Pada dasarnya latihan pull over didesain untuk mengembangkan unsur fisik terutama pada kekuatan lengan dan bahu yang merupakan unsur penggerak utama dalam melakukan pukulan smash. Pelaksanaan gerakannya yaitu: Diawali dengan sikap berdiri, sambil memegang barbel dibelakang kepala dengan dua tangan, lalu kedua tangan diluruskan keatas sampai kedepan dada dengan cara mengangkat barbel sampai lengan lurus keatas. Menurut Harsono (1988:210), mengemukakan bahwa: “otot-otot yang terlatih pada gerakan pull over, terutama pada otot dada, latisimus dorsi, teres mayor pactoralis, rhomboids, triceps, coracobraccialis, biceps bagian atas”. Pelaksanaan latihan pull over dapat dianalisis sebagai berikut: (1) Posisi badan berdiri, (2) Pegang batang barbel dengan girp pronasi, (3) Kedua tangan berjarak lebih lebar dari bahu dan barbel dibelakang kepala kemudian didorong ke atas melewati kepala sampai ke depan dada, (4) Kembalikan kembali ke belakang kepala dan lakukan secara berulang-ulang serta bertahan sesuai dengan program latihan. Sasaran utama pemberian latihan pull over adalah untuk mengembangkan unsur power atau daya ledak pada lengan dan bahu sehinggah diharapkan setelah pemberian latihan pull over maka kekuatan dapat dikembangkan. Adapun latihan pull over di modifikasikan dengan sikap berdiri, dimana pelaksanaan latihan diawali

dengan sikap berdiri, sambil memegang barbel dibelakang kepala dengan dua tangan, lalu kedua tangan diluruskan ke atas sampai ke depan dada dengan cara mengangkat barbel sampai lengan lurus ke atas. Dengan melihat pola latihan pull over, maka diasumsikan dapat meningkatkan kemampuan pada otot-otot lengan khususnya pada biceps dan triceps.

**METODE**

Variabel merupakan obyek penelitian atau sesuatu yang hendak diselidiki sebagai titik pusat perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini pada dasarnya ada dua variabel yaitu (1) Variabel bebas yaitu: latihan pull over dan kelompok control; dan (2) Variabel terikat yaitu kemampuan smash bulutangkis. Metode yang digunakan pada penelitian adalah metode eksperimen dengan desain Randomized Control Group Pre tes – Post test. Populasi dari penelitian ini adalah semua mahasiswa FIK UNM yang telah lulus mata kuliah bulutangkis, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang mahasiswa FIK UNM yang diperoleh dengan teknik Simple Random Sampling dengan cara undian. Teknik analisis data yang digunakan adalah yakni uji t. data baku berupa hasil test kemampuan pukulan smash dalam permainan bulu tangkis yang harus di cari ratio dari efek yang berhubungan yang masing-masing hipotesis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Tes Awal Smash Bulutangkis**

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskripsi data tes awal kemampuan smash pada permainan bulutangkis, yang terdiri dari kelompok latihan pull over dan kelompok kontrol, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 1.  
Hasil analisis deskripsi data tes awal kemampuan smash bulutangkis.

Nilai statistik	N	Mean	SD	Range	Min	Max	Sum
Latihan <i>pull over</i>	10	11,10	3,479	9	6	15	111
Klp control	10	10,20	3,521	9	6	15	102

Dari tabel diatas merupakan gambaran data tes awal kemampuan smash pada permainan bulutangkis, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kelompok latihan pull over, dalam melakukan tes kemampuan smash pada permainan bulutangkis, diperoleh nilai rata-rata 11,10 point dari 10 sampel, dengan jumlah nilai secara keseluruhan

sebanyak 111 point. Untuk nilai standar deviasi 3,479 dengan range 9 point dari nilai minimal 6 point dan nilai maksimal 15 point.

