



ISSN : 2477-3379

# JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN



<b>Volume</b>	<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>	<b>November</b>
<b>I</b>	<b>1</b>	<b>1 - 123</b>	<b>2015</b>

Diterbitkan Oleh :  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**JL. KH ACHMAD DAHLAN NO 76 KEDIRI**

Website: [efektor.unpkediri.ac.id](http://efektor.unpkediri.ac.id). Email: [jurnal.sportif@unpkediri.ac.id](mailto:jurnal.sportif@unpkediri.ac.id)



**ISSN: 2477 – 3379**

# **JURNAL SPORTIF**

## **Jurnal Penelitian Pembelajaran**

**Volume 1 Nomor 1 Halaman 1-123 November 2015**

Terbit dua kali setahun pada bulan Mei dan November berisi naskah hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian teori atau inovasi pembelajaran.

---

**Ketua Penyunting**

**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**

**Wakil Ketua Penyunting**

**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**

**Penyunting Pelaksana**

**Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.**

**(Kaprodi Magister Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta)**

**Prof. Dr. Hari Amirulloh, M.Pd.**

**(Dosen UNY Yogyakarta)**

**Dr. Moh. Muhyi Faruq, M.Pd.**

**(Dosen UNIPA Surabaya)**

**Drs. Sugito, M.Pd.**

**Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**

**Wasis Himawanto, M.Or.**

**Hendra Mashuri, M.Pd.**

**Budiman Agung Pratama, M.Pd.**

**Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.**

**Yulingga Nanda Hanief, M.Or.**

**Pelaksana Tata Usaha**

**Yuli Heriyanto, S.Pd.**

### **SEKRETARIAT**

**Kantor Penjaskesrek Kampus I UNP Kediri, Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri**

**64113. Telp. (0354) 771503, Fax. (0354) 771576**

**Website: [efektor.unpkediri.ac.id](http://efektor.unpkediri.ac.id). Email: [jurnal.sportif@unpkediri.ac.id](mailto:jurnal.sportif@unpkediri.ac.id)**

---

# JURNAL SPORTIF

## Jurnal Penelitian Pembelajaran

Volume 1 Nomor 1 Halaman 1-123 November 2015

### DAFTAR ISI

---

<b>PENGARUH LATIHAN PERMAINAN CATUR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA SD SE-KABUPATEN TRENGGALEK</b> <i>Hendra Mashuri, M.Pd.</i>	1 - 8
<b>PENINGKATKAN MOTIVASI <i>INTRINSIK</i> DAN <i>EKSTRINSIK</i> MELALUI <i>SPORT EDUCATION MODEL</i> PADA PERMAINAN BOLABASKET</b> <i>Rizki Burstiando, M.Pd.</i>	9 - 21
<b>PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN <i>SPRINT</i> 100 METER</b> <i>Nur Ahmad Muharram, M.Or.</i>	22 - 31
<b>PENGARUH PEMBERIAN PERMAINAN SEBAGAI BENTUK PEMANASAN TERHADAP MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI</b> <i>Septyaning Lusianti, M.Pd.</i>	32 - 40
<b>PENGARUH LATIHAN <i>THREE CONE DRILL</i>, <i>FOUR CONE DRILL</i>, DAN <i>FIVE CONE DRILL</i> TERHADAP KELINCAHAN (<i>AGILITY</i>) DAN KECEPATAN (<i>SPEED</i>)</b> <i>Rahman Diputra, M.Pd.</i>	41 - 59
<b>MEMBENTUK GERAK DASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL</b> <i>Yulingga Nanda Hanief, M.Or.</i> <i>Drs. Sugito, M.Pd.</i>	60 - 73
<b>KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Pemuda Papar)</b> <i>Budiman Agung Pratama, M.Pd.</i>	74 - 80

<b>PEMANFAATAN TAMAN REKREASI SELOMANGKLENG (KLOTOK) SEBAGAI SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA MASYARAKAT DI KOTA KEDIRI</b>	<b>81 - 99</b>
<i>Mokhammad Firdaus, M.Or</i> <i>Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or</i>	
<b>IMPLEMENTASI NILAI – NILAI PEMBENTUKAN SIKAP DALAM PENCAK SILAT TERHADAP PERILAKU MAHASISWA PRODI PENJASKESREK UNP KEDIRI</b>	<b>100 - 113</b>
<i>Moh Nurkholis, S.Pd., M.Or.</i> <i>Weda, M.Pd.</i>	
<b>SERVIS MELOMPAT BOLAVOLI PADA FINAL PROLIGA TAHUN 2015 DI YOGYAKARTA</b>	<b>114 - 123</b>
<i>Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.</i> <i>Drs. Setyo Harmono, M.Pd.</i>	

# PENGARUH LATIHAN PERMAINAN CATUR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA SD SE-KABUPATEN TRENGGALEK

**Hendra Mashuri, M.Pd.**

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri

*hendramashuri@unpkediri.ac.id*

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan permainan catur terhadap prestasi akademik bagi siswa SD se-Kabupaten Trenggalek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD se-Kabupaten Trenggalek dan sampel yang digunakan adalah 30 siswa dari SD Negeri 1 Ngares. Instrumen yang digunakan adalah nilai rapor sekolah pada semester ganjil dan semester genap. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian ini adalah hasil belajar siswa SD se-Kabupaten Trenggalek sebagai kelompok eksperimen yang berlatih permainan catur terhadap prestasi akademik sangat signifikan. Hal ini dibuktikan dengan  $t$  hitung kelompok eksperimen = 4,659 >  $t$  tabel = 2,045. Hasil belajar siswa SD se-Kabupaten Trenggalek sebagai kelompok kontrol yang tidak menggunakan latihan catur terhadap peningkatan prestasi akademik tidak signifikan yaitu dengan  $t$  hitung = 0,411 <  $t$  tabel = 2,045. Terdapat perbedaan antara rata-rata prestasi akademik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan  $t$  hitung = 3,789 >  $t$  tabel = 2,00172. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pelatihan permainan catur terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SD se-Kabupaten Trenggalek.

**Kata Kunci:** Latihan, Permainan Catur, Prestasi Akademik

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah investasi jangka panjang yang memerlukan usaha yang cukup besar, hal ini diakui oleh semua orang atau suatu bangsa demi kelangsungan masa depannya. Demikian halnya dengan Indonesia menaruh harapan besar terhadap pendidik dalam perkembangan masa depan bangsa ini, karena dari sanalah tunas muda harapan bangsa sebagai generasi penerus dibentuk. Meski diakui bahwa pendidikan adalah investasi besar jangka panjang yang harus ditata, disiapkan dan diberikan sarana maupun prasarannya, tetapi sampai saat ini Indonesia masih berkuat pada permasalahan klasik dalam hal ini yaitu kualitas pendidikan. Problematika ini

setelah dicoba untuk dicari akar permasalahannya adalah bagaikan sebuah mata rantai yang melingkar dan tidak tahu darimana mesti harus diawali. Melihat kondisi prestasi atau hasil belajar siswa tersebut beberapa upaya dilakukan salah satunya adalah pemberian latihan permainan catur kepada siswa. Dengan pemberian latihan permainan catur kepada siswa diharapkan siswa dapat meningkatkan aktifitas belajarnya.

Menurut H.J.R. Murray dalam Lukman (2009:3) catur berasal dari India dan mulai pada abad ke-6. Di sana catur dikenal dengan nama *chaturanga* yang artinya empat unsur terpisah. Catur menggambarkan kehidupan yang memiliki unsur air, tanah, bumi dan udara karena dalam permainannya, catur menyimbolkan cara-cara hidup manusia. Menurut Benyamin Franklin dalam Suwaji (2006:140) banyak pemikiran bermutu dan bernilai tinggi dapat diperoleh serta diperkuat melalui permainan catur. Banyak orang yang belum mengetahui manfaat catur dalam peningkatan prestasi seseorang. Catur diyakini bisa membuat emosi anak menjadi lebih tenang, karena permainan catur mengajarkan pentingnya kesabaran. Catur juga bisa membuat otak anak terasah hingga ia bisa terpacu untuk belajar lebih keras. Tak heran jika banyak pecatur terkenal di dunia juga berprofesi sebagai ilmuwan. Oleh karena itu permainan catur diyakini bisa meningkatkan prestasi akademik siswa.

Harapan terhadap permainan catur tidak lepas dari pelatihan permainan catur yang membawa seseorang untuk bisa memainkan permainan catur dan bisa berprestasi dalam permainan catur. Pemberian latihan catur yang sistematis memerlukan tahapan belajar yang tepat dan baik. Pemberian materi latihan untuk permainan catur yang diberikan kepada siswa yaitu:

1. Tahap Pengenalan
  - a. Menunjukkan kepada siswa bagaimana permainan catur dengan menarik.
  - b. Memperlihatkan video catur agar siswa tertarik untuk belajar dan tidak jenuh.
  - c. Menjelaskan tujuan, manfaat dan filosofi permainan catur bagi kehidupan.
2. Tahap Belajar 1
  - a. Menjelaskan dan menunjukkan kepada siswa apa saja buah catur itu.
  - b. Menjelaskan kepada siswa nilai-nilai buah catur tersebut.

- c. Mengajak siswa mendemonstrasikan langkah-langkah buah catur tersebut.
  - d. Memberikan kuis-kuis disela-sela pembelajaran agar memberikan kesempatan bagi siswa menunjukkan daya tangkap dan kreatifitas mereka.
  - e. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya apabila ada yang masih belum dipahami.
3. Tahap Belajar 2
- a. Menjelaskan dan menunjukkan kepada siswa bagaimana memenangkan permainan.
  - b. Mengajak siswa untuk mencoba bermain dan didampingi pelatih untuk dikoreksi dan dibenarkan agar siswa perlahan mengerti langkah-langkah buah dengan baik.
  - c. Memberikan quiz untuk materi sebelumnya dan menjelaskan lagi beberapa materi apabila ada yang kurang dipahami.
  - d. Memberikan sesi tanya kepada Pelatih.
4. Tahap Belajar 3
- a. Menunjukkan kepada siswa dan memberikan contoh bagaimana membunuh raja lawan dan memenangkan pertandingan serta memberikan contoh kepada siswa untuk promosi pion.
  - b. Menunjukkan kepada siswa bagaimana bermain ending (akhir). Tujuannya siswa harus tau dan memahami mana kuburan raja dan bagaimana membunuhnya dan menunjukkan kepada siswa trik Skakmat dengan praktis.
  - c. Memberikan kesempatan kepada siswa agar mendemonstrasikan materi yang sudah tersampaikan tadi.
  - d. Memberikan sesi tanya jawab antara siswa dan pelatih sampai siswa benar-benar paham untuk melanjutkan materi.
5. Tahap Belajar 4
- a. Mendemonstrasikan bagaimana cara bermain di babak tengah.
  - b. Menunjukkan kepada siswa bagaimana memanfaatkan keunggulan materi atas lawan.
  - c. Memberikan quiz bagaimana menang materi di permainan tengah agar membantu siswa mengoptimalkan kecerdasannya.

- d. Mengajak siswa bermain catur dengan teman-temannya dan pelatih mengoreksi.

Pemberian latihan permainan catur secara sistematis diyakini akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pola berfikir siswa sehingga akan meningkatkan prestasi akademik siswa sekolah dasar se-Kabupaten Trenggalek. Maka dari itu, perlu adanya penelitian yang akan membuktikan secara empiris latihan permainan catur terhadap peningkatan prestasi belajar terhadap generasi muda bangsa Indonesia, khususnya siswa sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar (Maksum, 2009a:11). Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian eksperimen adalah usaha membuat hubungan sebab dan akibat pada variabel penelitian (Thomas dan Nelson, 1996).

### **2. Waktu dan Tempat Penelitian**

### **3. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler catur se-Kabupaten Trenggalek. Sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa yang diambil secara random.

### **4. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai rapor untuk mengetahui prestasi akademik siswa sekolah dasar. Langkah-langkah pengambilan data dengan mengumpulkan rapor yang telah dikumpulkan oleh siswa baik siswa yang menjadi subjek atau kelompok kontrol. Data yang di peroleh dipilah berdasarkan nilai rapor semua mata pelajaran yang sudah ditentukan, lalu di kalkulasi dan dibandingkan antara sample dan kelompok kontrol.



## 5. Teknik Analisis Data

Metode analisa yang digunakan adalah T-Test. Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari subjek yang sama. Menurut Maksum (2007:41) menyatakan bila kita ingin menganalisis perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok tertentu, maka dapat menggunakan T-Test sampel sejenis apapun.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 1 Deskripsi Hasil Penelitian

Kelompok	Rata-rata		
	Pre-test	Post-test	Beda
Eksperimen	907,97	928,87	20,90
Kontrol	883	884,1	1,10

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui nilai rata-rata pre-test kelompok eksperimen adalah 907,97. Nilai rata-rata post-test adalah 928,87. Nilai beda adalah 20,90. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata pre-test adalah 883, nilai rata-rata post-test adalah 884,1, dan nilai beda adalah 1,1. Hal ini dapat disimpulkan terdapat peningkatan prestasi akademik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 2. Pengujian Hipotesis

Tabel 2 Pengujian Beda Rata-Rata

#### One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
eksperimen	4.659	29	.000	20.90000	11.7249	30.0751
kontrol	.411	29	.684	1.10000	-4.3786	6.5786

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui nilai t hitung kelompok eksperimen = 4.659 > t tabel = 2,045, nilai sig = 0.000 <  $\alpha$  = 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian latihan permainan catur terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SD se-Kabupaten Trenggalek. Sedangkan kelompok kontrol mendapatkan nilai t

hitung = 0,411 < t tabel = 2,045, nilai sig = 0,684 >  $\alpha$  = 0,05. Maka dapat disimpulkan tidak ada peningkatan prestasi akademik terhadap kelompok kontrol.

Tabel 3 Uji Beda Rata-Rata antar Kelompok

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
prestasi akademik	Equal variances assumed	3.225	.078	3.789	58	.000	19.800	5.225	9.341	30.259
	Equal variances not assumed			3.789	47.347	.000	19.800	5.225	9.291	30.309

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat diketahui nilai t hitung = 3,789 > t tabel = 2,00172, sig = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 maka Ho ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara rata-rata prestasi akademik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pelatihan permainan catur terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SD se-Kabupaten Trenggalek.

## DISKUSI

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan permainan catur terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SD se-Kabupaten Trenggalek. Pemberian latihan catur terhadap siswa sekolah dasar ternyata dapat meningkatkan prestasi akademik siswa sekolah dasar. Senada dengan hasil penelitian ini, studi di negara bagian Texas, AS. Siswa antara kelas 3 dan kelas 5 SD yang tergabung dalam klub catur di sekolahnya memiliki keunggulan dalam hal membaca dan matematika dibandingkan teman-teman sekelasnya. Di Kanada, sebanyak 437 murid kelas 5 diberi tambahan main

catur dalam kurikulum pelajaran matematikanya. Mereka dipisahkan dalam 3 kelompok besar dengan jam tambahan main catur berbeda untuk setiap grup. Hasilnya kelompok yang jam main caturnya paling banyak ternyata paling mahir dalam soal-soal problem solving masalah-masalah matematika dan juga pemahaman pada soal-soal matematika berbasis cerita.

Di Zaire, sebuah negeri di Afrika, murid berumur 16-18 tahun yang diberi latihan catur ternyata memiliki pemahaman lebih tinggi dalam spasial (ruang), numerik (deretan angka), pengetahuan verbal (bahasa dan kata-kata) serta pekerjaan-pekerjaan administratif. Sebuah hasil penelitian yang melibatkan 100.000 guru di Venezuela menemukan adanya pengaruh antara main catur dan kenaikan signifikan angka IQ murid-murid sekolah dasar. Itu berlaku untuk anak lelaki dan perempuan, tak peduli latar belakang kelas.

Berdasarkan hasil penelitian dan studi di negara lain, Suwaji (2006:39) menyatakan catur merupakan hiburan dan sebuah karya seni, olahraga serta ilmu. Dari pernyataan di atas bisa bahwa pengaruh catur salah satunya dari segi ilmu. Catur membawa pikiran kita lebih terdidik untuk berfikir sebelum bertindak. Dalam hal pendidikan, seorang anak akan mampu menguasai materi yang disampaikan guru apabila anak tersebut mau menggunakan seluruh kemampuan berfikirnya dengan konsentrasi karena dalam permainan catur seorang anak akan terbiasa berfikir, berkonsentrasi dan bertanggungjawab untuk mencapai kemenangan dan generasi seperti inilah yang dibutuhkan bangsa kita agar lebih maju ke depannya.

Prama dan Akhsin (2009:1) menyatakan dalam permainan ini dibutuhkan kemampuan menganalisis kedudukan dan merancang strategi untuk mencapai kemenangan. Sama halnya seorang anak yang sedang belajar di sekolah pada saat menjawab soal atau pertanyaan, ia harus berfikir dan menganalisa soal dan segera mengerjakan sesuai pedoman yang telah disampaikan oleh guru agar mampu menjawab semua soal dengan benar.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan analisis data dan diskusi hasil penelitian, maka dapat diambil simpulan bahwa pemberian latihan permainan catur dapat meningkatkan prestasi akademik siswa sekolah dasar se-Kabupaten Trenggalek. Sedangkan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan permainan catur tidak mengalami peningkatan prestasi akademik yang signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lukman, 2009. *Bagaimana Memahami Permainan Catur*. Cirebon: Gunung Djati.
- Suwaji, 2006. *Taktik Jitu Babak Tengah*. Surabaya: Terbit Terang.
- Maksum, A. 2009a. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Thomas, J.R. dan Nelson, J.K. 1996. *Research Methods in Physical Activity, Third Edition*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prama, Bagas Ananta & Akhsin, Nur. 2009. *Pedoman Bermain Catur*. Klaten: Intan Pariwara.

# PENINGKATKAN MOTIVASI *INTRINSIK* DAN *EKSTRINSIK* MELALUI *SPORT EDUCATION MODEL* PADA PERMAINAN BOLABASKET

**Rizki Burstiando, M.Pd.**

Penjasokesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*rizkiburst@unpkediri.ac.id*

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya peningkatan *intrinsik motivation* dan *ekstrinsik motivation* pada siswa yang mengikuti pembelajaran permainan bola basket dengan menggunakan *sport education model*. Hal ini dirasa penting karena (Hastie & Trost, 2002; Siedentop et al, 2004; Perlman, 2010) dalam Perlman (2012) menyatakan salah satu model instruksi yang telah selaras dengan elemen kunci design kurikulum yang baik dan berpengaruh positif mengatasi siswa dengan kecenderungan kurang motivasi adalah *sport education model*. Namun peneliti merasa bahwa belum ada kepastian jenis motivasi mana yang lebih meningkat dari kedua jenis motivasi tersebut. Penelitian menggunakan design one group pretest-posttest dimana data diambil dari data sekunder Burstiando(2015). Instrumen penelitian menggunakan instrument yang dikembangkan oleh Standage dkk, 2005. *Treatment* penelitian dilakukan selama 10 pertemuan pada kedua kelompok dengan waktu efektif 65 menit per pertemuan. Analisis data menggunakan aplikasi Ms. Excel dan SPSS 20.0 untuk mempermudah ketepatan analisis. Hasil dari penelitian ini adalah *Sport Education Model* secara signifikan meningkatkan *motivation* baik secara *intrinsik* maupun *ekstrinsik* siswa pada permainan bola basket.

## **PENDAHULUAN**

### **1. Konsep Permainan Bolabasket**

Bolabasket merupakan salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat di Indonesia, khususnya para pelajar. Meskipun pamor olahraga ini masih di bawah permainan sepakbola dan bolavoli secara umum. Bola basket merupakan salah satu dari sekian banyak jenis permainan yang termasuk dalam katagori bola besar. Permainan bola basket sendiri bukanlah permainan asli asal indonesia, konon ceritanya permainan ini dulunya dibawa oleh para pedagang pendatang dari Cina. Tak aneh jika dalam perkembangannya olahraga ini banyak diminati murid-murid sekolah Cina di Indonesia, meskipun penemu olahraga ini sebenarnya adalah Naismth pada tahun 1891 dari Amerika.

Permainan bola basket menurut Sucipto dkk (2010, hlm 4) adalah permainan yang dimainkan dengan tangan, dalam arti bola selalu dimainkan dari tangan ke tangan pemain dalam satu regu. Dalam memainkan bola basket seseorang dituntut untuk selalu bergerak dengan cepat dan akurat pada posisinya masing-masing. Beberapa tehnik dasar dalam permainan bola basket yang terdapat dalam pembelajaran bola basket dikutip dalam buku siswa kurikulum 2013 antara lain :

1. Prinsip dasar melempar dan menangkap bola (*passing and catching*)
2. Prinsip menggiring bola (*dribbling*)
3. Prinsip menembak bola (*shooting*)
4. Prinsip gerakan berporos (*pivot*)
5. Prinsip *Lay Up*
6. Prinsip merayah (*rebound*).

Taktik dalam permainan bola basket dapat dikelompokkan ke dalam taktik serangan dan taktik pertahanan yang biasa disebut *defense* dan *offense*. Menurut Sucipto dkk (2010, hlm. 54) menerangkan bahwa taktik serangan adalah siasat atau akal para pemain yang digunakan baik secara individual maupun kelompok untuk menguasai bola supaya lawan tidak dapat memainkan bola, atau kesulitan memainkan bola sehingga tidak dapat melakukan serangan secara sempurna. Sedangkan taktik bertahan adalah suatu siasat yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok kepada lawan dengan maksud menahan serangan lawan agar lawan tidak dapat mencetak angka.

Peraturan dalam permainan bola basket di Indonesia menganut aturan yang ada dalam FIBA (*International Amateur Basketball Federation*). Namun dalam penjasorkes yang menggunakan permainan bolabasket tersebut sebagai salah satu materi dalam kurikulumnya tentu saja aturan-aturan tersebut tidak serta merta diterapkan kepada para siswa. Mengingat kondisi siswa sesuai tahap perkembangannya maka biasanya para guru melakukan modifikasi permainan sesuai kondisi perkembangan siswa, ketersediaan alat, alokasi waktu dan lain-lain.