2. Kelompok kontrol, dalam melakukan tes kemampuan smash pada permainan bulutangkis, diperoleh nilai rata-rata 10,20 point dari 10 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 102 point. Untuk nilai standar deviasi 3,521 dengan

range 9 point dari nilai minimal 6 point dan nilai maksimal 15 point.

### Hasil Data Tes Akhir Smash Bulutangkis

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskripsi data tes akhir kemampuan smash pada permainan bulutangkis, yang terdiri dari kelompok latihan pull over dan kelompok kontrol, dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 2.

Hasil analisis deskripsi data tes akhir smash bulutangkis

Nilai statistik	N	Mean	SD	Range	Min	Max	Sum
Latihan <i>pull over</i>	10	14,40	3,098	9	9	18	144
Klp kontrol	10	12,60	3,098	9	9	18	126

Dari tabel diatas merupakan gambaran data tes akhir kemampuan smash pada permainan bulutangkis, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kelompok latihan pull over, dalam melakukan tes kemampuan smash pada permainan bulutangkis, diperoleh nilai rata-rata 14,40 point dari 10 sampel, dengan jumlah nilai secara keseluruhan sebanyak 144 point. Untuk nilai standar deviasi 3,098 dengan range 9 point dari nilai minimal 9 point dan nilai maksimal 18 point.
2. Kelompok kontrol, dalam melakukan tes kemampuan smash pada permainan bulutangkis, diperoleh nilai rata-rata 12,60 point dari 10 sampel, dengan jumlah nilai

secara keseluruhan sebanyak 126 point. Untuk nilai standar deviasi 3,098 dengan range 9 point dari nilai minimal 9 point dan nilai maksimal 18 point.

### Hasil Analisis Statistik Inferensial

Hasil yang dicapai pada kedua uji persyaratan sebelumnya adalah berdistribusi normal, jadi pengujian hipotesis bisa diberlakukan.

#### Hipotesis Pertama

Ada pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis.

Hipotesis statistis:

$$H_0 : \mu A1 - \mu A2 = 0$$

$$H_1 : \mu A1 - \mu A2 \neq 0$$

Hasil analisis pada lampiran penelitian dapat dirangkum dalam Tabel berikut:

Tabel 3.

Hasil analisis hipotesis pertama

t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
-11,000	1,833	Signifikan

Kesimpulan:

Dari hasil rangkuman tabel 3, maka nilai t<sub>hitung</sub> = -11,000 < dari t<sub>tabel</sub> = 1,833 pada taraf signifikan 95% atau 0,05. Jadi H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, berarti ada perbedaan tes awal dan tes akhir. Maka ada pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan smash pada

permainan bulutangkis. karena nilai t<sub>hitung</sub> negatif, berarti rata-rata kemampuan smash, sebelum melakukan latihan pull over rendah daripada sesudah latihan pull over.

#### Hipotesis Kedua

Ada pengaruh kelompok kontrol terhadap kemampuan smash pada permainan

bulutangkis.  
 Hipotesis statistis:  
 $H_0 : \mu B1 - \mu B2 = 0$   
 $H_1 : \mu B1 - \mu B2 \neq 0$

Hasil analisis pada lampiran penelitian dapat dirangkum dalam Tabel berikut:

Tabel 4.  
 Hasil analisis hipotesis kedua

thitung	ttabel	Keterangan
-6,000	1,833	Signifikan

Kesimpulan:  
 Dari hasil rangkuman tabel 4, maka nilai t hitung = -6,000 < dari ttabel = 1,833 pada taraf signifikan 95% atau 0,05. Jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan tes awal dan tes akhir. Maka ada pengaruh kelompok kontrol yang tidak signifikan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Karena nilai t hitung negatif, berarti rata-rata kemampuan smash, tes awal pada kelompok kontrol rendah daripada tes akhir pada kelompok kontrol, nilai rata-rata tersebut tidak berbeda secara signifikan antara tes awal dan tes akhir kemampuan smash pada

permainan bulutangkis.

**Hipotesis Ketiga**

Ada perbedaan pengaruh antara latihan pull over dan kelompok kontrol terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis.

Hipotesis statistis:  
 $H_0 : \mu A2 - \mu B2 = 0$   
 $H_1 : \mu A2 - \mu B2 \neq 0$

Hasil analisis pada lampiran penelitian dapat dirangkum dalam Tabel berikut:

Tabel 5.  
 Hasil analisis hipotesis ketiga

t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
3,674	1,833	Berpengaruh

Kesimpulan:  
 Dari hasil rangkuman tabel 5, maka nilai t hitung = 3,674 > dari ttabel = 1,833 dan P value (0,546 > 0,05) maka  $H_0$  diterima, berarti ada perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Maka ada perbedaan pengaruh antara kelompok latihan pull over yang lebih besar daripada kelompok kontrol terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis, karena nilai t hitung negatif, berarti rata-rata kemampuan smash pada kelompok latihan pull over rendah daripada kelompok kontrol.

statistik, maka pada bagian ini akan diuraikan tentang pembahasan hasil penelitian.

**1. Keadaan kelompok sebelum melakukan latihan**

Berdasarkan hasil pengujian normalitas sampel diperoleh hasil probabilitas yang lebih besar dari tabel pada taraf signifikan 95% atau 0,05. hasil ini menunjukkan bahwa sampel yang dikelompokkan, sebelum melakukan latihan memiliki kemampuan yang sama atau dengan kata lain homogen. Dengan kemampuan yang sama atau hampir sama, apabila setelah latihan yang berbeda dan waktu yang sama pada kelompok latihan akan berakhir dengan kemampuan yang berbeda dengan kelompok kontrol, maka perbedaan itu disebabkan oleh pengaruh latihan yang telah

**Pembahasan**

Untuk memperjelas hasil penelitian yang telah dianalisis melalui pengolahan data

dilakukan. Harsono (1988:102) bahwa: “Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan – pengulangan yang konstan, maka organisasi–organisasi mekanisme neurophysiologis kita akan menjadi bertambah baik”. Seperti yang telah diterapkan pada latihan pull over.

## **2. Keadaan kelompok latihan dan kelompok kontrol**

### **a. Kelompok latihan pull over**

Pada kelompok yang diberikan latihan pull over, hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Perbedaan tersebut dapat dikatakan bahwa ada pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Latihan pull over yang diterapkan adalah untuk mengembangkan unsur power (daya ledak) pada lengan dan bahu sehingga diharapkan setelah pemberian latihan pull over, kekuatan dapat dikembangkan dari kemampuan sebelumnya. Berdasarkan pelaksanaan latihan pull over, maka dapat diinterpretasikan adanya pengaruh secara kausal dari latihan tersebut, bahwa dengan waktu yang singkat dapat merangsang gerakan dan mempengaruhi kekuatan lengan dan bahu pada saat melakukan smash pada permainan bulutangkis. Dengan demikian, gerakan yang dilakukan dalam latihan pull over adalah meningkatkan otot dada, latisimus dorsi, teres mayor, pectoralis, rhomboids, triceps, coracobrachialis, biceps. Unsur-unsur fisik dan bagian-bagian struktur tubuh tersebut sebagai penunjang dalam melakukan gerakan-gerakan olahraga, sehingga terjadi peningkatan kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Oleh sebab itu, latihan pull over yang melaksanakan unsur gerak, secara tidak langsung meningkatkan kemampuan smash bulutangkis. Harsono (1988) bahwa: “Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

### **b. Kelompok kontrol**

Untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan, hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan antara hasil

tes awal dan hasil tes akhir kemampuan smash pada permainan bulutangkis, seperti yang terjadi pada kelompok latihan pull over. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perbedaan tersebut disebabkan oleh pengaruh pre-test (tes awal) kemampuan smash pada permainan bulutangkis, sehingga perbedaan tersebut tidak menunjukkan yang signifikan. Dalam hal ini, adanya perbedaan antara tes awal dan tes akhir, disebabkan oleh pengalaman bermakna dalam melakukan kemampuan smash pada permainan bulutangkis. Selain itu, kelompok kontrol tidak dikarantina sehingga memungkinkan melakukan gerakan yang menyerupai pada kelompok latihan pull over, kendati tidak secara terprogram.