Tujuan penjasorkes yang hendak dicapai tertuang dalam kurikulum yang diatur oleh pemerintah. Pada jenjang SMP/MTs tujuan penjasorkes tertuang dalam Permendikbud nomer 68 tahun 2013 tentang kerangka dasar dan struktur kurikulum SMP-MTs yang diwujudkan dalam bentuk kompetensi inti (KI) dan diturunkan menjadi kompetensi dasar (KD). KI terdiri dari 4 aspek utama yaitu spiritual, sosial, pengetahuan, dan keterampilan. Untuk mencapai

KI tersebut maka harus mencapai KD yang merupakan turunan dari KI. Salah satu KD untuk penjasorkes siswa kelas VII yaitu memahami konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar dan juga mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental. Menurut Sukintaka (1992) pengelompokan berdasarkan perbedaan di lembaga pendidikan permainan yang menggunakan bola besar antara lain sepakbola, bolavoli, bolabasket, dan bola tangan.

Sebagaimana kita ketahui umumnya di daerah pedesaan jarang kita ketemukan adanya lapangan basket. Lapangan basket ada sebatas di sekolah-sekolahan saja. Hal ini menyebabkan ketika siswa mendapatkan pembelajaran bola basket pada saat pembelajaran penjasorkes kurang memahami akan permainan ini. Mereka cenderung lebih memilih ke permainan-permainan yang sering mereka jumpai di lingkungan mereka sehari-hari seperti sepak bola atau bola voli. Sedangkan dengan tuntutan KD yang ada, siswa dituntut untuk menguasai ketrampilan bolabasket.

Ketertarikan siswa terhadap pembelajaran berhubungan dengan motivasi siswa mengikuti pembelajaran. Dengan siswa tertarik mengindikasikan bahwa siswa tersebut memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Untuk itu perlu dimanipulasi faktor yang mempengaruhi motivasi siswa untuk membuat siswa tertarik dalam mengikuti pembelajaran bolabasket. Menurut Morgan (1990) dalam Mubiar (2011) beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi yaitu: (1) tingkah laku dan karakteristik model; (2) harapan orang tua; (3) Lingkungan; (4) Penekanan kemandirian; (5) Praktik pengasuhan anak.

Dari faktor di atas maka dapat dijelaskan bahwa lingkungan sekolah merupakan faktor yang dapat dirubah untuk menumbuhkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan bolabasket karena bolabasket jarang dimainkan oleh masyarakat di desa-desa. Manipulasi lingkungan sekolah merupakan usaha untuk meningkatkan motivasi siswa agar pembelajaran bola basket menjadi menarik untuk dipelajari oleh siswa. Akan tetapi pelaksanaan pembelajaran di sekolah saat ini masih belum dapat meningkatkan motivasi siswa untuk pembelajaran permainan bola basket. Pembelajaran di sekolah masih cenderung menggunakan pembelajaran tradisional dengan menekankan pada penguasaan tehnik dasar, dan berorientasi pada ketrampilan tehnik bermain pada cabang olahraga. Berdasarkan penjelasan di atas maka

penting untuk meningkatkan motivasi siswa agar tertarik bermain bola basket, dengan semakin tingginya motivasi bermain tersebut nantinya akan mempermudah siswa untuk belajar ketrampilan-ketrampilan dalam bola basket. Menurut Stanley (1977) *we learn when we need to learn, we learn best when we want to learn*. Siswa akan belajar dengan baik apabila siswa telah benar-benar ingin untuk mempelajari hal tersebut dalam hal ini permainan bola basket. Tugas guru adalah membuat siswa aktif, menilai dengan teliti kesalahan yang dilakukan oleh siswa, dan membantu untuk menemukan jalan keluar bagi siswa tersebut untuk memecahkan masalahnya sendiri.

## 2. Konsep Motivasi

Motivasi sebagai proses psikologi adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Menurut Loehr (dalam Komarudin, 2013, hlm. 25) menjelaskan motivasi adalah energi yang membuat segalanya berjalan. Lebih lanjut Loehr (dalam Komarudin, 2013, hlm. 25) menjelaskan dengan tegas bahwa ketika kamu benar-benar kehilangan tujuanmu dan ketika kamu tidak lagi menemukan sebuah alasan yang dirasa penting. Maka kamu telah selesai sebagai atlet yang berkompetisi. Sedangkan menurut Komarudin (2013, hlm. 24) mendefinisikan motivasi sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar individu untuk melakukan suatu aktifitas yang bisa menjamin kelangsungan aktifitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan serta besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Noumanis, dkk (2011, hlm. 3) menyatakan *Self determination theory* secara luas digunakan untuk mempelajari motivasi pada konteks pendidikan jasmani. Selain itu. Pendapat lain adalah dari (Deci, 2000 dalam Lindsey dkk (2015, hlm. 96) menyatakan bahwa salah satu teori yang mendukung dimensi motivasi dalam pendidikan jasmani adalah *self determination theory*. Deci dan Ryan dalam Standage, dkk (2005, hlm. 412) menyatakan bahwa beberapa tipe motivasi yang berbeda mendasari *self determination* tersebut. Dari level tertinggi hingga paling rendah dari *self determined motivation* itu adalah *intrinsik motivation*, *ekstrinsik motivation*, dan *amotivated*. Deci dan Ryan (1985) dikutip dari Rink (1993, hlm. 190) menyatakan dua tipe situasi yang membuat orang bermotivasi intrinsik. Pertama situasi ketika seseorang merasa bosan dan memutuskan untuk berstimulasi. Dan kedua adalah situasi keinginan melibatkan diri untuk



tertantang dan mengurangi ketidaksesuaian (keinginan untuk tidak melakukannya bersama-sama). Sesuai pengalaman keduanya menarik dan cukup sulit untuk menjadi tantangan yang dapat dilakukan. Standage, dkk (2005, hlm. 412) mengatakan bahwa *intrinsically motivated student would participate in PE because of feelings of satisfaction and pleasure that arise directly from the various activities embraced by the PE curriculum*. Lebih jauh lagi (Deci, 1971) dalam Rink (1993, hlm. 192) menyatakan yang dimaksud dengan *intrinsik motivation* adalah bahwa keikutsertaan untuk mereka sendiri, dengan kata lain untuk kesenangan dan kepuasan hati dari keinginan mereka sendiri. Sebagai contoh seorang siswa yang berkeinginan mengikuti pembelajaran penjas karena memang siswa tersebut mencapai kepuasan ketika mengikuti pembelajaran penjas.

Standage dkk (2005, hal 412) menambahkan bahwa motivasi ekstrinsik meliputi *integrated regulation, identified regulation, introjected regulation, external regulation*. Berikut secara ringkas mengenai konsep tersebut:

a. *Integrated regulation*

Tipe motivasi ini adalah lebih sering ditemui pada seorang yang sudah dewasa dari pada anak-anak. Sesuai dengan pendapat (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 1997) dalam Standage dkk (2005, hlm. 413) menyatakan bahwa *This type of motivation is more often encountered among adults rather than children, as younger populations may be too young to have experienced or achieved a sense of integration within their self*. Jadi tipe motivasi ini lebih sering ditemui pada orang dewasa dari pada anak-anak, sebagai populasi yang masih muda mungkin terlalu muda untuk memperoleh pengalaman atau capaian pemahaman untuk pengintegrasian dalam diri mereka. Oleh karena itu pada penelitian ini tidak ikut dicantumkan untuk dikaji. Karena pada populasi yang akan dijadikan penelitian di sini dirasa masih terlalu muda.

b. *Identified regulation*

Menurut Deci & Ryan (1985) dalam Standage, dkk (2005, hlm. 413) menyatakan *Identified regulation refers to a relatively autonomous regulatory style characterized by the acceptance of a regulation as one's own*, jadi *identified regulation* berkenaan pada secara sadar menjalankan reguasi oleh karena menerima aturan sebagai bagian dari dirinya.

*Identified regulation* merupakan melakukan sebuah keadaan yang mana keadaan tersebut telah diterima oleh dirinya. Pendapat lain Guay, Robert & Celine (2000) dalam Standage dkk (2005, hlm 413. ) menyatakan bahwa *Identified regulation* terjadi ketika tingkah laku karena rasa menghargai dan menghormati apa yang telah ditentukan oleh orang lain, meskipun demikian tetap saja dikatakan *extrinsik motivation* karena aktivitas tidak dilakukan untuk diri sendiri namun karena alasan lain. Selain itu Ntoumanis dkk (2011, hlm 4) menyatakan bahwa *identified regulation* berhubungan pada mengikuti pada sebuah aktifitas karena sebuah keuntungan yang didapat. Sebagai contohnya adalah seorang siswa yang mengikuti pembelajaran penjasorkes karena dia merasa akan sehat jika dia mengikuti pelajaran penjasorkes dengan baik “saya dapat hidup sehat karena mengikuti penjas”, hal ini dikategorikan sebagai *Identified regulation*

#### c. *Introjected regulation*

*Introjected regulation* merupakan bentuk motivasi karena melakukan aktivitas karena keinginan dirinya namun lebih disebabkan karena dia merasa salah atau sebab lain yang mengharuskan dia untuk melakukan tersebut. Ryan & Deci (2002) dalam Standage dkk (2005, hlm. 413) menyatakan *introjected regulation* merupakan bentuk lain dari *extrinsik motivation* dimana terbentuk oleh seseorang karena adanya pengaruh dari luar yang diterima oleh individu tersebut. Selain itu Ntoumanis dkk (2011, hlm. 4) menyatakan bahwa *introjected regulation* berhubungan dengan melakukan suatu aktifitas karena tekanan dari dalam seperti merasa bersalah, rasa malu atau ego. Sebagai contohnya adalah ketika seorang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bukan karena dia ingin, tetapi karena dia merasa harus melakukannya, dia merasa inilah yang dilakukan oleh seorang siswa yang baik ( merasa bersalah).

### 3. Konsep *Sport Education Model*

Salah satu model instruksi yang telah selaras dengan elemen kunci design kurikulum yang baik dan berpengaruh positif mengatasi siswa dengan kecenderungan kurang motivasi adalah *sport education model* (Hastie & Trost, 2002; Siedentop et al, 2004; Perlman, 2010) dalam Perlman (2012). *Sport education model* atau apabila dibahasa indonesiakan berarti model pendidikan

olahraga merupakan model yang mengarah pendekatan teknik dan bermain dengan peraturan yang sebenarnya. Model ini lebih mengarahkan siswa kepada arah prestasi yang diciptakan melalui suatu kompetisi antara siswa. Pencetus *sport education model* ini, Siedentop, secara ringkas memperuntukkan model ini untuk meningkatkan kecakapan, pemahaman, dan antusias *sport persons* (siswa) (Siedentop) dalam Metzler (2000).

Untuk memberikan identitas yang jelas pada SEM, Siedentop (1994) dalam Metzler (2000, hlm. 256) mengungkapkan bahwa terdapat 6 ciri-ciri kunci SEM sebagai berikut:

1. Musim (musim kegiatan): SEM menggunakan musim, karena musim memenuhi 1 periode waktu yang lebih lama (latihan, pra musim, musim reguler, akhir musim).
2. Afiliasi tim: siswa menjadi anggota tim yang sama selama 1 musim penuh. Hal ini memberi banyak pengaruh dan tujuan pengembangan sosial. Mereka diberi kesempatan untuk bekerja untuk tujuan bersama, mengalami sukses dan gagal sebagai tim.
3. Kompetisi formal: mereka dapat memodifikasi aturan permainan yang mendukung kejujuran dan partisipasi yang lebih baik. Jadwal kompetisi formal memungkinkan setiap tim membuat keputusan musim jangka pendek dan jangka panjang.
4. Puncak kegiatan: musim berakhir dengan acara puncak yang harus meriah dan memungkinkan melibatkan semua siswa.
5. Pencatatan hasil: penilaian terhadap pembelajaran siswa dengan membuat rekor publik yang dapat digunakan pelatih dan tim untuk menganalisa kekuatan tim sendiri dan lawan.
6. Festival: venue permainan penuh warna dan didekorasi dengan spanduk atau banner. Guru-guru pendora berusaha membuat musim kompetisi semeriah mungkin.

#### 4. Kerangka Berfikir

Dalam hal pembelajaran tentu motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran dipengaruhi oleh kedua jenis motivasi tersebut yaitu *intrinsik* dan *ekstrinsik*, bisa jadi siswa tersebut memang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran karena dorongan dirinya sendiri, karena dia menyukai aktivitas penjasorkes yang dilakukan atau dorongan dari luar misalnya karena takut dimarahi oleh gurunya

atau karena ingin terlihat bagus oleh teman-temannya. Motivasi ini juga yang nantinya mempengaruhi kegiatan belajar mereka bisa jadi siswa yang memang memiliki motivasi intrinsik yang kuat tidak akan menunggu perintah dari gurunya untuk aktif bergerak. Sedangkan siswa yang hanya melakukan instruksi dari gurunya akan diam dan menunggu bila disuruh. Hal ini pula dimungkinkan akan mempengaruhi hasil mereka untuk belajar.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Dengan lebih tepatnya menggunakan *one group pretest-posttest*. Dimana siswa diberikan pretest dulu sebelum diberikan treatment, yang kemudian setelah treatment diambil nilai *post-test*. Data penelitian menggunakan data sekunder dari penelitian tesis yang berjudul “Pengaruh *Sport Education Model* terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Permainan Bolabasket” yang dilakukan oleh Burstiando (2015). Dimana Siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai subyek penelitian adalah siswa kelas VII SMP yang sebelumnya telah memperoleh pembelajaran permainan bola basket, sehingga siswa dianggap sudah pernah menjumpai dan pernah melakukan aktifitas permainan bolabasket. Selain itu keadaan lingkungan siswa berada pada lingkungan yang tidak terbiasa melakukan permainan bola basket misalnya di daerah pedesaan yang kebanyakan permainan bola besar yang lebih populer adalah permainan bola basket. Dari berbagai dasar pertimbangan tersebutlah peneliti menentukan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Plosoklaten dijadikan sebagai partisipan. Sampel untuk penelitian ini diambil menggunakan tehnik *cluster random sampling*. Dari hasil *cluster random sampling* tersebut kemudian didapat sampel berjumlah 18 laki-laki dan 20 perempuan. Pengumpulan data dilakukan pada *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuisisioner tentang motivasi siswa berdasarkan protokol standar yang sebelumnya kuisisioner tersebut telah divalidasi dan dikembangkan Standage, Duda dan Ntoumanis (2005). Mereka mengembangkan kuisisioner ini untuk mengukur seluruh aspek *self determination* dalam konteks khusus pada olahraga dan pendidikan jasmani serta dengan populasi yang sama pada penelitian ini yaitu pada *secondary school* dengan rentang usia antara 11-14 tahun. Hasil uji coba kuisisioner motivasi yang diadopsi dari Standage dkk (2005)

diatas maka didapatkan hasil bahwa seluruh item “valid” untuk digunakan dalam penelitian. Namun dari kelima komponen yang ada diketahui bahwa komponen *identified regulation* tidak reliabel karna nilai reliabilitasnya kurang dari 0,50 yaitu hanya sebesar 0,435.

#### Analisis Data

Peningkatan motivasi *intrinsik* dan *ekstrinsik* siswa diuji dengan menggunakan uji *t-dependent* untuk mengetahui peningkatan motivasi siswa pada setiap kelompok dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan ketentuan ada peningkatan pada tiap kelompok signifikan apabila  $p\ value < 0,05$ .

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis data maka didapatkan deskripsi data seperti tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Gain
Preetest Intrinsik Motivation	38	15	28	24.24	3.283	1.89
Posttest Intrinsik Motivation	38	20	28	26.13	2.208	
Preetest External Motivation	38	14	41	27.29	8.853	4.47
Posttest External Motivation	38	8	51	31.76	13.190	
Valid N (listwise)	38					

Dari deskripsi data tersebut dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *intrinsik motivation* saat *pre-test* sebesar 24,24 mengalami peningkatan menjadi 26,13 ketika *post-test*. Sedangkan pada nilai rata-rata *external motivation* saat *pre-test* sebesar 27,29 juga mengalami peningkatan menjadi 31,76 ketika *post-test*. Untuk melihat signifikansi peningkatan *intrinsik motivation* dan *ekstrinsik motivation* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Peningkatan *Intrinsik Motivation* dan *Ekstrinsik Motivation*

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Posttest Intrinsik Motivation - Pretest Intrinsik Motivation	1.895	3.391	.550	.780	3.009	3.444	37	.001
Posttest External Motivation - Pretest External Motivation	4.474	11.984	1.944	.535	8.413	2.301	37	.027

Dari hasil tersebut jika dibandingkan antara nilai *pre-post* pada *intrinsik motivation* didapat nilai *p-value* sebesar 0,001 yang berarti bahwa *Sport Education Model* secara signifikan meningkatkan *intrinsik motivation* siswa pada permainan bola basket. Sedangkan untuk nilai *external motivation* didapat nilai *p-value* sebesar 0,27 yang berarti bahwa *Sport Education Model* secara signifikan meningkatkan *ekstrinsik motivation* siswa pada permainan bola basket.

Suherman (2009, hlm. 124) menyatakan enam teknik memotivasi siswa belajar diantaranya (1) *Teaching by Invitation*, (2) *Intratask Variation*, (3) *Task Sheet*, (4) *Station* atau *Learning Centers*, (5) *Child Designed Activities* dan (6) *Video taping*. Keenam teknik tersebut terdapat dalam *sport education model* sebagai contoh dalam model *Sport Education Model* sendiri terdapat beberapa *season* yang menjadi kekhasan model ini. Adanya *season* dalam pembelajaran ini menjadi lebih variatif yang membuat siswa makin termotivasi di setiap *seasonnya* yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai skor rata-rata di setiap *seasonnya*. Bentuk permainan dimodifikasi sesuai dengan kemampuan siswa sesuai dengan *intratask variation*. Terdapat lembar-lembar kerja baik sebagai pemain, rekan tim maupun petugas yang dibuat sesuai pemahaman siswa sesuai dengan teknik *task sheet*. Siswa memiliki kebebasan memodifikasi latihan sesuai kebutuhan timnya masing-masing dan juga merekam segala aktivitas pertandingan melalui kamera yang hasil akhirnya berupa artikel

pertandingan yang ditulis oleh reporter yang merupakan bagian dari teknik *video taping*. Disamping itu terdapat beberapa siswa yang ingin untuk memperoleh gelar juara baik juara tim maupun juara individu seperti pemain terbaik dan petugas terbaik. Membuat siswa semakin giat untuk bermain dan bertugas. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa dalam pembelajaran menggunakan *Sport Education Model* memberikan peningkatan motivasi belajar siswa dalam permainan bola basket. Namun jika dilihat pada selisih atau gain pada Tabel 1. Maka dapat diartikan bahwa diantara kedua tipe motivasi tersebut peningkatan yang lebih tinggi terdapat pada *ekstrinsik motivation* dibandingkan dengan *intrinsik motivation*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan pembahasan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa *Sport Education Model* secara signifikan meningkatkan *intrinsik motivation* siswa pada permainan bola basket, yang artinya bahwa dengan menggunakan *sport education model* motivasi dari dalam diri siswa semakin meningkat yang dimungkinkan akan meningkatkan hasil pembelajaran, khususnya pada permainan bolabasket. Selain itu dapat pada *ekstrinsik motivation* disimpulkan bahwa *Sport Education Model* secara signifikan meningkatkan *ekstrinsik motivation* siswa pada permainan bola basket, yang artinya dorongan untuk mengikuti pembelajaran dari luar diri siswa atau *ekstrinsik motivation* siswa mengalami peningkatan.

Namun jika dilihat dari selisih atau gain nilai rata-rata kedua jenis motivasi tersebut *ekstrinsik motivation* lebih tinggi peningkatannya dibandingkan dengan *intrinsik motivation* hal ini berarti bahwa dorongan atau motivasi siswa dari dalam dirinya tidak sebesar dorongan atau motivasi dari luar seperti perintah guru, perasaan bersalah siswa pada rekan satu timnya, maupun karena mengikuti peraturan-peraturan yang telah disepakati. Peneliti menyarankan untuk memakai model *sport education model* bila mana waktu pembelajaran sangat panjang, karena model pembelajaran ini mempunyai *seasons* yang sangat panjang, pada penelitian ini waktu yang dibutuhkan adalah selama 10 pertemuan. Sedangkan kurikulum di Indonesia hanya memberikan waktu untuk pembelajaran setiap materi seperti contoh bola basket selama 2 pertemuan saja yang masing-masing 40 menit. Sehingga manajemen waktu sangat

dibutuhkan. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menyempurnakan penelitian ini, karena dari hasil pengolahan data dari kedua model ini ternyata peningkatan komponen motivasi yang paling meningkat adalah *external regulation* yang merupakan *external motivation*. Perlu adanya cara lain untuk lebih meningkatkan dari sisi komponen *intrinsik motivation* agar motivasi belajar siswa dari diri sendiri lebih kuat lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burstiando, R (2015). Pengaruh Sport Education Model terhadap Motivasi Siswa dalam Permainan Bolabasket. (Tesis). Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Lindsey, S. dkk. (2015). *Physical activity levels and motivational responses of boys and girls: A comparison of direct instruction and tactical games models of games teaching in physical education*. Sage Journal : European Physical Education Review 2015, Vol. 21(1) 93–113. (on line). Tersedia di <http://epe.sagepub.com/content/19/3/289.full.pdf> pada 29 januari 2015
- Metzler, Michael. (2000). *Instructional Models for Physical Education*. USA; Allyn and Bacon.
- Mubiar, Agustin. (2011). *Permasalahan Belajar dan Inovasi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Ntoumanis, N. dkk. (2011). *Measuring Student Motivation for Physical Education: Examining the Psychometric Properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale*. (online). Tersedia: [http://eprints.bham.ac.uk/629/1/Ntoumanis\\_2011\\_Psychology\\_of\\_Sport.pdf](http://eprints.bham.ac.uk/629/1/Ntoumanis_2011_Psychology_of_Sport.pdf) diakses pada 18 November 2014.
- Perlman, Dana. (2012). *The Influence of the Sport Education Model on amotivated students' in-class physical activity*. (online). Tersedia: <http://epe.sagepub.com/content/18/3/335> diakses pada Rabu, 16 april 2014.
- Permendikbud Nomor 68 tahun 2013 tentang Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SMP-MTs.