## **3. Keadaan perbedaan pengaruh**

Kedua kelompok yang telah diuraikan di atas, mengungkapkan bahwa kelompok latihan pull over memberikan pengaruh kemampuan smash pada permainan bulutangkis yang lebih besar, dari pada kemampuan smash, yang dilakukan oleh kelompok kontrol. Kelompok latihan pull over lebih besar peningkatannya, karena bentuk gerakannya telah menyerupai gerakan smash, sehingga lebih mudah dalam mempengaruhi fleksibilitas dan rangsangan menambah kekuatan pada bagian lengan, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan langsung dalam penelitian ini. Uraian perbedaan pengaruh latihan pada kedua kelompok, terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis, pada dasarnya dapat melakukan kemampuan smash, tetapi menghasilkan gerakan pukulan smash dan hasil yang berbeda pula. Seperti yang dikemukakan oleh Zaichkowsky (dalam Lutan, 1988:349) bahwa empat alasan utama terjadinya perbedaan dalam penampilan gerak, termasuk kemampuan smash, sebagai bagian dari keterampilan, yaitu: “(1) bentuk tubuh, (2) struktur anatomis, (3) fungsi fisiologis, dan (4) faktor-faktor budaya.” Dengan demikian, bahwa bentuk-bentuk latihan, termasuk latihan pull over sebagai pengembangan fungsi anatomis dalam melakukan gerak-gerakan olahraga. Serta kelompok kontrol melakukan gerakan diluar dari kontrol peneliti. Secara umum mempengaruhi kemampuan smash pada permainan bulutangkis, seperti yang

diuraikan pada kajian teori.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bagian terdahulu dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis, (2) Ada pengaruh kelompok kontrol yang tidak signifikan terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis, dan (3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan pull over yang lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka disarankan beberapa hal yaitu: (1) Peningkatan kemampuan smash pada permainan bulutangkis dapat dilakukan melalui latihan pull over, (2) Diharapkan setiap klub dapat memprogramkan latihan pull over yang lebih efektif, untuk peningkatan kemampuan smash pada permainan bulutangkis, dan (3) Dengan meningkatnya kemampuan smash pada permainan bulutangkis, maka kualitas gerak akan semakin baik, sehingga diharapkan kepada pelatih dan lembaga keolahragaan untuk memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang dilakukan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Bompa, To. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*, IOWA: Kendhal/Hant, Publishing Compani.
- Edward. L. Fox.1984. *Sport Physiologi*, Philadelphia, Sounders College Publishing.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti.
- Johnso, M. L.1982. *Bimbingan Permainan Bulutangkis*. Penerbit Mutiara Jakarta.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, CV. Akademia Presindo, Jakarta.
- Nossek. 1994. *General Theory of Training*. Pan Africa Press, LTD. Lagos.
- PB. PBSI. 1985. *Pola Pembinaan Bulutangkis Nasional*. Diterbitkan Oleh PB. PBSI. Jakarta.
- PB. PBSI. 2002. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Diterbitkan Oleh PB. PBSI. Jakarta.

Sajoto. 1988. *Permainan Lonsi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang. Semarang.

Singer, N. Robert. 1989. *Motor Learning and performance Application to Motor Skill and Movement Behavior*. New Mc. Milian Publishing Co Inc.

Siregar, M. F. 1974. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta: Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga.

Tohar, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.



## **KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGA FAKULTAS OLARAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Syarif Hidayat<sup>1</sup>, Suprianto Kadir<sup>2</sup>

**Keywords :**

Daya Ledak Otot Tungkai;  
Keseimbangan;  
Tendangan Depan;

**Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Negeri  
Gorontalo,  
[syarif\\_hidayat@ung.ac.id](mailto:syarif_hidayat@ung.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Negeri  
Gorontalo,  
[kadir.suprianto@yahoo.co.id](mailto:kadir.suprianto@yahoo.co.id)

**Article History**

**Received:** April

**Reviewed:** April

**Accepted:** Maret

**Published:** Juni

**ABSTRAK**

*Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional" dan bertujuan mengetahui kontribusi antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat. Populasinya adalah atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, sampel yang digunakan adalah atlet laki-laki sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah random sampling teknik analisis data yang digunakan adalah analisis koefisien korelasi, analisis korelasi ganda atau analisis regresi (R) melalui program spss 21.00 pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; (1) Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, dengan nilai korelasi ( $r$ ) 0,605 dengan tingkat probabilitas (0,000)  $<\alpha$  0,05; (2) Ada kontribusi keseimbangan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai korelasi ( $r$ ) 0,615 dengan tingkat probabilitas (0,000)  $<\alpha$  0,05; (3) Ada kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai korelasi ( $r$ ) 0,737 dengan tingkat probabilitas (0,000)  $<\alpha$  0,05.*

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya turun temurun yang di kembangkan hingga saat ini. Ajaran falsafah pencak silat merupakan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Pada hakekatnya merupakan perpaduan antara keharmonisan, akal kehendak, dan kesadaran pada kodrat manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Secara umum, ada 9 aspek teknik dasar Pencak Silat yang harus dipahami oleh siapapun yang hendak menekuni seni beladiri yaitu kuda-kuda, sikap psang, arah mata angin, pola langkah, tendangan, tangkisan, pukulan, guntingan, dan kunci. Dalam penelitian ini yang akan diamati adalah tehnik tendangan depan yang dilihat dalam kemampuan pesilat melakukan tendangan. Tehnik tendangan depan sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Oleh karena itu, untuk dapat melakukan tehnik tendangan depan yang efektif hingga akhir pertandingan tanpa mengalami penurunan kemampuan yang cukup berarti, dibutuhkan dukungan kemampuan fisik yang baik. Hasil tendangan depan adalah kemampuan pesilat untuk dapat melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dengan waktu yang lama tanpa mengalami penurunan kekuatan dan kecepatan. Gerakan tersebut harus dilakukan berulang-ulang selama pertandingan berlangsung. Akibatnya akan menghasilkan kelelahan dan berpengaruh langsung terhadap kondisi fisik. Karena itu sangat penting seorang atlet memiliki derajat kondisi fisik yang prima, melalui proses pelatihan fisik yang baik. Hasil tendangan depan adalah kemampuan seseorang melakukan tendangan depan dengan cara kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang lalu kaki kanan menendang secara berulang-ulang dengan kaki kanan kembali ketempat semula. Hasil tendangan depan dapat diketahui dengan melihat jumlah tendangan yang dapat dilakukan dengan benar dan bertenaga selama 10 detik. Tendangan depan dalam Pencak Silat mengenai kondisi fisik yang sangat berpengaruh adalah daya ledak otot tungkai (*power*), serta keseimbangan (*balance*).