- Rink J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. Missouri. United States of America. Mosby-Year Book, Inc.
- Standage, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2005). *A test of self-determination theory in school physical education*. *British Journal of Educational Psychology* (2005), 75, 411–433. On line tersedia di [http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/2005\\_StandageDudaNtoumanis\\_BJEP.pdf](http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/2005_StandageDudaNtoumanis_BJEP.pdf) pada hari jumat, 31 Oktober 2014
- Stanley, S. (1977). *Physical Education a Movement Orientation*. Mc Graw-Hill. Canada.
- Sucipto dkk. (2010). *Permainan Bola Basket*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani*. Bandung. CV . Warli Bintang Artika.
- Sukintaka (1992). *Teori Bermain*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

# PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER

**Nur Ahmad Muharram, M.Or.**

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id*

## **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran langsung dengan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. (2) Perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dengan kemampuan gerak dasar rendah pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. (3) Seberapa besar pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2x2. Subjek penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. berjumlah 40. Diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan lari *sprint* 100 meter dari J.Manuel.B (1999: 24) dan tes kemampuan gerak dasar dari Nurhasan (2001: 76). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: (1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 = 5.227 > F_t = 4.11$ . (2) Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 = 6.632 > F_t = 4.11$ . (3) Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak

dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 = 4.445 > F_t = 4.11$ .

**Kata Kunci** : Pembelajaran, kemampuan gerak dasar, *sprint* 100 meter.

## PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan serta merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak kearah gerakan atletik. Hal ini senada pendapat Aip Syarifudin (1992: 18) bahwa “pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada atletik”. Kemampuan gerak dasar anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik. Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah.

Nomor-nomor yang dilombakan dalam olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari nomor-nomor tersebut, masing-masing didalamnya terdapat beberapa nomor yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, menengah, jauh serta lari gawang, sambung, *cross country*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak pluru dan lontar martil.

*Sprint* 100 meter merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* 100 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finis* dengan waktu secepat-cepatnya. Dalam sistem pembelajarannya masih banyak guru menerapkan metode tradisional sehingga mengakibatkan kebosanan pada siswa dan sifat monoton dalam sistem pembelajaran pada siswa. Sehingga

banyak siswa tidak dapat menerima pelajaran atletik nomor *sprint* 100 meter dengan baik dan benar. Apabila dalam pembelajaran ini dilaksanakan secara maksimal tentunya akan diperoleh hasil yang maksimal pula.

Pembelajaran merupakan suatu jalan, cara, kebijakan khusus dan terperinci yang telah dipikirkan secara seksama sehingga merupakan pola tertentu yang digunakan oleh guru untuk membimbing anak dalam mempelajari berbagai mata pelajaran. Pendekatan dalam proses belajar mengajar diperlukan adanya metode dan pendekatan untuk membantu memkasimalkan pencapaian tujuan pembelajaran. pendekatan diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap pembelajaran. Semakin tepat metode dan pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran maka semakin efektif tujuan pembelajaran yang dicapai. Strategi merupakan perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan tertentu sedangkan metode merupakan bagaimana mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Ada dua pendekatan dalam pembelajaran pendekatan yang berpusat pada guru dan pendekatan yang berpusat pada siswa. Pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher centred approaches*) sangatlah menurunkan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*), pembelajaran deduktif atau ekspositori.

Berdasarkan sifat tugas yang ada, pendekatan pembelajaran bisa dibedakan menjadi dua pembelajaran, yaitu pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung. Pendekatan pembelajaran langsung adalah pendekatan pembelajaran dimana seorang guru menyampaikan tujuan belajar gerak dan memberikan hasil belajar yang langsung ditampakkan. Sedangkan pendekatan pembelajaran tidak langsung adalah merupakan suatu pemadanan yang tertunda dalam arti belajar dari memperhatikan orang lain. Pendekatan langsung ini sangatlah mengembangkan nuansa gaya komando dengan mengedepankan penguasaan secara matang. Pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung pada nomor *sprint* 100 meter memberikan manfaat sebaik-baiknya apabila dilaksanakan dengan benar dan efisien. Artinya tidak ada kedua pendekatan ini yang tidak baik, semua bermanfaat hanya kepada siswa yang mempunyai karakter

kemampuan gerak yang bagaimana layanan dengan pendekatan langsung dan tidak langsung ini diberikan.

Dengan perencanaan yang baik, pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat serta kemampuan menerapkan berbagai macam pendekatan pembelajaran dalam situasi yang tepat maka akan diperoleh hasil yang optimal. Upaya meningkatkan kemampuan *sprint* 100 meter siswa putra ekstrakurikuler, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “ pengaruh pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan kemampuan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015.

## **PEMBAHASAN**

### **a. Pengertian Lari *Sprint* 100 Meter**

Lari cepat atau *sprint* atau istilah lainnya lari jarak pendek merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* dengan waktu sesingkat mungkin. Seperti yang di kemukakan Soegito (1992: 8) bahwa, “lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama. Lari adalah gerakan berpindah dengan kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Sedangkan lari jarak pendek atau *sprint* adalah suatu cara dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Selanjutnya yang dimaksud lari jarak pendek menurut Yusuf Adisasmita (1992 : 35) adalah Semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh. Dalam lari *sprint* ada tiga nomor yang sering di ajarkan di sekolah dan sering diperlombakan diantaranya lari *sprint* jarak 100m, 200m, dan 400m bahkan dalam dunia perlombaan atletik ketiga jarak atau nomor tersebut menjadi nomor utama atau sering disebut nomor bergengsi dalam kejuaraan atletik.

Lari cepat 100 meter merupakan salah satu nomor lari jarak pendek. Lari cepat 100 meter merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* menempuh jarak 100 meter. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifudin (1992: 41) bahwa “ Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dimanaatlet harus menempuh seluruh jarak (100 meter)

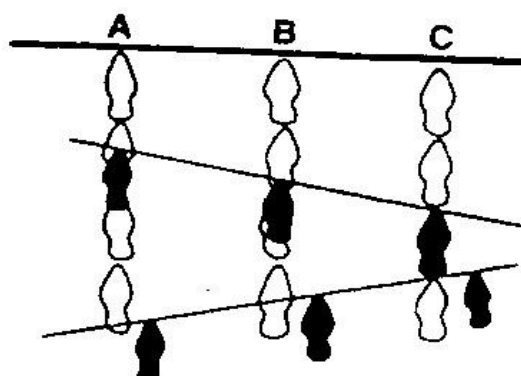
dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai melewati garis akhir (*finish*)”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, lari cepat 100 meter merupakan suatu cara lari menempuh jarak 100 meter yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* sampai garis *finish*. Lari harus dilakukan dengan secepat-cepatnya menempuh jarak 100 meter dengan waktu singkat mungkin .

#### **b. Prinsip-Prinsip Pokok Lari *Sprint* 100 Meter**

Memahami prinsip-prinsip pokok dalam lari *sprint* sangatlah penting. Karena prinsip-prinsip pokok tersebutlah yang digunakan siswa dalam melakukan lari *sprint* 100 meter. Dalam lari *sprint* 100 meter ini, dibagi menjadi tiga diantaranya: *start*, gerakan lari dan gerakan masuk *finish*.

Pelari pada dasarnya menggunakan tiga bentuk dasar posisi dalam melakukan *start*, dalam pelaksanaan *start* ini jaraknya pun sangat bervariasi. Dalam pelaksanaan pengambilan *start* hendaknya disesuaikan dengan panjang tungkai, kekuatan tungkai dan koordinasi. *Start* dalam lari *sprint* sendiri dibagi menjadi tiga macam diantaranya *start* panjang (*elongated start*), menengah (*medium start*), dan *start* pendek (*bunched start*)



Gambar 1. Tiga Posisi Dasar Balok *Start*  
(Adang Suherman, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001: 97)

#### **1. Metode Pendekatan Pembelajaran Lari *Sprint* 100 Meter**

Pendekatan pembelajaran keterampilan lari *sprint* 100 meter adalah suatu strategi yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dalam waktu secepat-cepatnya dalam menempuh jarak 100 meter dalam lari *sprint* 100 meter. Tujuan utama pembelajaran lari *sprint* 100 meter adalah agar siswa dapat memiliki kemampuan dalam melakukan

keterampilan lari *sprint* 100 meter dengan baik dan benar. Pengajar harus memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang baik agar dapat mengantarkan siswanya kepada penguasaan keterampilan lari *sprint* 100 meter secara optimal.

Bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran sangat menentukan terhadap keberhasilan dalam belajar lari *sprint* 100 meter. Pengalaman siswa sebagai hasil belajar sangat tergantung pada penggunaan strategi pembelajaran dan pengelolaan materi pelajaran dalam proses belajar-mengajar yang digunakan. Penggunaan strategi pembelajaran yang efektif dan efisien akan sangat membantu pencapaian pengalaman belajar siswa. Menentukan atau memilih strategi pembelajaran dan pendekatan pembelajaran lari *sprint* 100 meter perlu mempertimbangkan, sikap murid, alat dan sarana, waktu sesuai dengan didaktik.

Modifikasi pembelajaran lari *sprint* 100 meter dilakukan pada aspek kondisi lingkungan yaitu berupa peralatan. Modifikasi kondisi lingkungan meliputi, peralatan, penataan ruang gerak dan jumlah siswa yang terlibat. Berkaitan dengan modifikasi peralatan, Yoyo Bahagia & Adang Suherman (1999:7) mengemukakan bahwa, "Guru dapat mengurangi dan menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan".

Sesuai dengan tingkat perkembangan fisik dan psikologis siswa, pembelajaran lari *sprint* 100 meter untuk siswa Sekolah Menengah Pertama perlu beberapa modifikasi. Dalam pembelajaran lari *sprint* 100 meter tingkat SD atau SLTP pembelajaran hendaknya ditekankan pada teknik-teknik lari mulai dari *start*, saat berlari, dan gerakan *finish*. Pembelajaran lari *sprint* 100 meter di Sekolah Menengah Pertama dapat menggunakan modifikasi sesuai dengan situasi dan kondisi.

Dari sisi karakteristik materi, pembelajaran keterampilan permainan lari *sprint* 100 meter pada siswa Sekolah Menengah Pertama juga dapat dilakukan modifikasi. Pembelajaran teknik gerakan lari *sprint* 100 meter dapat dimulai dari gerakan yang sederhana atau *sprint* jarak pendek kemudian ditingkatkan pada gerakan yang sebenarnya dengan mengerahkan kondisi tubuh yang maksimal.

Metode pembelajaran seperti ini dapat disebut metode tak langsung. Pembelajaran teknik keterampilan lari *sprint* 100 meter juga dapat dilakukan secara langsung pada gerakan yang sebenarnya. Metode pembelajaran seperti ini dapat disebut metode langsung.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis atau metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2.

### **Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*)

### **Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015 berjumlah 50 siswa

### **Sampel Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler disetiap cabang olahraga pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015 berjumlah 40 siswa. 40 besar sampel diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*

### **Deskripsi Data**

Deskripsi hasil analisis data tes peningkatan kemampuan *sprint*100 metersiswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler disetiap cabang olahraga pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015, sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:



### Deskripsi Data Kemampuan *Sprint* 100 Meter menurut Kelompok Penelitian

Perlakuan	KGD	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
A1	Tinggi (B1)	Jumlah	613	666	53
		Mean	61.3	66.6	5.3
		SD	3.592	4.835	3.802
	Rendah (B2)	Jumlah	565	593	28
		Mean	56.5	59.3	2.8
		SD	1.581	2.869	2.658
A2	Tinggi (B1)	Jumlah	572	612	40
		Mean	57.2	61.2	4.0
		SD	1.549	2.741	2.625
	Rendah (B2)	Jumlah	530	580	50
		Mean	53.0	58.0	5.0
		SD	1.826	2.494	1.700

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 = 5.227 > F_t = 4.11$ .
2. Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 = 6.632 > F_t = 4.11$ .
3. Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Olahraga Kelas VI SD Wonokerso III

Kedawung Tahun Ajaran 2014 / 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 = 4.445 > F_t = 4.11$ .

- a. Pendekatan pembelajaran *sprint* 100 meter secara langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar tinggi.
- b. Pendekatan pembelajaran *sprint* 100 meter secara tidak langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Magill, Richard A.. 1995. *Motor Learning Concepts and Applications*. Louisiana State University: Wm.C.Brown Communications, Inc.
- Mulyono B. 1992. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nana Sudjana. 2000. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Samsudin, 2009. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta:
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Soegito. 1992. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Sudjana. 1995. *Desains dan analisis Eksperimen*. Bandung: Penerbit Tarsito Prenada Media Group.
- Sugiyanto 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- \_\_\_\_\_. 1995. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Yogyakarta.

Sulaiman. 2008. Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet. Semarang Unnes Press.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

**PENGARUH PEMBERIAN PERMAINAN SEBAGAI BENTUK  
PEMANASAN TERHADAP MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI  
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**Septyaning Lusianti, M.Pd**

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*septya\_lusi@unpkediri.ac.id*

**Abstrak**

Penelitian pada permainan sebagai bentuk pemanasan, dengan perlakuan sebanyak empat kali pertemuan, yang bertujuan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk desain penelitian *Randomized control group Pretest-posttest*. Dalam pembagian kelompok ada dua yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa permainan sedangkan kelompok kontrol tetap diberikan pemanasan biasa sebagai pembanding.

Analisis datanya dengan Uji T, yang menunjukkan ada hasil perbedaan antara perlakuan (kelompok eksperimen) dan tanpa perlakuan (kelompok kontrol). Hasil uji t *paired t-test* (uji beda sampel berpasangan) pada: (1) kelompok eksperimen t hitung 12,01 dan nilai t tabel 2,03 (2) kelompok kontrol t hitung 5,44 dan t tabel 2,03. Hasil dari uji t *Independent sample t-test* (uji beda sampel kelompok) yaitu t hitung 5,0355 dan t tabel 2,0.

Simpulan penelitian bahwa pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

**Kata kunci:** Minat, permainan, pemanasan dan pembelajaran.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun, keberadaan pendidikan jasmani masih dianggap kurang penting dan sering dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, jenuh dan dianggap mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, dalam buku Pendidikan Jasmani Nurhasan, 2005). Ini semua dikarenakan pembelajaran jasmani yang monoton dan gaya mengajar guru pendidikan jasmani serta peralatan yang tersedia kurang memadai. Pada pelajaran pendidikan jasmani siswa yang pasif sering kali duduk saja selama pelajaran berlangsung. Hanya siswa yang senang bergerak yang mengikuti pelajaran dengan senang, sedangkan yang lain berusaha menghindari sehingga ada kesan bahwa pelajaran pendidikan jasmani sangat melelahkan dan hanya cocok untuk anak-anak yang memang menyukai olahraga.

Untuk mengatasi masalah ini, guru, Departemen Pendidikan dan masyarakat mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan semua permasalahan ini. Salah satu cara yaitu melalui aktivitas permainan kecil di dalam pemanasan. Dalam pembelajaran penjas, permainan sangat diperlukan untuk meningkatkan minat siswa sebelum menyampaikan materi inti.

“Permainan adalah aktivitas spontan yang timbul apabila fungsi-fungsi badan semuanya normal dan bilamana tidak terdapat gangguan-gangguan psikis, atau permainan dapat diartikan sebagai suatu sikap jiwa kita, oleh karena pekerjaan kita dapat kita jadikan permainan atau pekerjaan yang benar-benar menjemukan kita (Buchori, 1999:128).”

Jelas sudah apa yang dijelaskan di atas bahwa dengan permainan sesuatu yang membosankan atau menjenuhkan dapat dihilangkan. Buckhori (1999) menjelaskan bahwa “permainan dalam proses pendidikan diperlakukan secara antagonis, dianggap sebagai musuh pendidikan”. Hal ini sudah tentu menjadi tanggung jawab lembaga pendidikan untuk menghilangkan pengaruh tersebut, karena jelas dalam sebuah permainan terdapat tujuan yang dimiliki pendidikan jasmani yaitu aktivitas melalui gerak.

#### Rumusan Masalah

1. Masih rendahnya tingkat kemampuan mengajar guru Penjas dalam memberikan pembelajaran pada siswa terkait dengan pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani belum sepenuhnya dilaksanakan secara efektif.

#### Tujuan

Untuk memperbaiki kinerja guru dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani terkait dengan permainan sebagai bentuk pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

#### Asumsi

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa semua murid kelas XI SMU Negeri 1 Sumenep-Madura memperoleh materi pembelajaran Permainan sebagai bentuk pemanasan.

#### 1. Hipotesis

Dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa semua murid kelas XI SMU Negeri 1 Sumenep-Madura memperoleh materi pembelajaran Permainan sebagai bentuk pemanasan.

#### 2. Bahan dan metode

##### A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah komparatif yaitu penelitian yang di arahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya (Maksum, 2006 : 42).

Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk desain *Randomized Control Group Pretest-Posttest*.

#### B. Variabel Penelitian

Variabel bebas : Pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan.

Variabel terikat : minat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Bentuk desain *Randomized Control Group Pretest-Posttest* dengan pola sebagai berikut :

Variabel bebas	To	X	T1
Variable terikat	To	-	T1

Keterangan :

Variabel bebas = pemanasan dengan permainan

Variabel terikat = pemanasan tanpa permainan

T0 = *pre-test*

X = perlakuan

T1 = *post-test*

#### C. Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan adalah semua siswa baik laki-laki maupun perempuan kelas XI SMA Negeri 1 Sumenep Madura yang terdiri atas delapan (8) kelas, dimana setiap kelas siswanya berjumlah 40 siswa maka jumlah keseluruhan populasi berjumlah 320 siswa.

Peneliti mengambil sampel sebesar 25 % , maka dari 320 siswa menjadi 80 siswa yaitu sebanyak 2 kelas. Setelah terpilih 2 kelas peneliti juga akan mengundinya lagi untuk mencari kelas kelompok eksperimen dan kelas satunya sebagai kelompok kontrol.

Tehnik sampling yang digunakan adalah tehnik *cluster random sampling*, dimana setiap populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi anggota sampel dengan cara acak atau undian. Dalam cluster sampling yang dipilih bukan individu melainkan kelompok atau area. Alasan penulis mengambil tehnik ini karena semua populasi mempunyai hak yang sama untuk menjadi sampel penelitian serta tidak terdapat perbedaan untuk menjadikan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen karena pemilihannya secara acak atau undian.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sama-sama diberikan pre-test dan post-test serta instrumen yang digunakan adalah angket (skala likert).

#### E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang di pergunakan yaitu T-test atau uji T yang artinya teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi dengan melalui

1. Uji beda rata-rata untuk sampel berpasangan (Paired sampel t Test)

a. Kelompok Eksperimen

$$t = \frac{MX_{1.2} - MX_{1.1}}{sd_1 / \sqrt{n}}$$

$$sd1 = \sqrt{\frac{n \sum d_1^2 - (\sum d_1)^2}{n(n-1)}}$$

b. Kelompok kontrol

$$t = \frac{MX_{1.2} - MX_{1.1}}{sd_1 / \sqrt{n}}$$

$$sd2 = \sqrt{\frac{n \sum d_1^2 - (\sum d_1)^2}{n(n-1)}}$$

keterangan :

MX1.2 = Rata-rata pre-test

MX1.1 = Rata-rata post-test

Sd = standart deviasi

N = jumlah sampel

2. Uji beda rata-rata antar kelompok (Independent sample test)

$$t = \frac{MX_1 + MX_2}{\sqrt{\frac{sd_1}{n} + \frac{sd_2}{n_2}}}$$

keterangan :

MX1 = Rata-rata kelompok eksperimen

- MX2 = rata-rata kelompok kontrol  
 Sd1 = Standart deviasi kelompok eksperimen  
 Sd2 = Standart deviasi kelompok kontrol  
 N = Jumlah sampel (Sugiyono, 2005:134)

#### F. Hasil

Tabel 4.1. Deskripsi Hasil Kelompok Eksperimen

Deskripsi	Pre-test	Post-test	Beda
Jumlah Sampel	40	40	40
Rata-rata	119,625	144,375	24,75 atau 20,69%
Standart Deviasi	6,452	11,555	5,103
Varians	41,625	133,522	91,897
Nilai maksimum	131	170	22
Nilai minimum	109	111	59

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil pengisian angket tentang minat siswa pada kelompok eksperimen sebelum penerapan permainan sebagai bentuk pemanasan (*pre-test*) sebesar 119,625 dengan varians 41,625, standart deviasi 6,452, serta nilai tertinggi 131 dan terendah 109. Untuk hasil sesudah penerapan permainan sebagai bentuk pemanasan (*post-test*) rata-rata yang diperoleh 144,375 dengan varians 133,522: standart deviasi 11,555, serta nilai tertinggi 170 dan terendah 111. Nilai beda antara *pre-test* dan *post-test* adalah rata-rata yang diperoleh 24,75 dengan varians 91,897 dan standart deviasi 5,103 serta nilai tertinggi yaitu 22 dan nilai terendah yaitu 59.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan sebesar 24,75 atau 20,69% antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti bahwa penerapan permainan sebagai bentuk pemanasan dalam meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani pada kelompok eksperimen ternyata memberikan rata-rata peningkatan yang positif sebesar 20,69%.



**Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Kelompok Kontrol**

<b>Deskripsi</b>	<b>Pre-test</b>	<b>Post-test</b>	<b>Beda</b>
Jumlah Sampel	40	40	40
Rata-rata	116,20	126,75	10,55 atau 9,08%
Standart Deviasi	8,231	9,551	1,32
Varians	67,754	91,218	23,464
Nilai maksimum	137	154	40,464
Nilai minimum	104	99	-5

Dari tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil pengisian angket tentang minat siswa pada kelompok kontrol (*Pre-test*) sebesar 116,20 dengan varians 67,754, standart deviasi 8,231, serta nilai tertinggi 137 dan terendah 104. Untuk hasil sesudah pembelajaran penjas (*Post-test*) rata-rata yang diperoleh 126,75 dengan varians 91,218 : standart deviasi 9,551, serta nilai tertinggi 154 dan terendah 99. Nilai beda antara *pre-test* dan *post-test* adalah rata-rata yang diperoleh 10,55 dengan varians 23,464 dan standart deviasi 1,32 serta nilai tertinggi yaitu 40,464 dan nilai terendah yaitu -5.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan sebesar 10,55 atau 9,08% antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti bahwa penerapan permainan sebagai bentuk pemanasan dalam meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani pada kelompok eksperimen ternyata memberikan rata-rata peningkatan yang positif sebesar 9,08%.

## **PEMBAHASAN**

Analisis deskriptif dipaparkan untuk menganalisis kesesuaian pengukuran dari hasil pembelajaran permainan sebagai bentuk pemanasan yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sumenep Kabupaten Sumenep yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil penelitian pada kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan sebagai bentuk pemanasan pada pembelajaran pendidikan jasmani ternyata dapat meningkatkan minat siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari pada nilai rata-rata *pre-test*. Sedangkan pada

kelompok kontrol meskipun terjadi peningkatan namun peningkatan tersebut tidak banyak, masih lebih dominan peningkatan hasil rata-rata pada kelompok eksperimen. Hasil secara keseluruhan dari analisis deskriptif adalah bahwa tingkat minat siswa kelompok eksperimen lebih besar dari pada minat siswa pada kelompok kontrol, hal ini terlihat dari nilai beda rata-rata dari kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai beda rata-rata dari kelompok kontrol.

## KESIMPULAN

1. Pada Kelompok Eksperimen, nilai rata-rata hasil pengisian angket tentang minat siswa sebelum memberikan perlakuan permainan sebagai bentuk dari pemanasan (*Pre-test*) sebesar 119,625 dengan standart deviasi 6,452. varians 41,625, Untuk hasil setelah diberikan perlakuan permainan sebagai bentuk dari pemanasan (*Post-test*) sebesar rata-rata yang diperoleh 144,375 dengan standart deviasi 11,555 dan varians 133,522. Nilai beda antara *Pre-test* dan *Post-test* adalah rata-rata yang diperoleh 24,75 dengan standart deviasi 5,103 dan varians 91,897. Hal ini dapat ditarik sebuah garis besar bahwa pada kelompok eksperimen pemberian perlakuan permainan sebagai bentuk pemanasan memberikan pengaruh peningkatan yang positif sebesar 20,69% terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas.
2. Pada Kelompok Kontrol, nilai rata-rata hasil pengisian angket tentang minat siswa dalam pembelajaran penjas (*Pre-test*) sebesar sebesar 116,20 dengan standart deviasi 8,231 dan varians 67,754. Untuk hasil sesudah pembelajaran penjas (*Post-test*) rata-rata yang diperoleh 126,75 dengan standart deviasi 9,551 dan varians 91,218 . Nilai beda antara *Pre-test* dan *Post-test* adalah rata-rata yang diperoleh 10,55 dengan standart deviasi 1,32 dan varians 23,464. Hal ini dapat ditarik sebuah garis besar bahwa pada Kelompok Kontrol, memberikan pengaruh peningkatan yang positif namun tidak terlalu besar sebesar 9,08% terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis. 1979. *Permainan dan metodik*. Bandung : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djaali. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Hadi, Furqon. 2007. *Pengaruh pemberian permainan kecil di dalam pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran bola basket*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : FIK UNESA.
- Paul Uram. Latihan Peregangan. Terjemahan oleh Iskandar & Engkos Kosasih. 1986. Jakarta : AKADEMIKA PRESINDO.
- Hurlock, Elizabeth.B. 1942 (edisi keenam). *Perkembangan anak*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth.B. 1997 (edisi keenam). *Perkembangan anak*. Jakarta : Erlangga
- Lutan, Rusli, Rusli Ibrahim, dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan jasmani : konsep dan praktik*. Jakarta : Bagian proyek pembinaan kelas olahraga.
- Maksum, Ali dkk. 2006. *Metodologi Penelitian*, Surabaya.
- Maksum, Ali dkk. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*, Surabaya
- Martini, 2005. *Proedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya : UNESA University Press.
- Michael J. Alter, MS. *Tanpa tahun. 300 teknik peregangan olahraga*. Terjemahan oleh Jamal habib. 1996. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Mustaqim dan Abdul wahib. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press.
- Soejanto, Agoes. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Soewondo, Soetinah. 1993. *dasar-dasar Pendidikan*. Semarang : Effhar Publishing.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan jasmani*. Bandung : Yayasan Nuansa Cendekia.
- Syah, Muhibbin. 2008. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung : PT remaja Rosdakarya.
- Tedjasaputra, Mayke S. 2003. *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta : PT.Grasindo.

Tim tujuh. 2006. *Payung Penelitian pendidikan jasmani pendidikan ilmu keolahragaan UNESA*, Surabaya.

# PENGARUH LATIHAN *THREE CONE DRILL*, *FOUR CONE DRILL*, DAN *FIVE CONE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN (*AGILITY*) DAN KECEPATAN (*SPEED*)

Rahman Diputra, M.Pd.

Penjasokesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*rahmandiputra@unpkediri.ac.id*

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh pemberian *three cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*); (2) pengaruh pemberian *four cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*); (3) pengaruh pemberian *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*); (4) manakah yang berpengaruh lebih besar antara latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* dalam meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Sasaran penelitian ini adalah peserta SSB se-Kecamatan Pare kelompok umur 16-17 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 45 peserta.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre and post test design*, dan analisis data menggunakan Anova. Proses pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes lari model Z untuk kelincahan dan lari 30 meter untuk kecepatan pada saat *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 17.0.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan latihan *three cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*); (2) Nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan *four cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*); (3) Nilai Sig. sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan *five cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*).

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*Agility*) dan kecepatan (*Speed*). Latihan *five cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kelincahan (*agility*) dan latihan *three cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kecepatan (*speed*).

**Kata kunci:** *Cone Drill*, *Three Cone Drill*, *Four Cone Drill*, *Five Cone Drill*, Kelincahan, Kecepatan.

## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah cabang olahraga yang sudah lama berkembang dan populer di Indonesia. Sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh masyarakat Indonesia. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya klub di Indonesia dan banyaknya penonton disetiap pertandingan liga Indonesia. Sporis dkk (2011) juga menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia, yang dimainkan dan ditonton oleh berjuta-juta orang. Namun hal tersebut tidak sebanding dengan prestasi yang didapatkan Indonesia ditingkat Internasional meskipun sepakbola adalah olahraga yang paling digemari di Indonesia.

Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan gerakan tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh situasi dalam pertandingan (Kapidzic dkk, 2011: 29). Oleh karena itu untuk menunjang pergerakan yang cepat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik. Sesuai dengan pendapat Young (2001: 315) yang menyatakan bahwa disaat berolahraga kecepatan dan kelincahan berperan penting untuk merubah arah, baik untuk mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Milanovic, dkk (2011) juga berpendapat bahwa kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepak bola dan itu merupakan karakteristik umum. Kelincahan adalah kemampuan secara efektif dan efisien mengubah arah misalnya, kemampuan untuk mengkoordinasikan tugas-tugas olahraga tertentu (seperti menghindari pemain lawan, membawa bola dan mengevaluasi skema pertahanan) (Barnes, tanpa tahun: 10). Miller dkk (dalam Sporis dkk, 2010:66) juga berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengubah arah , membuat cepat berhenti, dan melakukan gerakan cepat, halus, efisien dan berulang-ulang. Menurut Holmberg (2009: 73) kelincahan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat.

Apabila setiap pemain sepakbola memiliki kecepatan dan kelincahan (*agility*) yang baik tentunya akan dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola.

Menurut Harsono (1993: 14) memberi rambu-rambu dalam mengembangkan agilitas adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya. Oleh karena itu, didalam penelitian digunakan kerucut (*cone*) sebagai rambu-rambu untuk latihan kecepatan dan kelincahan. Sesuai dengan pendapat Sandler (2002) kerucut atau *cone* adalah penanda perubahan arah.

*Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. *Cone drill* merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah (Griffin *football*, 2011: 69). Latihan dapat dilakukan di mana saja, latihan ini paling efektif dilakukan di lapangan sepakbola sesuai dengan karakter permainan sepakbola tersebut dan akan membantu untuk menjalankan latihan yang lebih khusus dan efektif (Griffin *football*, 2011: 69). Dengan menambahkan kerucut atau *cone* memungkinkan untuk kombinasi yang berbeda dari gerakan dan meningkatkan kompleksitas latihan (<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/three-cone-drills>). Bentuk-bentuk latihan *cone drill* diantaranya adalah *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill*. Latihan dengan menggunakan *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola. Berdasarkan pada uraian di atas peneliti ingin melakukan percobaan dengan menerapkan latihan *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill* untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.

## **KAJIAN PUSTAKA**

Untuk meraih suatu prestasi dalam sepakbola tentunya tidaklah didapat dari cara yang instan, tetapi perlu adanya suatu proses untuk menuju kesana. Salah satu proses yang harus dilalui ialah latihan dengan tekun dan kerja keras. Reilly (2005) menyatakan bahwa latihan adalah bagian yang terpenting untuk mempersiapkan kompetisi olahraga. Latihan adalah suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki

sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 1998: 1). Menurut Kent (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008: 16) latihan atau *training* merupakan suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Tujuan latihan dalam olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) dan penampilan atlet sesuai dengan bidang kebutuhan dalam olahraga spesialisasi, Nala (1998: 4). Sedangkan menurut Menurut Hadisasmita dan Syarifuddin (1996: 128) bahwa tujuan utama latihan untuk membantu calon atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin.

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang didalamnya terdiri komponen kondisi fisik yang lain. Menurut Harsono (2001: 22) kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, *flexibility* dan koordinasi *neuromuscular*. Sedangkan Menurut Lutan dkk, (1998) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan Twist dan Benickly (dalam Bal dkk, 2011: 272) yang mengatakan bahwa *agility* adalah kemampuan untuk mempertahankan kontrol posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan. Sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

*Agility is "the ability to stop, start, and change the direction of the body or body parts rapidly under kontrol"* Baechle 1994 (Peebles, 2009). *In this light agility is commonly defined as an effective and quick coupling of braking, changing directions and accelerating again while maintaining motor kontrol in either a vertical or horizontal direction* Verstegen 2001 (Peebles, 2009). Dari pernyataan di atas dapat diketahui menurut Baechle dan Vestegen, kelincahan merupakan kemampuan untuk berhenti, memulai dan mengubah arah gerak badan atau bagian tubuh secara berulang dibawah kontrol. Sedangkan menurut Drabik (Peebles, 2009) periode penting untuk meningkatkan kelincahan berada



direntangan sekitar usia 9-12 tahun, dengan kompleksifitas dan spesifikasi yang dimulai dari usia sekitar 16-17 tahun.

Dari penjelasan para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

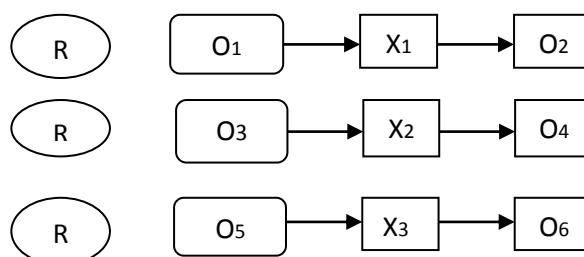
Menurut Hoffman (2006: 107) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepat mungkin. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 116) kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan merupakan laju gerakan otot, baik untuk bagian-bagian tubuh (lengan, tangan, dan tungkai) maupun untuk seluruh tubuh (seluruh badan berpindah). Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 55) bahwa kecepatan (*speed*) adalah jarak tempuh per satuan waktu yang diukur dengan menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Sedangkan Sajoto (1988: 58) memberikan pengertian bahwa kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga sangat bermanfaat untuk memotong pergerakan maupun umpan lawan (Widodo, 2007: 22). Tujuan dari latihan kecepatan adalah meningkatkan kemampuan pemain untuk bertindak cepat dalam situasi dimana kecepatan sangat penting (Reilly, 2006: 57).

*Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Griffin *football* (2011: 69) *Cone drill* merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah. Latihan dapat dilakukan di mana saja, latihan ini paling efektif dilakukan di lapangan sepakbola dan akan membantu untuk menjalankan latihan yang lebih khusus dan efektif (Griffin *football* 2011: 69). Menambahkan kerucut atau *cone* memungkinkan untuk kombinasi yang berbeda dari gerakan dan meningkatkan kompleksifitas latihan (<http://www.humankinetic.com/excerpts/excerpts/three-cone-drills>).

Bentuk-bentuk latihan *cone drill* diantaranya adalah *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill*. *Three Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan tiga kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. *FourCone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan empat kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. *Five Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan lima kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan tergolong penelitian eksperimen. Desain penelitian ini adalah desain eksperimen semu (*quasi experimental design*) dengan rancangan penelitian menggunakan *Random assignment-experimental group-pretest-experimental treatment-posttest*.



Keterangan:

- R : *Random*
- O1 : Tes awal (*pre-test*) kelompok 1
- O2 : Tes awal (*post-test*) kelompok 2
- O3 : Tes awal (*pre-test*) kelompok 3
- O4 : Tes awal (*post-test*) kelompok 4
- O5 : Tes awal (*pre-test*) kelompok 5
- O6 : Tes awal (*post-test*) kelompok 6
- K1 : Kelompok 1 (eksperimen)
- K2 : Kelompok 2 (eksperimen)
- K3 : Kelompok 3 (eksperimen)
- X1 : Perlakuan dengan latihan *three cone drill*

- X2 : Perlakuan dengan latihan *four cone drill*  
X3 : Perlakuan dengan latihan *five cone drill*

### **POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN**

Populasi merupakan wilayah generalisasi objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta SSB se-Kecamatan Pare dengan jumlah 150 peserta

Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 45 peserta dari jumlah populasi dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2012: 55). *Ordinal pairing* merupakan salah satu cara pengelompokan sampel dengan menggunakan sistem urutan yang menggambarkan adanya peringkat (Riyanto, 2007: 39). Teknik pengelompokan sampel ke dalam tiga kelompok dilakukan secara *ordinal pairing*. Adapun pembentukan grup dalam penelitian ini akan membuat tiga kelompok ialah kelompok eksperimen 1, eksperimen 2, dan kelompok eksperimen 3. Berdasarkan teknik *ordinal pairing*, maka sampel dalam penelitian ini akan dikelompokkan sebagai berikut kelompok I = 15 (latihan *three cone drill*), kelompok II = 15 orang (latihan *four cone drill*) dan kelompok III = 15 orang (latihan *five cone drill*).

### **Instrumen Penelitian**

1. Pengukuran kelincahan menggunakan tes lari model "Z" (Widodo, 2007:140).
2. Pengukuran kecepatan menggunakan tes lari 30 meter (Sriundy, 2010:105).

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di lapangan Tulungrejo Pare Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan selama 10 minggu dengan rincian, minggu pertama dilakukan tahap persiapan pelaksanaan penelitian dan melakukan *pre-test* kelincahan dan kecepatan untuk mengetahui data awal sebelum melaksanakan latihan.

Dalam penelitian ini pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan selama 8 minggu. Dengan frekuensi 24 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam

seminggu. Kemudian minggu terakhir (minggu ke-10) dilakukan *posttest* untuk mengetahui data hasil setelah diterapkan perlakuan (*treatment*) atau data akhir.

### Teknik Analisis Data

Sesuai dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan dan kecepatan pada peserta SSB se-Kecamatan Pare, adalah menggunakan *analysis of variance* (ANOVA) dan uji *Post Hoc*.

### HASIL PENELITIAN

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil tes kecepatan dan kelincahan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok yang meliputi: kelompok I latihan *three cone drill* kelompok II latihan *four cone drill*, dan kelompok III *five cone drill*. Penelitian ini dilakukan pada peserta SSB se-Kecamatan Pare kelompok umur 16-17 tahun sebanyak 45 mahasiswa dan dibagi menjadi 3 kelompok, dan masing-masing kelompok berjumlah 15 orang.

Dalam penelitian ini akan dibahas hasil penelitian yang mencakup deskripsi data, analisis data, pengujian prasyarat analisis, dan pengujian hipotesis berdasarkan hasil dan interpretasi data dengan menggunakan Microsoft Excel 2010 dan SPSS 17.

#### Analisis

##### 1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen I

No.	Nama	Kelincahan		Kecepatan	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	DN	4.67	4.14	4.22	3.69
2.	AE	4.69	4.23	4.59	4.14
3.	JK	4.81	4.44	4.25	3.74
4.	AS	5.04	4.30	4.73	4.22
5.	DSM	5.12	4.50	4.46	3.79
6.	FB	5.12	4.52	4.47	3.78

7.	AD	4.98	4.41	4.72	4.11
8.	JA	5.01	4.44	4.76	4.18
9.	MD	5.27	4.81	4.46	3.77
10.	AES	5.21	4.65	4.71	4.15
11.	ASB	5.44	4.67	4.46	3.82
12.	AF	5.29	4.78	4.99	4.34
13.	DM	5.15	4.56	5.18	4.61
14.	FH	5.41	4.73	5.21	4.65
15.	WP	5.80	5.15	4.71	4.19
Rerata		5.1233	4.66133	4.55533	4.0786
Standart deviasi		0.2995	0.25595	0.29616	0.3082
Peningkatan		11.09 %		12.5 %	

Pada hasil tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan kelincahan (*agility*) yang signifikan setelah diberi perlakuan selama delapan minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4.661333 dan rerata tes awal sebesar 5.12333. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan (*agility*) dari *pretest* ke *posttest* sebesar 11.09 %. Demikian pula hasil perolehan data variabel kecepatan (*speed*) yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan (*speed*) yang signifikan setelah diberi perlakuan selama delapan minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4.07867 yang lebih kecil dari rerata tes awal sebesar 4.555333. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kecepatan dari *pretest* (tes awal) ke *posttest* (tes akhir) sebesar 12.5 %. Perolehan hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes lari model "Z" dan kecepatan diperoleh menggunakan tes lari 30 meter.

## 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen II

No.	Nama	Kelincahan		Kecepatan	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	AH	4.78	4.1	4.24	3.83
2.	AF	4.68	3.97	4.59	4.14

3.	KT	4.96	4.29	4.36	3.85
4.	DR	5.04	4.16	4.41	3.94
5.	TK	4.88	4.09	4.70	4.13
6.	FD	4.9	4.21	4.75	4.26
7.	FL	5.1	4.21	4.57	4.06
8.	BG	5.16	4.32	4.54	4.06
9.	KR	5.06	4.44	4.76	4.17
10.	MF	5.15	4.49	4.78	4.31
11.	ASM	5.06	4.34	5.07	5.53
12.	MFT	5.37	4.73	4.79	4.24
13.	AR	5.14	4.3	5.35	4.88
14.	DA	5.22	4.36	5.4	4.95
15.	AM	5.76	5.03	4.23	4.69
Rerata		5.084	4.336	4.769333	4.26933
Standart deviasi		0.25640	0.26573	0.35302	0.34792
Peningkatan		14,71 %		10,48 %	

Perolehan data variabel kelincahan (*agility*) yang diperoleh dari hasil tes kelincahan kelincahan (*agility*) dengan menggunakan tes lari model “Z” menunjukkan adanya peningkatan kelincahan (*agility*) yang signifikan setelah diberi perlakuan selama delapan minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4.336 yang lebih besar dari rerata tes awal sebesar 5.084. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 14,71%. Peningkatan tersebut akibat dari peningkatan setelah diberi perlakuan selama pelatihan delapan minggu dan dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu.

Demikian pula pada variabel kecepatan (*speed*), menunjukkan adanya peningkatan setelah diberi perlakuan. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4.26933 yang lebih kecil dari rerata tes awal sebesar 4.769333. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kecepatan (*speed*) dari *pretest*

ke *posttest* sebesar 10,48 %%. Perolehan data hasil tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter.

3. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen III

No.	Nama	Kelincahan		Kecepatan	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	FN	4.85	3.9	4.21	3.8
2.	RC	4.87	3.77	4.27	3.92
3.	AN	4.9	4.03	4.51	4.2
4.	MT	5.01	4.13	4.4	3.93
5.	ABG	5.11	4.22	4.41	3.99
6.	RD	5.18	3.99	4.37	3.78
7.	MS	4.91	4.02	4.84	4.53
8.	AG	5.44	4.6	4.16	3.68
9.	YF	5.32	4.4	4.54	4.22
10.	LM	5.3	4.24	4.58	4.11
11.	DP	5.74	4.82	4.22	3.88
12.	DT	5.36	4.42	4.8	4.43
13.	AA	5.45	4.61	5.01	4.54
14.	ES	5.29	4.13	5.22	4.86
15.	MB	5.61	4.78	5.75	5.36
Rerata		5.22266	4.27066	4.61933	4.21533
Standart deviasi		0.27778	0.32232	0,43973	0.46045
Peningkatan		18.23 %		8.75 %	

Pada hasil tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan kelincahan (*agility*) yang signifikan setelah diberi perlakuan selama delapan minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4.27066 dan rerata tes awal sebesar 5.222667. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan (*agility*) dari *pretest* ke *posttest* sebesar 18.23 %. Demikian pula hasil perolehan

data variabel kecepatan (*speed*) yang menunjukkan adanya peningkatan kecepatan (*speed*) yang signifikan setelah diberi perlakuan selama delapan minggu. Hal ini dapat dilihat dari rerata tes akhir sebesar 4.215333 yang lebih kecil dari rerata tes awal sebesar 4.619333. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kecepatan dari *pretest* (tes awal) ke *posttest* (tes akhir) sebesar 8.75%. Perolehan hasil tes kelincahan dengan menggunakan tes lari model “Z” dan kecepatan diperoleh menggunakan tes lari 30 meter.

### Hasil Uji Hipotesis

#### Pengaruh Latihan *Three Cone Drills, Four Cone Drills, Five Cone Drill* Terhadap Kelincahan (*Agility*) dan Kecepatan (*Speed*)

Untuk mengetahui perbedaan variabel *dependent* antar kelompok digunakan analisis varians. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk menguji hipotesis dapat dilakukan setelah data berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena kriteria tersebut telah terpenuhi maka langkah selanjutnya dapat dipergunakan *analysis of variance* (ANOVA). *One Way Anova* adalah teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara tiga atau lebih kelompok data (Maksum, 2012:182)

**Tabel** Hasil Perhitungan Uji Beda antar Kelompok *Three Cone Drills, Four Cone Drills, Five Cone Drill* terhadap kelincahan (*Agility*) dan kecepatan (*Speed*)

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kelincahan	Between Groups	1.107	2	.554	56.345	.000
	Within Groups	.413	42	.010		
	Total	1.520	44			
Kecepatan	Between Groups	.240	2	.120	25.279	.000
	Within Groups	.199	42	.005		
	Total	.439	44			

Berdasarkan tabel di atas hasil perhitungan uji beda antar kelompok menggunakan *One Way Anova* dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil rerata yang berbeda antar kelompok, karena hasil perhitungan menunjukkan nilai *Sig.*  $0,0010 < \text{nilai } \alpha = 0,05$  dan nilai *Sig.*  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$ , maka dapat dikatakan



bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok *three cone drill*, kelompok *four cone drill*, dan kelompok *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Dengan adanya perbedaan hasil rerata, maka perhitungan akan dilanjutkan dengan menggunakan *Post Hoc Test*.