Daya ledak otot tungkai atau *power* merupakan kondisi fisik yang mempunyai peranan yang menunjang dalam kemampuan berolahraga, terutama untuk meningkatkan

kecepatan tendangan depan olahraga pencak silat secara optimal. Daya ledak tungkai adalah kekuatan seseorang melakukan suatu pola gerakan dengan kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Gabbard dkk (dalam Budiwanto, 2004: 34), bahwa *power* adalah gabungan antara kekuatan dan daya ledak (kecepatan), kontraksi otot dengan kekuatan maksimum dan kecepatan maksimum”. Sedangkan defenisi yang dikemukakan oleh Kent (dalam Budiwanto, 2004:34), bahwa: “*Power* adalah kemampuan untuk mengubah energi fisik ke dalam kekuatan yang sangat cepat dan tergantung pada banyaknya *adenosine triphosphat (ATP)* yang diproduksi setiap aturan waktu”. *Power* atau daya ledak dijelaskan pula oleh Matjan et al (2007: 14) bahwa: “Tenaga ledak otot (*muscle power*) adalah suatu tingkat kemampuan otot melepaskan tenaga sebesar-besarnya dalam waktu yang singkat. Dari pengertian dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot atau *power* adalah kemampuan tubuh memadukan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan. Dalam melakukan tendangan depan yang berperan aktif adalah tungkai. Tungkai adalah anggota tubuh bagian bawah (*lower body*) yang tersusun oleh tulang paha atau tungkai atas, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, tulang pangkal kaki, tulang tapak kaki, dan tulang jati-jari kaki. Untuk itu dalam melakukan tendangan depan dibutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai guna menghasilkan tendangan yang keras atau berpower untuk mendapatkan kemampuan daya ledak tungkai yang baik, maka unsur kecepatan dan kekuatan perlu dikembangkan yang dapat diintegrasikan dalam suatu pola gerak. Sehingga akan menimbulkan kemampuan tenaga eksplosif dalam mengarahkan tenaga maksimal untuk mengatasi tahanan beban dalam waktu yang relatif singkat. Dalam melakukan tendangan depan dalam olahraga pencak silat, seseorang harus memiliki daya ledak (*power*) otot tungkai yang baik karena tanpa adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka tidak akan menghasilkan tendangan yang optimal terlebih lagi tendangan depan membutuhkan tenaga yang eksplosif guna mencapai sasaran yang cepat, tepat, dan bertenaga dalam waktu seefisien mungkin sehingga dibutuhkan daya ledak atau *power* yang baik.



Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam bentuk tubuh posisi statis maupun dinamis. Menurut Kent (dalam Budiwanto, 2004:41), bahwa: "Keseimbangan adalah kemampuan memelihara suatu yang berorientasi pada keadaan stabil dan khusus dikaitkan dengan lingkungan saat itu". Dapat disimpulkan keseimbangan adalah kemampuan dimana kondisi tubuh dapat dipertahankan atau tetap stabil baik dalam kondisi dinamis maupun statis. Berdasarkan tentang keseimbangan tidak lepas dari apa yang disebut dengan pusat gaya berat, diartikan sebagai titik sumbu benda, dimana massa yang mengelilinginya terbagi secara merata. Untuk menentukan letak pusat gaya berat tubuh manusia, akan sulit karena bentuknya tidak beraturan dan selalu berubah – ubah. Kemampuan untuk mengubah posisi pusat gaya berat selama berolahraga adalah faktor yang penting dalam mencapai keberhasilan penampilan olahraga. Pada hakekatnya posisi pusat gaya berat secara tidak langsung merupakan posisi berat badan dimana keseimbangan mengacu kepada kemampuan meletakkan posisi badan agar tidak terjatuh. Dari berbagai pengertian diatas, maka dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan di dalam aktifitas baik secara statis maupun dinamis. Dalam olahraga pencak silat seseorang yang memiliki keseimbangan maka dalam melakukan tendangan depan olahraga pencak silat akan optimal dan dapat melakukan tendangan pencak silat berkali-kali dalam waktu yang cukup lama dengan energi yang besar tanpa berubah keadaanya atau tetap stabil.

Tendangan depan pencak silat adalah salah satu tehnik tendangan pencak silat dimana gerakan awal dimulai dengan mengangkat paha keatas sejajar dengan dada dalam keadaan bengkok kemudian meluruskan tungkai bawah dengan ujung telapak kaki mengarah kesasaran perkenaan yaitu hulu hati.

## METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2009:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian adalah suatu proses mencari sesuatu secara sistematis dalam waktu yang lama dengan menggunakan metode ilmiah serta aturan-aturan yang berlaku. Menurut Sugiyono (2009: 39), bahwa: "Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbul variabel dependen (terikat). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Dalam penelitian ini terdiri dari daya ledak otot tungkai dan keseimbangan sebagai variabel bebas dan hasil tendangan depan atlet pencak silat sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo berjumlah dengan sampel sebanyak 30 orang yang diperoleh dengan teknik sampel acak (*random sampling*). Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 15.00 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan dengan hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo pada Tabel 6. Diperoleh nilai korelasi ( $r$ ) 0,747 dengan tingkat probabilitas ( $0,000 < \alpha 0,05$ , untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,559. Hal ini berarti 55,9% kemampuan tendangan depan atlet ditentukan oleh daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan. Sedangkan sisanya dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 10,970 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari  $\alpha 0,05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi hasil tendangan depan dalam olahraga pencak silat (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil).

Maka koefisien regresi signifikan, atau daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan benar-benar berkontribusi secara signifikan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Dengan demikian ada kontribusi antara daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, dan memberikan sumbangsih sebesar 55,9% terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
2. Ada kontribusi keseimbangan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Ada kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan depan atlet pencak silat Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal:

1. Untuk meningkatkan hasil tendangan depan atlet pencak silat maka perlu diperhatikan daya ledak otot tungkai, kelentukan, dan keseimbangan seorang atlet, sebab dengan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan yang baik akan dapat membantu meningkatkan kecepatan dan kekuatan ataupun kondisi fisik

lainnya yang mendasari hasil tendangan depan atlet pencak silat.

2. Kepada para pelatih dan guru olahraga agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengajar atau melatih cabang olahraga khususnya tendangan depan pada cabang olahraga pencak silat, maka komponen fisik berupa daya ledak otot tungkai dan keseimbangan harus diperhatikan agar hasil pelatihan atau pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Alwi, Hasan. Dkk. 2008. *Sejarah Perkembangan Pencak Silat*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Budiwanto, Setyo. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang. (Online) <http://dewikusumadian.blogspot.com/2012/11/komponen-kesehatan-jasmani.html>.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta. (Online). <http://perguruan-silat-sinlamba.blogspot.co.id/2012/07/tes-dan-pengukuran-atlet-pencak-silat.html>.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT. Rajawali Pers. (Online) <http://johansyahlubis.blogspot.com/2013/12/buku-pencak-silat.html>.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak silat, Panduan Praktis*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moeliono, et al. 2004. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka. (Online) <http://www.abeeayang.com/2009/04/01/variabel-penelitian/>.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Keperawatan Dasar*. Bandung : Alfabeta..
- Sabar. 2007. *Pengantar Metodologi Penelitian*. FKIP: Universitas Muria Kudus. (Online) <http://teorionline.wordpress.com/2010/01/24/p0pulasi-dan-sampel>.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Buku Beta. (Online) [http://ocw.usu.ac.id/PENELITIAN/ekm\\_2405\\_slide\\_desain\\_penelitian](http://ocw.usu.ac.id/PENELITIAN/ekm_2405_slide_desain_penelitian).
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: AFABETA, CV. (Online) <http://uthaumi>.

[blogspot.com/2015/05/pengertian-  
populasi sampel-dan-teknik.htm](http://blogspot.com/2015/05/pengertian-populasi-sampel-dan-teknik.htm).

Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*.  
Jakarta : Bumi Aksara.

(Online) [http://prabowosetiyobudi.files.word  
press.com/2012/06/populasi-dan-  
sampel-penelitian.doc](http://prabowosetiyobudi.files.wordpress.com/2012/06/populasi-dan-sampel-penelitian.doc).



9 772085 538006

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