**Tabel** Hasil Perhitungan *Post Hoc Test three cone drill, four cone drill, five cone drill* terhadap kelincahan

Dependent Variable	(I) metode_latihan	(J) metode_latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
kelincahan	latihan 3 cone	latihan 4 cone	-.18000*	.03620	.000	-.2530	-.1070
		latihan 5 cone	-.38400*	.03620	.000	-.4570	-.3110
	latihan 4 cone	latihan 3 cone	.18000*	.03620	.000	.1070	.2530
		latihan 5 cone	-.20400*	.03620	.000	-.2770	-.1310
	latihan 5 cone	latihan 3 cone	.38400*	.03620	.000	.3110	.4570
		latihan 4 cone	.20400*	.03620	.000	.1310	.2770

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan diantara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *mean difference*. Sehingga dari *mean difference* tersebut memberikan sebuah makna perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan antar kelompok. Sehingga dari nilai *mean difference* dapat diketahui bahwa kelompok latihan *five cone drill* lebih optimal peningkatannya terhadap kelincahan dibandingkan dengan latihan *three cone drill* dan kelompok latihan *four cone drill*.

**Tabel** Hasil Perhitungan *Post Hoc Test three cone drill, four cone drill, five cone drill* terhadap kecepatan

**Multiple Comparisons**

LSD

Dependent Variable	(I) metode latihan	(J) metode latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
kecepatan	latihan 3 cone	latihan 4 cone	.08267*	.02515	.002	.0319	.1334
		latihan 5 cone	.17867*	.02515	.000	.1279	.2294
	latihan 4 cone	latihan 3 cone	-.08267*	.02515	.002	-.1334	-.0319
		latihan 5 cone	.09600*	.02515	.000	.0452	.1468
	latihan 5 cone	latihan 3 cone	-.17867*	.02515	.000	-.2294	-.1279
		latihan 4 cone	-.09600*	.02515	.000	-.1468	-.0452

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan diantara ketiga kelompok. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *mean difference* yang memberikan sebuah makna perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan antar kelompok. Sehingga dari nilai *mean difference* dapat diketahui bahwa kelompok latihan *three cone drill* memberikan peningkatan yang lebih optimal dari kelompok *four cone drill* dan kelompok latihan *five cone drill* terhadap kecepatan.

**DISKUSI HASIL PENELITIAN**

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari analisa penelitian dan perlu didiskusikan dengan teori-teori atau hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan untuk dapat membuat suatu simpulan. Pembahasan disini membahas penguraian hasil penelitian tentang pemberian pengaruh latihan *three cone drill, four cone drill, five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) pemain sepakbola.

Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan gerakan tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh situasi dalam pertandingan (Kapidzic dkk, 2011:29). Oleh karena itu untuk menunjang pergerakan yang cepat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Milanovic dkk, ( 2011) bahwa kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepakbola, dan itu merupakan karakteristik umum. Selain itu Holmberg (2009:73) juga menyatakan bahwa kelincahan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai ketrampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Sehingga apabila setiap pemain sepakbola memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik tentunya dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola.

Dalam kelincahan juga harus didukung dari beberapa kombinasi komponen kondisi fisik yang lain, salah satunya kecepatan (*speed*). Bomp (1999: 5) berpendapat, bahwa kelincahan (*agility*) merupakan produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan kekuatan. Oleh karena itu dalam latihan ini digunakan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* untuk meningkatkan kemampuan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*). Hal tersebut sesuai pendapat dari Griffin *football* (2011: 69) yang menyatakan bahwa *cone drill* merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah. Hasil dari penelitian ini relevan dengan hasil Griffin Football (2011), Reilly (2005), Castello dan Kreis (1993) dalam Johnson dan Bajjibabu (2012).

Kelompok program latihan *three cone drill* menunjukkan perbaikan pada kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Kemampuan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) kelompok latihan *three cone drill* meningkat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *three cone drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*). Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa latihan *three cone drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*).

Kelompok program latihan *four cone drill* menunjukkan perbaikan pada kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Kemampuan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) kelompok latihan *four cone drill* meningkat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *four cone drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*). Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa latihan *four cone drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*).

Kelompok program latihan *five cone drill* menunjukkan perbaikan pada kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Kemampuan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) kelompok latihan *five cone drill* meningkat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *five cone drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*). Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa latihan *five cone drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*).

Dari hasil olah data pada bab IV, dapat dikatakan bahwa pemberian program latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* menunjukkan peningkatan yang dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Sesuai dengan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *five cone drill* mempunyai pengaruh yang lebih optimal terhadap hasil kemampuan kelincahan (*agility*) dan latihan *three cone drill* mempunyai pengaruh yang optimal terhadap hasil kemampuan kecepatan (*speed*) peserta SSB se-Kecamatan Pare kelompok umur 16-17 tahun. Maka dapat direkomendasikan kepada semua pelatih dan praktisi olahraga pada umumnya dan khususnya sepakbola bahwa pelatihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* sesuai dan tepat dalam meningkatkan kemampuan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*), yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat dikemukakan simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *three cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *three cone drill* terhadap peningkatan kecepatan (*speed*).
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *four cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*).
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *four cone drill* terhadap peningkatan kecepatan (*speed*).
5. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *five cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*).
6. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *five cone drill* terhadap peningkatan kecepatan (*speed*).
7. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan antara *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) serta kelompok *five cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kelincahan (*agility*).
8. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan antara *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) serta kelompok *three cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kecepatan (*speed*).

## **SARAN**

1. Untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) pada atlet khususnya cabang olahraga sepakbola tidak hanya dilakukan dengan latihan konvensional, tetapi dapat dilakukan dengan metode pelatihan yang kontinyu dengan bentuk program latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill*.
2. Model latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* dapat dikombinasikan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) pada atlet sepakbola.
3. Model latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* dapat direkomendasikan dan diterapkan pada program latihan dalam rangka peningkatan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) pada atlet sepakbola.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan bahan masukan dan perbandingan hasil penelitian jika memilih masalah sejenis sebagai objek penelitiannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bal, B.S., Kaur, P.J., and Singh, D. 2011. "Effects Of A Short Term Plyometric Training Program Of Agility In Young Basketball Players". *Brazilian Journal of Biomotricity*. Vol. 5 No. 4, pp. 271–278.
- Barnes, M. *Incorporating Agility Into an Off Season Football Program*. NSCA's Performance Training Journal. Vol.5 no 4.
- Hadisasmita dan Syarifuddin, A. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*, Jakarta: Koi Pusat.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Holmberg, P.H. 2009. "Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach". *Strength and Conditioning Journal*. Vol. 31 No. 3 Oktober 2009. pp. 73 - 78.
- <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/three-cone-drills>. Diakses tanggal 12 Desember 2013.
- Lutan, R., Supandi., Giriwijoyo, S., Ichsan, M., Setiawan, I., Nadisah., Hidayat, I., Nurhasan. Dan Wiramihardja, K.K. 1998. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Kapidzic, A., Pojskic H., Mutatovic, M., Uzicanin, E., and Bilalic, A. 2011. Correlation of Tests for Evaluating Explosive Strength and agility of Football Player. *Sport SPA*. Vol 8. Issue 2. 29-34.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Milanovic, Z. et al. 2011. "Difference in Agility Performance Between Futsal and Soccer". *Sport Science*. Vol 4. No 2. pp. 55-59.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Pebles, J. 2009. *Agility Drill: Improve Your Foot Speed And Balance*. CSCS
- Reilly, T. 2005. *Training Specificity for Soccer*. International Journal of Applied Sports Sciences, Vol. 17, No. 2, 17-25.
- Reilly, T. 2007. *The Science of Training Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance*. USA: Routledge.

- Riyanto, Y. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Unesa University Press.
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Sandler, D. 2005. *Sport Power Develop the Optimal, Combination of Size, Speed, Strength*. America: Human Kinetics.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sporis, G., Jukic, I., Milanovic, L., And Vucetic, V. 2010. "Reliability and Factorial Validity of Agility Tests for Soccer Players". *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 24 No. 3 March 2010. pp. 679–689.
- Sporis, G., Milanovic, Z., Trajkovic., and Joksimovic, A. 2011. Correlation Between Speed, Agility and Quickness (SAQ) in Elite Young Soccer Players. *Acta Kinesiologica*. 5.2: 36-41.
- Sriundy, I. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Widodo, A. 2007. "Pengembangan Rangkaian Tes Fisik untuk Pemain Sepakbola". Disertasi Doktor Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Young, W. B., & Sheppard, J.M. 2006. Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Sciences*. September 2006; 24(9): 919–932.

# MEMBENTUK GERAK DASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

Drs. Sugito, M.Pd.

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri

*yulingganandahanief@unpkediri.ac.id*

## Abstrak

Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan disekolah dasar (SD).

Gerak dasar mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak. Permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak.

**Kata kunci :** Gerak dasar, permainan tradisional.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kongnitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Di dalam kurikulum 2004 (Anwar, 2005) dijelaskan bahwa pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan



moral melalui aktivitas jasmani yang dirancang sedemikian rupa secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas, dasarnya harus diletakan pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa kebanyakan hobi dari mereka berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar.

Keterampilan gerak dasar disekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Menurut BNSP (2006: 2) bahwa salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar (Syarifudin dan Muhadi, 1992: 24). Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan disekolah dasar (SD).

Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Para siswa sekolah dasar seringkali mengalami

hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak lokomotor. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya.

Dari pembelajaran keterampilan tersebut, ternyata siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lokomotor baru berkembang, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

Lutan (2001: 21) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain.

Berbagai macam bentuk permainan dapat digunakan oleh Guru Penjas untuk membentuk gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulasi. Salah satu bentuk permainan tersebut adalah permainan olahraga tradisional.

Permainan tradisional merupakan suatu kekayaan budaya bangsa yang mempunyai nilai-nilai luhur yang dapat diwariskan kepada anak-anak sebagai generasi penerus bangsa. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak. Permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak. Permainan tradisional juga mampu mengasah aspek pengendalian diri, yaitu kemampuan anak untuk menunda kepuasan, bisa bersabar, tidak mudah tersinggung, rasa percaya diri, sikap pantang menyerah, dan sebagainya.

## **GERAK LOKOMOTOR**

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, leaping, jingkat, menderap, sliding, skipping, rolling, dan memanjat.

### **a. Berjalan**

Berjalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah salah satu kaki tetap menumpu pada dasar pijakan. Dengan konsep di atas, berjalan dapat

dilakukan dengan kaki, dengan tangan, dengan kaki dan tangan, dengan tubuh; demikian juga arahnya, ke depan dan ke belakang, ke samping kiri dan kanan, dalam hal usaha, bisa cepat, lambat, keras, perlahan, terhenti-henti, berkelanjutan; dalam hal keterhubungan, bisa di sekitar ruangan, di sekitar teman sendiri, melintasi atau melangkahi alat, dsb.

#### b. Berlari

Berlari adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah badan dalam keadaan melayang di udara. Aplikasikan konsep-konsep di atas, sesuai dengan tema berlari.

#### c. Berjingkat

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan satu kaki, menumpu dan mendarat menggunakan satu kaki, sedangkan satu kaki yang lain ditekuk pada bagian lutut sehingga tidak menyentuh tanah. Keterampilan berjingkat selain sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari juga sering digunakan dalam aktivitas motorik pada beberapa cabang olahraga seperti lompat jangkit, sepak bola, bola voli dan bola basket.

#### d. Meloncat

Meloncat adalah gerakan memindahkan tubuh dengan menggunakan dua atau satu kaki tumpu dari satu ketinggian dan mendarat tidak harus menggunakan kaki.

#### e. Menderap

Menderap atau mencongkang adalah gerakan berjalan dipadukan dengan lompat (leaping), arah dapat ke depan maupun ke belakang. Gerakan ini seperti kuda pada saat berlari kencang (menderap), tetapi hanya dilakukan dengan menggunakan dua kaki.

#### f. Merayap

Merayap adalah gerakan yang dilakukan dengan posisi tubuh telungkup di atas permukaan, tangan dan kaki kiri atau kanan digerakkan maju secara bersama-sama, kemudian kaki mendorong tubuh ke depan, dan kepala sedikit diangkat untuk melihat ke depan.

#### g. Memanjat

Memanjat adalah gerakan ke atas atau ke bawah dengan menggunakan kedua tangan dan kaki. Biasanya anggota tubuh bagian atas sebagai alat kontrol utama agar tidak jatuh.

### **GERAK NON LOKOMOTOR**

Gerakan non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor, yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

#### **a. Latihan Menghindar**

Latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai permainan maupun olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda maupun kawan atau lawan bermain.

#### **b. Latihan peregangan**

Latihan peregangan adalah latihan mengulur otot tubuh, dengan jalan melakukan fleksi atau ekstensi atau dengan cara yang lain. Prinsip dasar yang harus dipegang adalah cara mengulur dimulai dengan uluran yang paling ringan kemudian makin lama-makin berat sampai hitungan delapan.

#### **c. Memutar (meliuk) dan Berputar**

Anak-anak perlu diajarkan bagaimana meliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular.

#### **d. Bergantung**

Bergantung adalah aktivitas menahan berat badan dengan jalan tangan memegang palang atau tali. Meskipun sudah memasuki usia SMP, tidak semua anak dapat melakukan bergantung mengangkat tubuh (pull-up), sehingga untuk mereka cukup belajar menggantung dengan jalan tangan memegang palang atau pada tali.

#### **e. Menarik dan mendorong**

Menarik adalah gerakan menggunakan tenaga terhadap obyek atau orang lain agar obyek atau orang yang jaraknya jauh si penarik menjadi dekat dengan tubuh penarik.

## GERAK MANIPULASI

Gerakan manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Dilihat dari jenisnya, keterampilan manipulatif dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

- ✓ Menjauhkan obyek: melempar, memukul, menendang.
- ✓ Menambah penguasaan: menangkap, mengumpulkan, mengambil.
- ✓ Bergerak bersama: membawa, memantul-mantulkan (*dribbling*).

### a. Menggelindingkan benda

Mengelindingkan benda dapat berupa benda bulat seperti bola, atau benda yang berbentuk lingkaran, seperti cakram, ban sepeda dan sebagainya. Guru harus memilih benda-benda tersebut yang berat dan ukurannya sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan motoriknya.

### b. Melempar

Melempar merupakan gerak manipulatif untuk menjauhkan obyek dari tubuh dengan menggunakan satu atau dua tangan.

### c. Menangkap

Menangkap adalah keterampilan gerak dasar manipulatif untuk menghentikan momentum suatu obyek dengan menggunakan tangan. Menangkap biasanya dipengaruhi oleh kemampuan visual untuk mengikuti gerakan obyek.

### d. Menendang

Menendang adalah keterampilan gerak manipulatif di mana kaki digunakan untuk memukul obyek. Latihan menendang dapat dilakukan dengan dua bentuk, yaitu menendang obyek yang ada di tanah, dan menendang obyek dengan cara voli (obyek masih berada di udara).

### e. Menggiring

Menggiring bola adalah keterampilan gerak manipulatif yang menggunakan koordinasi antara mata-kaki dan mata-tangan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Dalam permainan sepak bola menggiring bola dilakukan dengan menggunakan kaki, sedangkan dalam permainan bola basket menggiring bola dilakukan dengan menggunakan tangan dengan jalan bola dipantul-pantulkan ke lantai.

#### f. Memukul

Memukul adalah suatu aksi menggunakan satu atau dua tangan atau suatu alat untuk mendorong (memberikan daya pada) suatu obyek. Anak-anak kelas satu dan dua masih sulit memukul benda bergerak, dan memukul menggunakan tongkat yang bulat, karena kesadaran visualnya masih rendah. Untuk melatih keterampilan memukul sebaiknya menggunakan alat pemukul yang pipih dengan permukaan untuk memukul lebar, sedangkan bola yang digunakan sebaiknya bola yang ringan.

### **PERMAINAN TRADISIONAL**

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi (TI) hampir menggusur permainan tradisional. Anak-anak sekarang lebih banyak permainan berbasis TI. Play Station, game online, facebook, twiter, dan masih banyak lagi permainan-permainan yang lain. Permainan tradisional pun kini perhalan tapi pasti ditinggalkan. Bahkan, anak-anak banyak yang tidak tahu beragam permainan tradisional yang dulu diwariskan turun-menurun. Walaupun tidak menutup kemungkinan, kadang-kadang masih dijumpai di sekitar kita, tetapi biasanya dalam rangka perayaan tujuh belasan atau festival dolanan anak.

Di sekolah, permainan tradisional dapat diperkenalkan melalui pendidikan jasmani. Karena pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermaian, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan di baliknya, di mana pada prinsipnya permainan anak tetap merupakan permainan anak. Dengan demikian bentuk atau wujudnya tetap menyenangkan dan menggembirakan anak karena tujuannya sebagai media permainan. Aktivitas permainan yang dapat mengembangkan aspek-aspek psikologis anak dapat dijadikan sarana belajar sebagai persiapan menuju dunia orang dewasa.

Dalam permainan tradisional, terdapat unsur gerak dasar baik lokomotor, non lokomotor maupun gerak manipulasi. Banyak bentuk permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar berlari, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Berikut beberapa bentuk permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar :

### **Permainan Tradisional “Terompah Panjang” atau “Bakiak”**

Permainan terompah panjang sejak dulu sudah ada didaerah sepanjang perairan Sungai Rokan, baik Rokan Kiri maupun Rokan Kanan, Kabupaten Kampar, maupun Rokan dibagian Hilir, seperti dibagian Siapi – Api, Bengkalis, Riau. Kini, terompah panjang sudah merakyat. Tujuannya adalah untuk berolahraga, mengisi waktu luang dan memupuk sikap kerja sama (kekompakan team). Manfaat permainan ini adalah untuk meningkatkan kebugaran, ketegangan menurun, dan kemampuan kerja sama meningkat. Unsur gerak dasar yang ada dalam permainan ini adalah berjalan, berlari dan lain-lain.



Gambar 1. Permainan tradisional “Terompah Panjang” atau “Bakiak”

#### **1. Tujuan**

Melatih kerjasama antar anggota dalam satu team, menumbuhkan nilai sportivitas, melatih anak untuk berjalan dan berlari.

#### **2. Jumlah Pemain**

Jenis kelamin laki – laki dan perempuan yang tergabung dalam regu putra dan regu putri. Kelompok umur anak – anak 9 – 12 tahun, remaja 13 – 16 tahun, dewasa 17 tahun keatas.

#### **3. Jenis Alat yang Digunakan**

- Bendera start (peluit start);

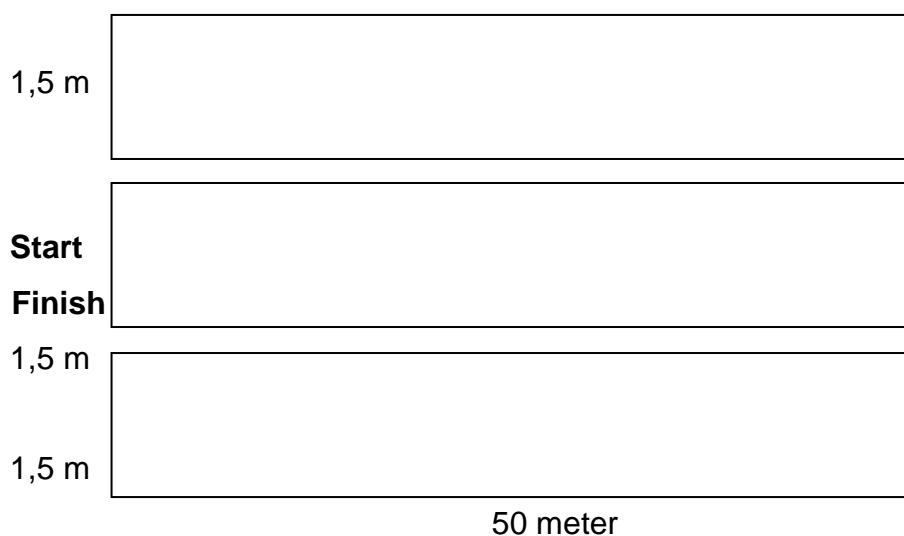
- Bendera – bendera kecil dari bahan: tangkai dari bambu dengan panjang 40 cm, bendera dibuat dari kain atau kertas berwarna merah dan biru berbentuk segitiga dengan ukuran bendera 27 cm. Jumlah bendera sesuai dengan jumlah lintasan yang dipakai.
- Kapur/tali untuk membuat lintasan;
- Terompah, terompah dibuat dari bahan balok / papan yang tebal, karet / ban, dan paku.

#### 4. Ukuran Terompah:

- Panjang terompah untuk 3 orang 141 cm;
- Panjang terompah untuk 5 orang 235 cm;
- Lebar terompah 10 cm;
- Tebal terompah 2,5 cm;
- Berat terompah seluruhnya untuk terompah 3 orang 4 kg ( sepasang) terompah 5 orang 8 kg (sepasang).

#### 5. Lokasi Permainan Bakiak

Permainan terompah panjang diadakan dilapangan terbuka, rata seperti stadion, lapangan umum, jalan raya (bila memungkinkan). Lapangan dibuat sedemikian rupa agar dalam pelaksanaannya tidak menghadap matahari. Panjang atau jarak lintasan: 50 meter, dengan lebar 4,5 meter, yang dibagi menjadi 3 lintasan (masing – masing lintasan lebar 1,5 meter). Antar lintasan diberi garis dari kapur atau diberi tali sebagai pembatas. Ujung lintasan diberi garis *start* dan garis *finish*.

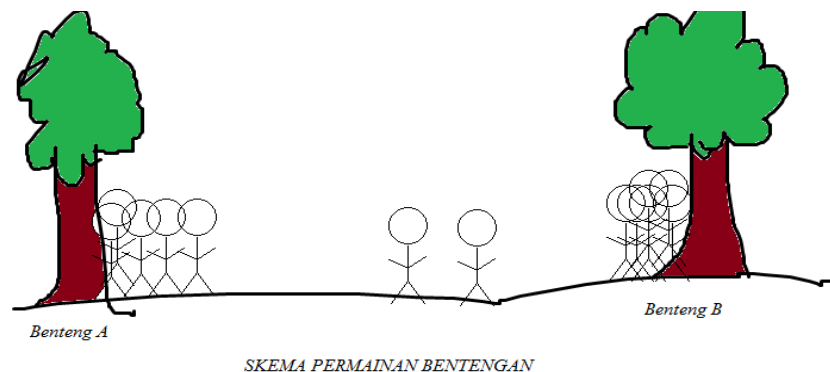


Gambar 2. Lintasan Permainan Terompah Panjang atau Bakiak



## Permainan Tradisional “Benteng”

Permainan tradisional “Benteng” merupakan permainan asli budaya bangsa Indonesia yang berkembang diberbagai daerah di Indonesia dengan nama permainan berbeda. Dalam buku Peraturan Permainan Benteng yang diterbitkan Direktorat Keolahragaan Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tahun 1985, menyebutkan bahwa sejarah perkembangan permainan “Benteng” ini tidak diketahui dengan pasti, yang jelas sejak masa anak-anak dan dimasa generasi kakek dan nenek, permainan ini sudah dikenal, digemari dan dimainkan oleh rakyat. Permainan ini disebut “Benteng”, karena masing-masing regu pada hakekatnya berusaha saling menyerang dan mempertahankan bentengnya, juga berusaha menghindarkan diri dari tangkapan/sentuhan musuhnya agar tidak tertawan.



Gambar 3. Skema permainan Bentengan



Gambar 4. Permainan Tradisional Benteng

### 1. Tujuan

Permainan “Benteng” adalah salah satu permainan asli rakyat Indonesia yang perlu dibina dan dilestarikan, mengingat dalam permainan

tersebut mengandung unsur positif dalam membentuk gerak dasar diantaranya adalah berlari, berjalan, menghindar, gerak memutar dan menangkap.

## 2. Jumlah Pemain Benteng

Permainan ini dimulai dengan dua kelompok yang masing - masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang.

## 3. Jenis Alat yang Digunakan

- (a) bendera dua helai 30 cm x 20 cm dengan warna yang berbeda
- (b) Tiang bendera : dua meter dari permukaan tanah dengan garis menengah 5 cm
- (c) garis menggunakan kapur/cat/line paper
- (d) sempritan
- (e) jam/stop watch
- (f) nomor dada;

## 4. Lokasi Permainan Benteng

Tempat/Lapangan, bentuk persegi panjang, ukuran 50 m x 50 m, daerah benteng berbentuk lingkaran berdiameter 3 meter. Lingkaran tersebut dengan jarak 10 meter dari garis belakang dan garis samping. Lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm. Sedangkan daerah tawanan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 meter x 1 meter;

## Permainan Tradisional “Hadang” atau “Gobak Sodor”

Permainan ini ada di sebagian besar provinsi di Nusantara. Anak-anak desa pada masa dahulu sering memainkan permainan hadang di malam hari saat bulan purnama.



Gambar 5. Permainan Hadang atau Gobak Sodor

## 1. Tujuan

Membentuk gerak dasar berlari, menghindar, menangkap. Selain itu juga dapat mengisi waktu luang, bermain, meningkatkan kekompakan tim.

## 2. Jumlah Pemain Hadang

- a. Pemain terdiri dari 2 regu masing-masing 5 (lima) orang dan 3 (tiga) orang cadangan.
- b. Pertandingan hanya untuk beregu putra dan beregu putri.

## 3. Jenis Alat yang Digunakan

- a. Bendera untuk hakim garis dengan ukuran 30 x 30 cm, panjang tangkai 40 cm. Bendera berwarna Hijau dan berwarna Merah berbentuk segi empat.
- b. Whiteboard/papan nilai untuk mencatat hasil.
- c. Kapur/tepung terigu/cat/line paper. Kapur atau tepung terigu digunakan apabila lapangan permainan di rumput atau tanah. Cat dan paper line digunakan apabila lapangan di atas lantai semen dan jalan beraspal.
- d. Peluit diperuntukkan pada kedua wasit yang akan memimpin pertandingan.
- e. Stopwatch.
- f. Meja dan kursi untuk kesekretariatan.
- g. Alat tulis kantor.
- h. Formulir pertandingan, susunan pemain dan hasil pertandingan.
- i. Setiap regu diharuskan memakai kostum bernomor dada dan punggung ukuran 15 cm dari nomor 1 sampai nomor 8. Kapten regu diberi tanda pada lengan kanan berbentuk pita melingkar.

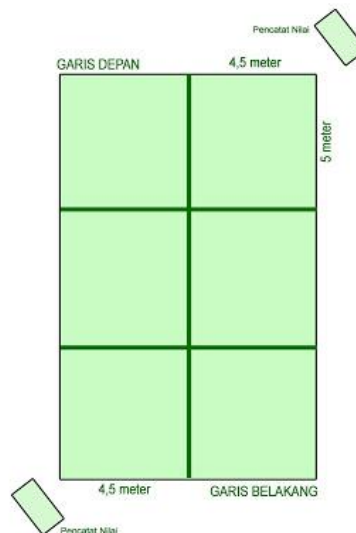
## 4. Lokasi Permainan Hadang

Lapangan permainan dapat di buat di ruangan tertutup (stadion tertutup, gedung olahraga, gedung pertemuan) atau di ruangan terbuka (stadion terbuka, halaman rumah/sekolah, lapangan terbuka, jalan raya apabila memungkinkan).

Bentuk lapangan empat persegi panjang berpetak-petak dengan ukuran :

- Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi 6 petak masing-masing 4,5 x 5 meter.
- Lapangan pertandingan ditandai dengan garis selebar 5 cm.

- Garis pembagi lapangan menjadi 2 (dua) bagian memanjang disebut garis tengah.



Gambar 6. Lapangan Permainan Hadang atau Gobak Sodor

## KESIMPULAN

Keterampilan gerak dasar disekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak, sebab permainan tradisional dikemas untuk membentuk gerak dasar berlari, berjalan, meloncat, menghindar, menangkap, menggiring, merayap dan lain-lain. Permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar untuk siswa sekolah dasar berbagai macam bentuknya, diantaranya adalah permainan tradisional terompah panjang atau bakiak, permainan tradisional benteng dan permainan tradisional hadang atau gobak sodor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Blasworo. "Olahraga Tradisional Benteng". 12 Juni 2015. <http://www.formi-pb.or.id/olahraga-tradisional-benteng.html>
- Anonim. "Benteng : Permainan Tradisional yang Memerlukan Strategi". 12 Juni 2015. <http://ensiklomini.blogspot.com/2013/05/benteng-permainan-tradisional-yang.html>
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar Isi Pendidikan Jasmani Kelas 1-6*.
- Buku Panduan Pelatihan Standarisasi Wasit/Juri Olahraga Tradisional se-Jawa Timur Tahun 2015.
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor yang Berkaitan dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. (Disertasi). Jakarta: PPS UNJ.
- Lutan, R. (1988). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidikan Akademi.
- Patty, A.M. (2008). *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta: PT BPK. Gunung Mulia.
- Syarifuddin, A. dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendekti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

# KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA

*(Studi Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Pemuda Papar)*

**Budiman Agung Pratama, M.Pd.**  
Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*agung10@unpkediri.ac.id*

## **Abstrak**

Tujuan Penelitian adalah mendapatkan data yang empiris tentang kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola di SMK Pemuda Papar. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa Putra ekstrakurikuler sepakbola SMK Pemuda Papar. jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.

Dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.86 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.38 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : 0.985 pada taraf signifikan 5%.

Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola. Maka pemain atau atlet sepakbola, agar bisa mencapai prestasi yang maksimal maka harus memperhatikan kecepatan dan kelentukan.

**Kata Kunci:** Kontribusi, kecepatan, kelentukan, menggiring bola, sepakbola

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola telah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Perkembangan olahraga sepakbola sangat membanggakan baik segi penggemar, atlet, serta kegiatan pertandingan maupun pembinaan organisasinya. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga sepakbola baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi. Hal ini tak lepas dari peran media, terutama media televisi yang tidak pernah lepas menayangkan berita-berita

tentang kegiatan sepakbola di tanah air. Untuk itu guna meningkatkan kualitas penguasaan permainan sepakbola diperlukan adanya pembinaan yang mengarah pada prestasi bagi atlet sejak dini disertai pola-pola dan metode-metode pelatihan yang berkualitas, sehingga dapat mengangkat prestasi sepakbola di tingkat Internasional. Permainan sepakbola adalah merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang serta menggunakan bola sepak dan kaki sebagai alat penendangnya (Rifai, 1993 : 1). Oleh sebab itu masing-masing regu/kelompok disebut kesebelasan, dengan pembagian sebagai berikut : seorang penjaga gawang, dua orang pemain belakang (*back* kanan dan kiri), tiga orang pemain tengah (gelandang kanan, tengah, kiri), lima orang pemain depan (kanan dan kiri luar), (kanan dan kiri dalam), dan (seorang penyerang tengah). Untuk menjadi pemain sepakbola diperlukan kondisi fisik yang optimal supaya dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Dari pendapat di atas kita dapat menyimpulkan bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola seorang pemain dituntut dalam persiapan teknik dan kondisi fisik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya (Sajoto, 1988 : 8). Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas, (Komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai. Dalam bermain sepakbola, pemain dituntut untuk selalu bergerak. Gerak yang dilakukan menggiring bola, untuk melakukan gerakan tersebut diperlukan kondisi fisik tinggi. Latihan fisik pemain sepakbola dari kondisi fisik yaitu :

1. Latihan daya ledak
2. Latihan kekuatan
3. Latihan kecepatan
4. Latihan daya tahan
5. Latihan kelentukan (Muhajir, 2006 : 106).

Dalam teknik sepakbola terdapat teknik menggiring bola, dalam menggiring bola tentunya memerlukan fisik yang dominan diantara 5 kondisi fisik diatas. Saat menggiring bola tentunya pemain memerlukan kecepatan dan kelentukan untuk mengubah arah dalam usahanya melabui lawan. Berdasarkan alasan tersebut nampaknya menarik untuk dikaji tentang kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Penelitian non eksperimen adalah "suatu penelitian dimana penelitian tidak memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala yang diamati telah terjadi". (Maksum, 2008: 11). Desain penelitian ini adalah korelasional yaitu dengan menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Untuk menentukan adanya hubungan antara keduanya dan besarnya koefisien korelasinya dalam mengumpulkan data menggunakan alat ukur berupa tes lari *sprint* 30 m (Nurhasan, 2001 : 136) , tes *sit and reach test*.( Sajoto, M. 1988. : 75) dan menggiring bola dengan tes melakukan giringan bola dengan rintangan (Nurhasan. 2001 : 160). Untuk analisa data menggunakan rumus korelasi

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Mencari harga rata-rata kecepatan ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ), dan hasil menggiring bola ( $Y$ ). Mean  $X_1, X_2$  dan  $Y$

No	Mean	Hasil
A	$X_1$	6.24
B	$X_2$	15.2
C	$Y$	14.98

Tabel 2. Mencari korelasi antara kecepatan ( $X_1$ ), kelentukan ( $X_2$ ), dan hasil menggiring bola ( $Y$ ). Korelasi  $X_1, X_2$  dan  $Y$

Korelasi	Hasil
$X_1 . Y$	- 0.86
$X_2 . Y$	- 0.38
$X_1 . X_2 . Y$	$\pm$ 0.36



Tabel 3. Untuk menentukan apakah harga  $R_y$   $_{(1,2)}$  tersebut signifikan atau tidak harus melakukan analisis regresi. Dari analisa tersebut akan diperoleh nilai F garis regresi Analisis Regresi

Analisis Regresi	Hasil
$SS_{reg}$	21.404736
$MS_{reg}$	10.702368
$SS_{res}$	143.755264
$Df_{res}$	27
$MS_{res}$	5.32426904
Jadi $F_{reg}$	2.01011029

Tingkat kebebasan (dk) untuk menguji adalah lawan  $N - m = 1$  atau 2 lawan 27 diperoleh  $F_{e 5\%} = 0.361$  jadi sebesar 2.01011029 itu signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antar Y dengan X1 dan X2. Keseluruhan proses untuk memperoleh F dapat dilihat dalam tabel rangkuman analisis regresi sebagai berikut :

Tabel 4. Rangkuman analisis Regresi

Sumber Variasi	Df	SS	MS
			$(\sum Y^2)$
Regresi (reg)	M	$R^2 (\sum Y^2)$	$R^2 m \frac{(\sum Y^2)}{m}$
Residu (res)	$N - m - 1$	$(1 - R)^2 (\sum Y^2)$	$\frac{(1 - R)^2 (\sum Y^2)}{N - m - 1}$
Total	$N - 1$	$\sum Y^2$	

## PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pengujian hipotesis pertama

Yaitu Kontribusi kecepatan terhadap hasil menggiring bola, untuk kepentingan hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi : Tidak ada kontribusi kecepatan terhadap hasil menggiring bola. Untuk pengujian ini dilakukan pengujian signifikan  $r_{x1y}$  dalam taraf signifikan 5% seperti Nampak pada tabel dibawah ini :

Tabel 5 Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

Db	r – hitung	t – tabel 5%	Keterangan
27	- 0.86	± 0.361	Signifikan

#### Pengujian Hipotesis Kedua

Yaitu kontribusi kelentukan terhadap hasil menggiring bola, untuk kepentingan hipotesis diubah nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi : Tidak ada kontribusi antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola. Untuk pengujian ini dilakukan pengujian signifikan  $r_{xy}$  dalam taraf signifikan 5% seperti tampak pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

Db	r – hitung	t – tabel 5%	Keterangan
27	- 0.38	± 0.361	signifikan

#### Pengujian Hipotesis Ketiga

kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola, untuk kepentingan hipotesis diubah kedalam hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi : Tidak ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola. Dan ( $H_a$ ) : Ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola. Untuk pengujian ini dilakukan pengujian signifikan  $R_{y(1,2)}$  dalam taraf signifikan 5% seperti tabel dibawah ini :

Tabel 7. Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

Db	r – hitung	t – tabel 5%	Signifikan/ Non Signifikan
27	0.985	± 0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r hitung  $R_{y(12)}$  lebih besar dari pada r tabel berarti nilainya signifikan.

## DISKUSI

### Kontribusi kecepatan terhadap hasil menggiring bola

Dari hasil pengujian hipotesis, diperoleh hasil perhitungan r hitung  $r_{xy}$  lebih besar dari r table, berarti nilainya signifikan dan  $H_a$  diterima. Faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan seseorang menurut (Fox dan Foss 1988) tenaga

otot, *viscositas* otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, dan daya tahan, kecepatan. Berorientasi pada pengertian tentang kecepatan dan penerapannya dalam aktivitas olahraga, unsur kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam mencapai hasil optimal. Implikasi kecepatan berupa kecepatan reaksi sebagian, sedangkan kecepatan gerak adalah kecepatan gerak anggota tubuh secara keseluruhan dalam menempuh jarak tertentu seperti lari.

### **Kontribusi kelentukan terhadap hasil menggiring**

Dari hasil pengujian hipotesis, diperoleh hasil perhitungan  $r$  hitung  $r_{xy}$  lebih besar dari  $r$  table, berarti nilainya signifikan dan  $H_a$  diterima. *Flexibilitas* sering dianggap sebagai suatu faktor tunggal dalam ketrampilan (Sucipto 2000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata, terdapat 13 faktor perbedaan *flexibilitas*. Jadi *flexibilitas* bukan faktor tunggal dalam ketrampilan pada umumnya. Kesimpulan bahwa, faktor *flexibilitas* sangat penting, dan harus disesuaikan dengan kepentingan cabang masing-masing, *flexibilitas* pesenam, berbeda dengan *flexibilitas* pemain bola. Jadi *flexibilitas* pada prinsipnya tidak dapat digeneralasikan.

### **Kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola**

Dari hasil pengujian hipotesis, diperoleh hasil perhitungan  $r$  hitung  $R_{y(1,2)}$  lebih besar dari  $r$  table, berarti nilainya signifikan dan  $H_a$  diterima. Untuk menggiring bola dengan baik seorang pemain harus mempunyai dasar-dasar menggiring bola dengan baik. Seorang pemain sering berlatih dengan benar sejak usia dini. Karena teknik dan kondisi fisik yang baik akan menghasilkan giringan secara baik dan benar (Munawar, 2006 : 7)

## **KESIMPULAN**

Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik simpulan bahwa ada kontribusi antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola. Maka pemain atau atlet sepakbola, agar bisa mencapai prestasi yang maksimal maka harus memperhatikan kecepatan dan kelentukan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fox, E.L., Bower, dan Foss. 1988. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, Fourth Edition*. New York: Saunders College Publishing

- Maksum A. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: University Perss
- Muhajir. 2006. *Pendidikan jasmani olahraga & kesehatan*, Jakarta: Pionir Jaya
- Munawar. 2006. *Buku pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pengantar, Kegunaan Tes dan Pengukuran Kriteria Tes*. Jakarta: kurnia.
- Rifai, S. 1993. *Buku jurnal sepakbola*. . Jakarta: Rineka Cipta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olah raga*. FPOK-IKIP Semarang.
- Sucipto dkk, 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

# PEMANFAATAN TAMAN REKREASI SELOMANGKLENG (KLOTOK) SEBAGAI SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA MASYARAKAT DI KOTA KEDIRI

**Mokhammad Firdaus, M.Or**  
**Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or**  
Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*ardhimardiyantoindra@unpkediri.ac.id*

## Abstrak

Berdasarkan masalah tersebut diatas, maka dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui: (1) Bagaimana Pemanfaatan tentang Taman Selomangkleng Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri? (2) Bagaimana Ketersediaan tentang Taman Selomangkleng Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri? (3) Bagaimana Pengelolaan tentang Taman Selomangkleng Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri? (4) Bagaimana Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat yang Ideal di Kota Kediri? (5) Bagaimana Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat yang Faktual di Kota Kediri?

Penelitian ini dilakukan di taman rekreasi selomangkleng kota kediri. Waktu yang dibutuhkan yaitu tiga bulan antara bulan september sampai november 2015. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan non-tes (*survey*). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) Mengkaji Dokumen dan Arsip (*content analysis*), (2) Wawancara Mendalam (*in-depth interviewing*), (3) Observasi (*observation*).

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan mengenai bagaimana pemanfaatan taman selomangkleng sebagai sarana untuk berolahraga masyarakat kediri maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) Penyediaan sarana dan prasarana di kota kediri harus terprogram dan terencana dengan baik kedepannya. (2) Ketersediaan sarana dan prasarana di kota kediri masih belum merata keberadaannya, dan masih terpusat pada satu tempat tertentu saja. (3) Pengelolaan fasilitas olahraga yang ada belum diperhatikan dengan baik sehingga fasilitas banyak yang terbengkalai dan rusak. Saran (1) Pemerintah kota kediri hendaknya menyediakan dan mengembangkan potensi yang ada di kota kediri untuk sarana dan prasarana olahraga bagi masyarakat. (2) Sebuah mekanisme kerja mengenai perencanaan fasilitas, penyedia fasilitas, pemanfaatan fasilitas dan pengelolaan fasilitas perlu disusun dengan baik dan jelas agar

pembangunan fasilitas olahraga yang ada di kota kediri dapat sesuai harapan.

## **LATAR BELAKANG**

Pariwisata sekarang sudah merupakan suatu tuntutan hidup dalam zaman modern ini. Permintaan orang-orang untuk melakukan perjalanan wisata, dari tahun ke tahun terus meningkat. Itu terjadi tidak saja di hampir setiap negara di dunia ini, tetapi juga di dalam negeri sendiri, yang alam dan seni budayanya sangat menarik (Yoeti, Oka A., 1997).

Kota Kediri merupakan salah satu kawasan berkembang di Provinsi Jawa Timur yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Perkembangan tersebut terjadi pada hampir di setiap aspek kehidupan, baik dalam kegiatan ekonomi, sosial maupun fisik.

Olahraga merupakan suatu fenomena dimasyarakat dan menjadi bagian hidup yang tak terpisahkan bagi manusia dimuka bumi ini. Olahraga yang pada dasarnya mempunyai peranan yang sangat besar dalam upaya peningkatan pada kualitas sumberdaya manusia untuk pembangunan mental dan juga diri sendiri. Suatu kota/kabupaten/provinsi yang menghendaki kemajuan kemajuan yang sangat pesat dan cepat didalam berbagai bidang, dan menganggap olahraga sebagai sesuatu yang sangat penting. Strategi akan pemanfaatan olahraga harus melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Menyeluruh karena olahraga memiliki potensi yang berisikan suatu semangat dan kekuatan untuk membangun jiwa yang semangat dari suatu proses yang sangat panjang pembangunan itu sendiri. Olahraga harus dipandang sebagai tujuan sekaligus aset pembangunan (Kristiyanto, 2012:2-3).

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Pemanfaatan tentang Taman Selomangkleng Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri?
2. Bagaimana Ketersediaan tentang Taman Selomangkleng Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri?
3. Bagaimana Pengelolaan tentang Taman Selomangkleng Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri?

4. Bagaimana Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat yang Ideal di Kota Kediri?
5. Bagaimana Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat yang Faktual di Kota Kediri?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah tersebut diatas, maka dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Bagaimana Pemanfaatan tentang Taman Selomangkling Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri?
2. Bagaimana Ketersediaan tentang Taman Selomangkling Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri?
3. Bagaimana Pengelolaan tentang Taman Selomangkling Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat di Kota Kediri?
4. Bagaimana Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat yang Ideal di Kota Kediri?
5. Bagaimana Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat yang Faktual di Kota Kediri?

### **Hakekat Olahraga**

Salah satu karakteristik makhluk hidup di dunia ini, termasuk manusia adalah melakukan gerakan. Antara manusia dan aktivitas fisik merupakan dua hal yang sulit atau tidak dapat dipisahkan. Hal ini dapat dilihat bahwa sejak manusia pada jaman primitif hingga jaman moderen, aktivitas fisik atau gerak selalu melekat dalam kehidupan sehari-harinya. Berarti aktivitas fisik selalu dibutuhkan manusia.

Neilson (1978:3) mengemukakan bahwa manusia berubah sangat sedikit selama 50.000 tahun yang berkaitan dengan organisasi tentang struktur dan fungsi yang dibawa sejak lahir. Dengan demikian, dapat dikemukakan bahwa perubahan utama bukan pada manusianya, melainkan pada kebutuhan dan kemampuan untuk menyesuaikan dengan perubahan-perubahan besar di dalam lingkungan alam dan lingkungan buatan manusia. Manusia berusaha memodifikasi lingkungannya dengan mencoba-coba, eksplorasi dan dengan eksploitasi.

## Ruang Terbuka Olahraga

Mengenai ruang terbuka tidak dapat dipisahkan dengan pengertian mengenai ruang hijau yang sekiranya dapat digunakan untuk berolahraga diri sendiri, Plato menyatakan, bahwa ruang adalah elemen yang terbatas dan dalam suatu rongga yang terbatas pula. Menurut Roger Trancik (1986) ada dua jenis ruang terbuka kota yaitu ruang terbuka keras (*hard space*) dan ruang terbuka lunak (*soft space*). Ruang terbuka keras adalah segala sesuatu yang secara prinsip dibatasi oleh dinding arsitektural dan biasanya sebagai tempat bersama untuk kegiatan sosial. Sedangkan ruang terbuka lunak adalah segala sesuatu yang didominasi oleh lingkungan alam. Contohnya untuk ruang terbuka lunak yang diperuntukan dikota biasanya dalam bentuk taman, kebun serta jalur hijau yang dapat memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berekreasi sekaligus berolahraga.

Ruang terbuka memiliki banyak fungsi didalamnya, selain menjadi paru-paru kota, daerah serapan dan menambah keindahan kota, lahan terbuka hijau juga memiliki fungsi sebagai lahan olahraga. Olahraga dapat dilakukan di ruang terbuka, namun karena keterbatasan waktu maka masyarakat banyak yang lebih memilih untuk berolahraga di daerah sekitar tempat dia berdomisili.

Olahraga yang dilakukan di daerah terbuka dapat membuat masyarakat yang berolahraga merasakan hasil olahraga yang lebih baik jika dibandingkan dengan melakukan olahraga di ruang tertutup. Ini dikarenakan pada saat orang beraktifitas di ruang terbuka maka udara yang dihirup berasal dari udara bebas, dan di ruang terbuka sirkulasi udara jauh lebih baik jika dibandingkan berolahraga di ruang tertutup. Dengan selalu memaksimalkan potensi dari ruang terbuka maka fungsi dari ruang terbuka dapat menjadi sarana dan prasarana untuk olahraga masyarakat. Ruang terbuka dikota menurut F.C Van Rooden (1963) dapat disusun menurut 4 kategori penting atau hirarki tata ruang kota yang berbeda, jarak dan kemungkinan penggunaannya, yaitu :

1. *House Block Greenspace*
2. *Quarter Greenspace*
3. *District Greenspace*
4. *Town Greenspace*



## **Olahraga Menjadi Kebutuhan Setiap Orang dan Tidak Tergantikan**

Di era kemajuan ilmu dan teknologi pada saat sekarang ini telah memberikan perubahan yang sangat signifikan untuk perilaku dan pola hidup dari manusia itu sendiri. Salah satu contoh yang dapat diambil dari kemajuan tersebut adalah adanya kemajuan dalam dunia transportasi, yang semulanya orang naik angkutan kereta kuda meningkat menjadi mobil, dari pesawat terbang menjadi pesawat jet yang mamou menjelajahi ruang angkasa. Demikian juga dalam aktivitas dalam kehidupan sehari-hari sering kita jumpai bahwa kebanyakan orang yang melakukan aktivitasnya dapat dilakukan dengan serba mudah dan ringan.

### **Kebijakan Pemerintah**

Selama ini bidang keolahragaan hanya diatur oleh peraturan perundang-undangan dibawah undang-undang, yang bersifat parsial atau belum mengatur semua aspek keolahragaan nasional secara menyeluruh dan belum mencerminkan tatanan hukum yang tertib dibidang keolahragaan. Permasalahan keolahragaan nasional semakin kompleks dan berkaitan dengan dinamika sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat dan bangsa serta tuntutan perubahan global sehingga sudah saatnya Indonesia memiliki suatu undang-undang yang mengatur keolahragaan secara menyeluruh dengan memperhatikan semua aspek terkait, adaptif terhadap perkembangan olahraga dan masyarakat, sekaligus sebagai instrumen hukum yang mampu mendukung pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional pada masa kini dan masa yang akan datang. Atas dasar inilah yang mendasari pemerintah untuk membentuk Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai landasan yuridis bagi setiap kegiatan yang berhubungan dengan olahraga diseluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

### **Bentuk-Bentuk Kebijakan**

Olahraga telah menjadi fenomena global dan diakui kedudukannya oleh PBB sebagai instrument pembangunan dan perdamaian. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia juga memandang penting pembangunan olahraga karena olahraga diyakini merupakan wahana yang strategis dan efektif dalam meningkatkan kualitas sumberdaya manusia untuk membentuk watak dan karakter bangsa (nation and character building). Dengan demikian kegiatan dan pengembangan olahraga perlu terus ditingkatkan dan dipopulerkan secara

terarah, sistematis dan berkesinambungan agar selaras dengan tujuan pembangunan nasional khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan rakyat tantangan dalam bidang olahraga kedepan adalah peningkatan pembudayaan dan pembinaan prestasi olahraga yang didukung oleh pendanaan keolahragaan, sarana dan prasarana olahraga, penghargaan keolahragaan serta optimalisasi sistem manajemen keolahragaan nasional dalam rangka pembangunan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga presatasi (Renstra Kemenpora, 2010-2014). Dalam Kajian Staf Ahli Menpora (2010), pengutamaan olahraga dimaknai sebagai strategi yang sistematis untuk meningkatkan komitmen kualitas hidup manusia Indonesia sebagai manusia bugar, sehat dan berprestasi dengan memasukkan unsure kebutuhan olahraga kedalam kebijakan dan program dalam perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan evaluasi dari seluruh kebijakan dan program di berbagai bidang kehidupan dan pembangunan.

### **Kebijakan Pemerintah Bidang Olahraga**

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 25 Tahun 2000 tentang Kewenangan Pemerintah dan Kewenangan Provinsi sebagai Daerah Otonom dinyatakan bahwa kewenangan pemerintah pusat dalam bidang olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Pemberian dukungan untuk pembangunan sarana dan prasarana olahraga;
- 2) Penetapan pedoman pemberdayaan masyarakat olahraga; dan
- 3) Penetapan kebijakan dalam penentuan kegiatan-kegiatan olahraga nasional/internasional.

Untuk itu, berdasarkan wilayah atau daerah, selebihnya menjadi kewenangan daerah (terutama kota/kabupaten). Implikasinya adalah pemerintah daerah (propinsi/kota/kabupaten) memiliki keleluasaan dalam menentukan kebijakan dalam pembangunan olahraga di wilayah/daerahnya sesuai dengan kewenangannya, tanpa mengabaikan kebijakan pembangunan olahraga secara nasional.

### **Perencanaan Penyediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga**

Perencanaan adalah sebuah proses yang paling utama untuk memutuskan tujuan dan cara bagaimana pencapaiannya. Perencanaan adalah hal yang sangat esensial, karena dalam kenyataannya sebuah perencanaan selalu

memegang peranan lebih apabila dibandingkan dengan fungsi-fungsi manajemen yang lainya, yaitu pengorganisasian, pengarahan dan pengawasan. Menurut Siagian (1994:108) dalam (<http://id.shvoong.com>), perencanaan dapat didefinisikan sebagai keseluruhan proses pemikiran dan penentuan secara matang dari pada hal-hal yang akan dikerjakan di masa yang akan datang dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan.

### **Pemanfaatan Sarana Dan Prasarana Olahraga**

Pada dasarnya setiap kemajuan didalam pembangunan yang bermuara pada pembangunan dibidang keolahragaan dan selalu ditandai dengan meningkatnya kebiasaan dalam presatasi olahraga. Hal ini pasti ditandai dengan adanya kesadaran masyarakat untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan olahraga dan terutama bila ditinjau dari dalam ruang lingkup satuan pendidikan yang selalu mengalami peningkatan seperti yang ditunjukkan oleh data yang diambil dari susenas 2003 dan 2006, disitu dijelaskan bahwa persentase penduduk yang berumur 10 tahun keatas yang berpartisipasi dalam melakukan kegiatan olahraga disekolah meningkat dari hasil 54,1% warga sekolah yang sadar olahraga pada tahun 2003 naik menjadi 58,2% pada tahun 2006.

### **Pengelolaan Sarana dan Prasarana Olahraga**

Sarana dan prasarana olahraga adalah merupakan sebuah benda baik yang bergerak dan tidak bergerak, yang diperlukan sebagai penunjang penyelenggaraan kegiatan olahraga baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu aspek yang yang sering mendapatkan perhatian utama dari setiap pemerintah didaerah adalah bagaimana mengenai pengelolaan sarana dan prasarana yang digunakan masyarakat untuk melakukan kegiatan berolahraga. Karena dengan adanya sarana dan prasarana didaerah yang yang memadai akan sedikit banyak membantu masyarakat untuk selalu menerapkan hidup sehat kedepannya.

### **Peraturan Pemerintah Daerah**

Peran serta pemerintah daerah sangatlah pennting dalam adanya peraturan yang ditetapkan untuk segala sesuatu yang berhubungan dengan apa yang ada didaerah tersebut dan menggunakan yang namanya otonomi daerah, contohnya sarana dan prasarana olahraga itu sendiri. Otonommi berasal dari bahasa Yunani yaitu *autos* dan *nomos*. *Autos* artinya sendiri, seadangkan

*nomos* berarti hukum atau aturan. Jadi pengertian otonomi daerah apabila dijabarkan secara singkat yaitu daerah yang menyelenggarakan pemerintahannya sendiri, atau suatu daerah yang memiliki pemerintahan sendiri yang berdaulat atau independen.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

### **Tempat Penelitian**

Untuk memperoleh berbagai keterangan yang dibutuhkan maka penelitian ini dilaksanakan di kota Kediri dan penelitian ini akan dilakukan di taman rekreasi selomangkling yang berada sekitar 3,5 km barat dari kota Kediri yang berada di kecamatan Sukorame yang merupakan sebuah taman alam wisata dan area rekreasi masyarakat kota Kediri.

### **Waktu Penelitian**

Penelitian akan dilaksanakan selama tiga bulan yaitu pada bulan september sampai november 2015, karena penelitian ini juga harus melihat seberapa besar antusiasme warga ketika datang ke taman rekreasi selomangkling tersebut dan mencari sebanyak mungkin masyarakat yang datang ke area tersebut.

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk mengembangkan sebuah indikator dalam rangka mengukur tingkat antusiasme warga dalam melakukan dan memanfaatkan segala sarana dan prasarana olahraga yang ada di taman rekreasi selomangkling yang ada di kota Kediri tersebut.

### **Populasi Penelitian**

Populasi menurut Suharsimi Arikunto adalah keseluruhan subyek penelitian (2006 : 130). Seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi 2004 : 182). Dan apabila seseorang tersebut ingin meneliti semua yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini adalah setiap orang atau masyarakat yang sedang melakukan kegiatan olahraga dan menggunakan sarana dan prasarana yang ada dan berada didalam area taman selomangkling.

### **Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006 : 131), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik

yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010 : 116). Atau bisa disebut bagian terkecil dari populasi yang akan dijadikan objek dalam penelitian. Dalam penelitian ini sampel ditentukan dengan menggunakan *quota sampling*, yaitu Teknik sampling dengan jalan menetapkan terlebih dahulu jumlah individu yang akan diteliti, tanpa memperhatikan siapapun yang akan diteliti. Jadi dalam penelitian ini sampel yang digunakan tidak memandang usia, jenis pekerjaan dan jenis kelamin dari objek yang akan diteliti.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dengan menggunakan non-tes (*survey*). Teknik ini digunakan sebagai cara peneliti untuk mencari dan mengungkap data dari setiap ketersediaan fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang ada dengan cara peneliti terjun langsung kelapangan atau kedaerah untuk mencari hal-hal yang dibutuhkan untuk mendukung tercapainya kebutuhan yang dibutuhkan dalam penelitian. Kemudian sebagai tindak lanjut dari proses pengumpulan data penelitian yang dilakukan harus secara sistematis, efisien dan efektif. Tetapi sebelum itu peneliti harus melakukan penelitian pendahuluan yang meliputi penelusuran literatur yang ada di daerah tersebut, dokumentasi yang dimiliki, dan studi evaluasi dari tempat penelitian yang ada dilapangan dan yang akan digunakan sebagai tempat penelitian.

Kemudian dari proses penelitian yang dilakukan terdahulu tersebut diharapkan dapat ditemukan sejumlah informasi awal yang akan digunakan sebagai pendukung dalam penelitian dan menjadi informasi awal yang menyangkut objek penelitian sehingga penelitian dapat dilanjutkan dan dapat dikategorikan pada kelompok penelitian kualitatif (Sugiyono, 2007). Kemudian setelah semua studi awal dijalankan dan dilaksanakan baru kemudian peneliti mengamati dan mewawancarai orang-orang yang berkepentingan atau masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di area taman selomangkling. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Mengkaji Dokumen dan Arsip (*content analysis*)
2. Wawancara Mendalam (*in-depth interviewing*)
3. Observasi (*observation*)

Kemudian peneliti menggunakan triangulasi data untuk memperoleh hasil atau data yang valid untuk disampaikan dalam penelitian, dengan cara menggabungkan ketiga cara pengumpulan data diatas yaitu dengan melalui

wawancara, observasi dan mengkaji dokumen-dokumen yang sudah didapatkan sebelum melakukan penelitian lanjutan, menurut (Patton dalam HB. Sutopo 2006:93)

### **Validasi Data**

Setelah dilakukan pengumpulan data, kemudian untuk memperoleh data yang valid dan yang diinginkan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan triangulasi data. Menurut (Patton dalam Sutopo 2006:93) cara ini mengarahkan peneliti agar didalam pengumpulan data, ia wajib menggunakan beragam sumber data yang berbeda-beda yang tersedia. Yang artinya, data yang sama atau sejenis akan lebih jelas dan valid kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda.

### **Teknik Analisis Data**

Setelah data telah terkumpul dari hasil langkah-langkah untuk memperoleh data diatas dan sedikit banyak memperoleh gambaran secara menyeluruh tentang obyek penelitian maka selanjutnya akan dilakukan analisis data secara deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh dari peneliti melakukan kajian secara menyeluruh melalui wawancara, observasi dan melakukan analisis dokumen-dokumen yang sudah ada selanjutnya diolah dan dimasukkan kemudian diinterpretasikan dengan memfokuskan penajaman makna yang seringkali banyak dilukiskan kedalam kata-kata dari angka-angka dan sejauh mungkin dalam bentuk aslinya (Lexy Moloeng, 1990:6).

Oleh karena itu, dalam sebuah proses analisis penelitian kualitatif ini harus ada tiga komponen yang tidak dapat diabaikan dan harus benar-benar dipahami oleh setiap peneliti kualitatif. Ketiga komponen analisis utama tersebut adalah reduksi data yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan yang tertulis dilapangan, sajian data dan penarikan simpulan serta verifikasi (Miles & Huberman dalam HB. Sutopo 2006:113).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Sejarah Kota Kediri**

Pada akhir November 1042, Airlangga terpaksa membelah wilayah kerajaannya karena kedua putranya bersaing memperebutkan takhta. Putra yang bernama Sri Samarawijaya mendapatkan kerajaan barat bernama Panjalu yang berpusat di kota baru, yaitu Daha. Sedangkan putra yang

bernama Mapanji Garasakan mendapatkan kerajaan timur bernama Janggala yang berpusat di kota lama, yaitu Kahuripan.

### **Pembentukan Kota Kediri**

Menurut penelitian dari para ahli lembaga Javanologi, Drs. M.M. Soekarton Kartoadmodjo, Kediri lahir pada Maret 804 Masehi. Sekitar tahun itulah, Kediri mulai disebut-sebut sebagai nama tempat maupun negara. Belum ada sumber resmi seperti prasasti maupun dokumen tertulis lainnya yang dapat menyebutkan, kapan sebenarnya Kediri ini benar-benar menjadi pusat dari sebuah Pemerintahan maupun sebagai mana tempat. Dari prasasti yang diketemukan kala itu, masih belum ada pemisah wilayah administratif seperti sekarang ini.

### **Letak Geografis Kota Kediri**

Secara geografis wilayah Kota Kediri terletak diantara  $111^{\circ}15'$  –  $112^{\circ}03'$  Bujur Timur dan  $7^{\circ}45'$  –  $7^{\circ}55'$  Lintang Selatan, terbelah oleh Sungai Brantas yang mengalir sepanjang 7 Km dari selatan ke utara menjadi dua wilayah yaitu barat sungai dan timur sungai.

Total daratan Kota Kediri seluas  $63,40 \text{ Km}^2$ , terbagi menjadi tiga Kecamatan yaitu : Kecamatan Mojoarjo, Kecamatan Kota, dan Kecamatan Pesantren. Secara administratif, Kota Kediri terbagi menjadi 3 kecamatan dan 46 kelurahan, yang pada tahun 2011 terdiri dari 85 lingkungan, 319 RW dan 1.417 RT. Wilayah Kecamatan Kota meliputi 17 Kelurahan, 20 lingkungan, 99 RW dan 473 RT. Kecamatan Pesantren meliputi 15 Kelurahan, 29 lingkungan, 124 RW, dan 492 RT dan Kecamatan Mojoarjo meliputi 14 Kelurahan, 36 lingkungan, 96 RW dan 452 RT. Wilayah barat sungai secara keseluruhan termasuk dalam wilayah Kecamatan Mojoarjo dengan luas wilayah  $24,60 \text{ km}^2$ , dan timur sungai sebagian termasuk dalam wilayah Kecamatan Kota dan Kecamatan Pesantren masing-masing dengan luas wilayah  $14,90 \text{ km}^2$  dan  $23,90 \text{ km}^2$ .

Kota Kediri merupakan satu dari 2 daerah di Provinsi Jawa Timur yang memiliki gunung, yaitu gunung Klotok dan Maskumambang. Berdasarkan ketinggiannya, Kota Kediri dapat dibagi menjadi :

- a) Wilayah Tanah Usaha Utama I c (WTUU Ic), dengan ketinggian 63-100 m di atas permukaan laut seluas 5.083 Ha (80,17%).

b) Wilayah Tanah Usaha Utama I d (WTUU Id), dengan ketinggian 100–500 m dari permukaan laut seluas 1.257 Ha (18,83%).

Dari segi tutupan lahan, penggunaan Lahan di Kota Kediri di dominasi oleh lahan terbangun.

Tabel 4.1 Batas wilayah kota kediri

No.	Letak Wilayah	Berbatasan Dengan
1	Utara	Kec. Gampengrejo
2	Selatan	Kec. Kandat dan Ngadiluwih
3	Barat	Kec. Banyakan dan Semen
4	Timur	Kec. Wates dan Gurah

### **Penduduk Kota Kediri**

Penduduk adalah semua orang yang berdomisili di wilayah geografis Republik Indonesia selama 6 bulan atau lebih dan atau mereka yang berdomisili kurang dari 6 bulan tetapi bertujuan untuk menetap. Informasi tentang tanggal, bulan dan tahun dari waktu kelahiran responden menurut sistem kalender Masehi. Informasi ini digunakan untuk mengetahui umur dari responden. Penghitungan umur harus selalu dibulatkan kebawah, atau disebut juga umur menurut ulang tahun yang terakhir. Apabila tanggal, bulan maupun tahun kelahiran seseorang tidak diketahui, pencacah dapat menghubungkan dengan kejadian-kejadian penting baik nasional maupun daerah.

Kemudian data dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2013 tingkat pertumbuhan penduduk di kota kediri mencapai kenaikan sebesar 2,69 %, lebih tinggi kenaikannya dari tahun sebelumnya.

### **Pertumbuhan Penduduk Kota Kediri Tahun 2009-2013**

<b>Keterangan</b>	<b>Tahun</b>				
	<b>2009</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>
Jumlah Pria (jiwa)	149.865	146.301	152.244	132.414	134.409
Jumlah wanita (jiwa)	148.096	144.690	150.428	127.883	132.901
Total (jiwa)	297.961	290.991	302.672	260.297	267.310

Sumber :<http://kedirikota.bps.go.id>

### **Pendidikan di Kota Kediri**

Kota kediri yang wilayahnya hanya terbagi menjadi tiga kecamatan merupakan salah satu kota dengan tingkat pendidikan yang cukup tinggi, hal



ini dibuktikan dengan adanya instansi pendidikan mulai dari SD, SMP dan SMA sampai Perguruan Tinggi ada dikota kediri. Universitas maupun perguruan tinggi di Kediri jumlahnya cukup banyak.

## **Hasil Analisis**

### **Perencanaan Fasilitas Olahraga**

Hasil penemuan peneliti terkait perencanaan fasilitas olahraga dikota kediri sebagai berikut :

- a. Penyediaan sarana dan prasarana oleh pemerintah yang belum terprogram dengan baik

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, sebenarnya pemerintah terus mengupayakan untuk pembenahan dan pembangunan sarana dan prasarana olahraga yang dibutuhkan oleh masyarakat, namun pelaksanaannya belum terlaksana dengan berbagai kendala mulai dari pendanaan yang sampai saat ini belum ada titik terangnya.

- b. Fokus pemerintah kepada olahraga yang sudah populer

Dikota kediri fokus yang ditujukan pemerintah hanya kepada olahraga yang sifatnya populer dimasyarakat sepakbola dan atletik khususnya, tanpa memperhatikan kebutuhan masyarakat lain yang juga membutuhkan sarana untuk berolahraga dan prasarana yang layak digunakan sebagai penyalur kegiatan masyarakat umum dikota kediri dan keberadaannya sangat minim.

- c. Perencanaan dari masyarakat yang berupa proposal pembangunan fasilitas atau sarana dan prasarana melainkan lebih bersifat insidensial.

Selama ini proses pembangunan hanya sebatas usulan yang disampaikan oleh pengurus cabang olahraga atau dari elemen-elemen masyarakat yang menginginkan adanya sarana olahraga yang mereka butuhkan tanpa adanya anggaran khusus yang diberikan kepada setiap cabang olahraga yang berguna untuk menyediakan fasilitas cabang olahraga tersebut dan juga penyediaan sarana dan prasarana olahraga bagi masyarakat.

### **Ketersediaan Fasilitas Olahraga**

Ketersediaan fasilitas olahraga tidak bisa terlepas dari adanya kebijakan Pemerintah yang berkaitan dengan anggaran yang akan digunakan untuk

pembangunan fasilitas olahraga. Beberapa penemuan peneliti tentang ketersediaan fasilitas olahraga di Kota Kediri sebagai berikut :

- a. Peran pemerintah dalam penyediaan fasilitas olahraga masih minim.

Data yang ditemukan oleh peneliti dilapangan menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang dibangun oleh pemerintah Kota Kediri masih sangat sedikit. Dari sekian banyak fasilitas olahraga di Kota Kediri, fasilitas yang dibangun oleh pemerintah hanya stadion sepakbola, gor tenis meja dan lapangan bola voli dan itupun letaknya kurang berada dekat dengan masyarakat.

Sedangkan yang masyarakat butuhkan adalah tempat yang bisa digunakan sebagai penyalur keinginan masyarakat ketika ingin melakukan olahraga dan sebagai tempat ketika masyarakat ingin mengajak keluarga untuk berolahraga bersama. Selain itu juga bisa digunakan sebagai sarana pengenalan dan sosialisasi olahraga baru yang sedang berkembang.

- b. Fasilitas olahraga yang tersedia secara umum belum memenuhi standar baik kualitas maupun kuantitasnya.

Taman rekreasi selomangkling misalnya, taman yang sebenarnya digunakan untuk arena rekreasi keluarga sekarang juga dapat digunakan sebagai arena olahraga bagi masyarakat karena keterbatasan pemerintah dalam menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh masyarakat. Tetapi dalam kenyataannya fasilitas sarana yang dimiliki oleh taman tersebut juga kurang representatif apabila digunakan untuk berolahraga, dan hanya olahraga tertentu saja yang dapat dilakukan oleh masyarakat ketika berada di taman selomangkling tersebut.

- c. Ketersediaan fasilitas olahraga masih terbatas pada cabang-cabang olahraga tertentu khususnya yang banyak digemari oleh masyarakat.

Sarana olahraga yang ada ditengah kota semisal, stadion brawijayang merupakan fasilitas umum tetapi pada kenyataannya sarana yang disediakanpun masih sangat minim, karena hanya cabang olahraga tertentu saja yang ada dan olahraga yang digemari. Semisal track atletik yang ada dipinggir lapangan dapat dilengkapi dengan tartan dan diluar stadion diperuntukan tempat sebagai sarana berolahraga

masyarakat yang memenuhi standar dan kualitas dari sebuah kota yang memiliki sarana dan prasarana berolahraga yang memadai.

d. Sebagian besar fasilitas olahraga yang tersedia adalah milik pihak swasta.

Dikota Kediri saat ini pemerintah kurang memperhatikan tentang penyediaan fasilitas olahraga yang dibutuhkan masyarakat. Kebanyakan fasilitas olahraga selalu dikelola oleh pihak swasta sebagai pemegang saham terbesar untuk ketersediaan fasilitas umum. Diantaranya yang dibangun dan dipegang oleh pihak swasta yaitu lapangan futsal, badminton, tenis lapangan dan juga kolam renang.

Maka dari itu ketersediaan fasilitas olahraga harus segera dipenuhi oleh pemerintah di setiap wilayah yang ada di kota Kediri, sebagai sarana masyarakat untuk menyalurkan berbagai kegiatan olahraga dan juga sebagai sarana berkumpul masyarakat kota Kediri.

### **Pemanfaatan Fasilitas Olahraga**

Dalam kenyataannya fasilitas yang dibutuhkan oleh masyarakat di kota Kediri sangat mendesak sekali karena minimnya ruang hijau yang dimiliki maka masyarakat pun semakin kesulitan untuk menemukan tempat yang sesuai dan strategis untuk berinteraksi dengan masyarakat lainnya. Selain sebagai sarana untuk menyalurkan kegiatan yang bersifat positif yakni olahraga, masyarakat juga dituntut untuk bisa memanfaatkan sarana dan prasarana yang diberikan untuk umum dapat dimanfaatkan sebagai mana mestinya dengan merawat fasilitas umum.

Tetapi kebanyakan fasilitas yang diberikan untuk umum sangat memprihatinkan, karena keadaannya saat ini kurang terawat dan kondisinya rusak. Maka dari itu sebagai masyarakat yang keseluruhannya mempunyai hak juga dituntut untuk melaksanakan kewajibannya yaitu memelihara apa yang sudah diberikan.

### **Pengelolaan Fasilitas Olahraga**

Selama ini tidak ada anggaran khusus untuk perawatan fasilitas sehingga keadaan fasilitas olahraga milik pemerintah cenderung kurang terawat bahkan nyaris tidak terawat, sedangkan fasilitas olahraga yang dibangun oleh swasta dan masyarakat sendiri cukup terawat dengan baik. Hal tersebut karena pihak

swasta menerapkan sistem persewaan lapangan sehingga adanya pemasukan yang salahsatunya digunakan untuk perawatan lapangan.

Fasilitas yang dikelola sendiri oleh pemerintah dibawah pengawasan PU PEMKOT Kediri tidak mendapat perhatian dengan baik, bahkan KONI sebagai induk cabang olahraga di Kota Kediri pun tidak diberikan kewenangan untuk mengelola fasilitas tersebut. Berbeda dengan fasilitas pemerintah, fasilitas olahraga milik swasta terawat dengan lebih baik karena adanya biaya perawatan fasilitas yang diambil dari kontribusi biaya sewa penggunaan fasilitas.

Maka dari itu dengan adanya tempat dikediri khususnya selomangkling yang pada dasarnya hanya digunakan sebagai sarana rekreasi masyarakat semakin lama digunakan juga sebagai sarana masyarakat untuk berolahraga. Karena tempat dan suasananya pun mendukung untuk orang melakukan aktivitas fisik seperti jogging, berenang karena disediakan juga arena untuk menyalurkan hobi berenang, adanya arena untuk motor sport juga mempunyai peranan penting dalam olahraga tersebut.

Tetapi dengan tidak adanya peraturan dari pemerintah daerah tentang pengelolaan fasilitas olahraga menjadikan tidak adanya yang mengikat tentang pengelolaan fasilitas. Disamping itu tidak adanya penganggaran dana secara khusus untuk mengelola fasilitas, pola pengelolaan yang selama ini dijalankan tidak sesuai dengan harapan. Struktur pengelolaan yang baik haruslah mengedepankan kepentingan olahraga itu sendiri.

Tidak dipungkiri bahwa keterbatasan dana dari pemerintah menjadi salah satu penghambat dari sistem pengelolaan fasilitas namun pada beberapa daerah yang olahraganya sudah tergolong maju, pola pengelolaan dijalankan dengan baik misalnya adanya kerjasama antara pemerintah dengan pihak swasta dalam pengelolaan fasilitas olahraga. Hal ini berdampak pada kualitas fasilitas yang dapat terjaga dengan baik karena disana adanya sistem pendapatan dan pengeluaran yang berlatarbelakang bisnis namun tetap mengedepankan kepentingan olahraga terutama pengelolaan fasilitas. Dari sistem seperti ini maka dapat meringankan beban pemerintah dalam hal pengelolaan fasilitas. Ini merupakan sebuah contoh yang perlu dianut oleh pemerintah khususnya pemerintah kota kediri agar dimasa mendatang pola pengelolaan fasilitas yang tersedia dapat dijalankan dengan baik, bahkan dapat

menambah fasilitas olahraga khususnya lingkungan hijau yang pasti dikemudian hari dapat berdampak positif bagi perkembangan kota dan olahraga di kota kediri

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan mengenai bagaimana pemanfaatan taman selomangkling sebagai sarana untuk berolahraga masyarakat kediri maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Penyediaan sarana dan prasarana di kota kediri harus terprogram dan terencana dengan baik kedepannya. Karena peran pemerintah dalam pembangunan fasilitas atau sarana dan prasarana untuk masyarakat dinilai masih kurang.
2. Ketersediaan sarana dan prasarana di kota kediri masih belum merata keberadaannya, dan masih terpusat pada satu tempat tertentu saja.
3. Pengelolaan fasilitas olahraga yang ada belum diperhatikan dengan baik sehingga fasilitas banyak yang terbengkalai dan rusak.

### **Saran**

1. Pemerintah kota kediri hendaknya menyediakan dan mengembangkan potensi yang ada di kota kediri untuk sarana dan prasarana olahraga bagi masyarakat agar bisa dengan mudah dimanfaatkan oleh masyarakat.
2. Sebuah mekanisme kerja mengenai perencanaan fasilitas, penyedia fasilitas, pemanfaatan fasilitas dan pengelolaan fasilitas perlu disusun dengan baik dan jelas agar pembangunan fasilitas olahraga yang ada di kota kediri dapat sesuai harapan.

### **Daftar Pustaka**

Agustino, Leo. 2011. *Sisi Gelap Otonomi Daerah: Sisi Gelap Desentralisasi di Indonesia Berbanding Era Sentralisasi*. Widya Padjadjaran. Bandung.

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Praktik. cetakan ketigabelas. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Dirjen Olahraga. Depdiknas. 2004. *Pengkajian Sport Development Index (SDI)*, Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga. Pusat Studi Olahraga lembaga Penelitian Universitas Surabaya : Jakarta

- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik*. Jilid 2. Yogyakarta.: ANDI
- Harsoyo. 1977. (<http://id.shvoong.com>. pengertian-pengelolaan). Diakses pada tanggal diakses pada tanggal 14-09-2012 (15.21).
- Kemenegpora. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan Nasional*. Biro Humas Dan Hukum : Jakarta
- KONI. 1998. *Proyek Garuda Emas Rencana Induk Pengembangan Olahraga Prestasi di Indonesia 1997-2007*. KONI Pusat : Jakarta.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Lexy, J Moloeng. 1990. *Metode Penelitian Kualitatif*, PT Remaja Rosdakarya : Bandung.
- Lutan, Rusli . 1992. *Manusia dan Olahraga*. FPOK IKIP Bandung : Bandung.
- Maksum, Ali. dkk. 2004. *Pengkajian Sport Development Index (SDI),Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Dirjen Olahraga Depdiknas dan Pusat Studi Olahraga lembaga Penelitian Universitas Surabaya* : Jakarta.
- Malang Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*, Universitas Indonesia
- Nasir, Muhammad. 1983. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Angkasa.
- Oka, Yoeti, 1997. *Perencanaan dan Pengembangan Pariwisata*. Penerbit PT. Pradnya Paramita, Jakarta.
- Panji, Santosa. 2008. *Administrasi Publik, Teori dan Aplikasi Good Governance*, Refika Aditama : Bandung
- Sutopo, H.B. 2006. *Penelitian Kualitatif*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Sutopo, H.B. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar Teori dan Terapannya Dalam Penelitian*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Wahab, Solichin Abdul. 2011. *Pengantar Analisis Kebijakan Publik*. UMM Press  
: Sugiyono, 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan Kedua belas. Bandung:  
Alfabeta.

# IMPLEMENTASI NILAI – NILAI PEMBENTUKAN SIKAP DALAM PENCAK SILAT TERHADAP PERILAKU MAHASISWA PRODI PENJASKESREK UNP KEDIRI

**Moh Nurkholis, S.Pd., M.Or.  
Weda, M.Pd.**

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri  
*nurkholis88@unpkediri.ac.id*

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku mahasiswa melalui penerapan nilai-nilai pembentukan sikap tegak pada pencak silat dalam mengikuti mata kuliah pencak silat. Penelitian ini dilaksanakan pada semester gasal tahun ajaran 2014/2015, di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, dengan pemberian pembelajaran teori dan praktik nilai-nilai sikap tegak pada pencak silat beserta contohnya, seperti hukuman mahasiswa saat keterlambatan dalam mengikuti matakuliah pencak silat. Teknik pengambilan data penelitian dilakukan dengan metode observasi terbuka dengan menggunakan format *check list* dan catatan kejadian yang terjadi di lapangan selama proses pembelajaran. Hasil penelitian ini adalah terjadi perubahan perilaku positif yang sebelum pemberian tindakan hingga sesudah pemberian tindakan. Kenaikan persentase perilaku sikap mencapai 60%.

**Kata kunci** : Pembentukan sikap tegak, pencak silat, perubahan perilaku.

Dalam pembelajaran matakuliah pencak silat, kita dituntut harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan dan pembentukan sikap serta doktrin nilai-nilai kerjasama, kedisiplinan, *sportifitas* dan nilai-nilai pembentukan sikap yang lainnya. Pelaksanaan pembelajaran pencak silat bukan bersifat teoritis saja, namun melibatkan unsure fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Pada matakuliah ini tidak hanya mengajarkan gerakan dasar, ketrampilan dan pembentukan sikap. Namun juga harus mengajarkan nilai-nilai filsafat budi pekerti luhur pencak silat. Hal ini sebagai pembentukan karakter mahasiswa jurusan pendidikan yang dipersiapkan sebagai seorang pendidik yang berbudi luhur.

Kenyataan pada pembelajaran mata kuliah pencak silat yang berada di PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang diajarkan pada semester gasal yang merupakan matakuliah keilmuan dan ketrampilan (MKK).



Perilaku yang terlihat pada mahasiswa adalah kurang disiplin dengan tidak menghargai waktu, kurang adanya rasa tanggung jawab dan menghargai pengajar. Mahasiswa tidak langsung mempersiapkan diri dengan ganti pakaian terlebih dahulu, berkumpul dan berbaris dilapangan melainkan berbincang-bincang dengan lain. Bahkan tidak menghubungi dosen mata kuliah yang telah siap diruang dosen. Perilaku kurang disiplin pun terlihat pada cara berpakaian mahasiswa yang tidak rapi dan kurang sopan.

Hal ini yang dijadikan pertimbangan peneliti untuk memberikan tindakan kepada mahasiswa penjas kesrek UNP Kediri tingkat 3 semester V tahun ajaran 2014/2015 dikelas yang diajar ( 3 A, B, C dan D ) dengan penerapan pembentukan sikap pada pencak silat dalam aktifitas pembelajaran saat dilapangan serta di kehidupan sehari – hari.

Masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah implementasi nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat dapat merubah perilaku mahasiswa penjas kesrek UNP Kediri tingkat 3 semester V tahun ajaran 2014/2015?

Nilai adalah sesuatu yang diyakini, dipegang dan dipahami secara rasional serta dihayati secara efektif (mendalam) sebagai sesuatu yang berharga dan yang baik untuk acuan dan motivasi hidup seseorang yang diukur melalui tindakannya. Sikap merupakan konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsure sikap baik sebagai individu maupun kelompok . Banyak kajian dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap, proses pembentukan sikap maupun perubahannya. Banyak pula penelitian telah dilakukan dengan sikap kaitanya dengan efek dan peranannya dalam perubahan dan pembentukan karakter. Banyak sosiolog dengan sikap kaitanya dengan efek dan peranannya dalam perubahan dan pembentukan karakter. Banyak sosiolog dan psikolog member batasan bahwa sikap merupakan kecenderungan individu untuk merespon dengan cara yang khusus terhadap stimulus yang ada dalam lingkungan sosial. Sikap merupakan kecenderungan untuk mendekat atau menghindar, positif atau negative terhadap berbagai keadaan sosial, apakah itu institusi, pribadi, situasi, ide, konsep dan sebagainya (Howard dan Kendler, 1974; Gerungan, 2000).

Sedang menurut **Soetarno (1994)**, sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap obyek

tertentu. Sikap senantiasa diarahkan kepada sesuatu artinya tidak ada sikap tanpa obyek. Sikap diarahkan kepada benda-benda, orang, peristiwa, pandangan, lembaga, norma dan lain-lain.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/ alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa. Pencak silat sudah ada sejak zaman prasejarah. Karena pada saat itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang buas dan berburu yang pada akhirnya mengembangkan gerakan-gerakan bela diri(Lubis, 2004)

Disini peranan pencak silat adalah sebagai prasarana dan sarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang pancasilais, sehat, kuat, trampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, percaya kepada diri sendiri. Pencak silat mempunyai sifat dan ciri khususnya sebagai berikut :

Khususnya pencak silat dalam gerak dan usahanya :1. Bersifat halus, lentuk dan lemas, kekerasan sesaat.2. Tidak membutuhkan ruangan luas, tidak suka meloncat atau mengguling (kecuali pada permainan harimau dan monyet).3.Gerakan tangan halus dan selaran, gerak tangan dapat terbuka untuk memancing.4. Langkah ringan kesegala penjuru. 5. Tidak banyak bersuara.6. Pernafasan wajar.7. Banyak permainan rendah.8. Tendangan sedang-sedang.

Sedangkan ciri-ciri umum adalah 1. Menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan bahkan rambut wanita dapat dipergunakan sebagai alat pembela diri.2. Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong tanpa senjata.3. Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang dan lain-lain).

Ciri-ciri Khusus :

- Sikap tenang, lemas (rileks seperti kucing waspada)
- Mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan sesaat (timing) dan sasaran yang tepat dengan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bahkan dengan kekuatan.

- Mempergunakan prinsip timbang badan, permainan posisi dengan memindah-mindahkan titik berat badan.
- Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan.
- Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

Disamping sifat dan ciri-ciri tersebut, pada umumnya Pencak Silat mempunyai sikap pandangan hidup sebagai pandangan pembelaan diri terhadap lawan sebagai berikut: Seorang pesilat boleh mempunyai lawan, tetapi tidak boleh mempunyai musuh. Tidak boleh menyerang terlebih dahulu, bahkan harus berusaha menghindari bentrokan, sebab mungkin terdapat salah faham, salah alamat, fitnah atau lawansedang kalap. Jika bentrok tidak bisa dihindari, maka seorang pesilat harus : a. Pantang surut. b. Tetap berusaha mengelak, menghindar. c. Jika tidak dapat menangkis, membuang kekuatan lawan dengan mengikuti arahgeraknya atau dibawa berputar dan menghindari cedera. d. Pencak silat dapat digunakan untuk mendidik/menempa manusia Indonesia dar sejak anak-anak sampai tua. Istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni, beladiri dan kebatinan. Juga terdapat 4 aspek utama dalamnya yaitu (1) Unsur olahraga (Sport). (2) Unsur kesenian (Arts), (3). Unsur beladiri (Self Defence), (4). Unsur kebatinan/ kerohanian.

Pencak Silat sebagai olahraga. Ditinjau dari segi olahraganya pencak silat, mempunyai batasan dan pengertian yang pernah dirumuskan antara lain : Olahraga adalah setiap kegiatan jasmani, yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan, harus dilaksanakan secara kesatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh.

Jadi, segala kegiatan yang mendorong pembangkitan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani, bagi setiap manusia dapat digolongkan sebagai olahraga. Usaha untuk mengembangkan unsur olahraga yang terdapat pada pencak silat, dapat dibagi atas :

- Olahraga rekreasi
- Olahraga prestasi
- Olahraga missal

Usaha-usaha mengembangkan unsur olahraga pencak ini telah dilakukan oleh IPSI, baik yang dirintis pada masa kebangkitan pencak silat

pada tahun-tahun setelah kemerdekaan, maupun pada masa tujuh puluhan yang memungkinkan kondisi untuk kembali mengadakan pembinaan.

Pengembangan pencak silat sebagai olahraga prestasi, telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan tingkat pusat. Pada waktu PON VIII tahun 1973 di Jakarta yang merupakan kejuaraan tingkat nasional ke I (pertama), banyak di dapat pengalaman untuk menyempurnakan peraturan maupun aparat pertandingan.

Sebagai suatu cabang olahraga yang akan disejajarkan dengan cabang olahraga modern yang telah berkembang sangat banyak masalah yang harus dikaji dan disusun. Di bidang ini sangat diperlukan tenaga-tenaga ahli olahraga yang dapat memberikan landasan-landasan keilmuan bagi perkembangannya. Tidak hanya untuk menyusun peraturan, tetapi untuk pembinaan aparat pertandingan serta para pelatih dan atlet, perlu pemberian pengetahuan keolahragaan mendalam. Untuk pengembangan cabang olahraga ini masih terus dilaksanakan program-program penyempurnaan.

Sebagai landasan untuk olahraga pertandingan ini adalah :Norma-norma dan azas-azas olahraga, sebagaimana lazimnya olahraga.Kaidah-kaidah pencak silat sebagai landasan permainan.

Masalah yang harus dihadapi antara lain banyaknya/ aliran permainan pencak silat, serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah meresap dikalangan Pencak Silat. Maka dalam program olahraga ini yang paling penting adalah memberikan pengertian serta batasan sebagai olahraga dan menamkan kode etikanya.

Pencak Silat sebagai Seni/Kesenian Disamping olahraga, ciri khusus lainnya pada pencak silat adalah seni/ kesenian, dimana pada daerah-daerah tertentu diiringi tabuh-tabuhan atau iringan musik yang khas. Pada jalur kesenian ini terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu kepandaian khusus (skill).

Dapat dikatakan hampir sebagaimana besar daerah-daerah di Indonesia mengenal dan mempunyai seni/ kesenian Pencak Silat, dan ragamnya kebanyakan berbentuk seni Tari, yang sama sekali tidak mirip olahraga maupun beladiri. Seperti kalau kita menyaksikan Seni Silat Cekak di Melayu (Sumatra Barat, Sumatra Timur, Singapura dan Malaysia) kita akan berkesimpulan bahwa apa yang disajikan adalah tarian, sama sekali bukan beladiri/ pencak silat, lebih-

lebih bila yang menonton orang yang awam terdapat Pencak Silat. Akan tetapi para penari tersebut dapat memperagakan tari tersebut sebagai gerak Beladiri yang efisien dan efektif untuk menjamin keamanan pribadi, disamping itu pula pada setiap gerakan tari-tarian tersebut akan terlihat bentuk-bentuk serangan bila mengikuti irama tabuh-tabuhan/ bunyi-bunyian pengiring.

Pencak Silat sebagai Bela Diri. Kalau kita tinjau dari perkembangan sejarahnya ternyata Pencak Silat sebagai alat/ sarana untuk membela diri, baik keluarga maupun negara sudah tidak dapat dipungkiri lagi. Hanya sekarang menjadi pemikiran kita bagaimana caranya agar ilmu pembelaan diri dengan Pencak Silat ini lebih digalakkan, khususnya bagi Angkatan Bersenjata maupun Kepolisian. Sebab ilmu Beladiri ini sangat berbahaya bila dipelajari oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab, sebab istilah populernya pembelaan diri dengan ilmu Pencak Silat itu adalah “membunuh, atau dibunuh” (To killed or to be killed).

Jadi bagi aparat penegak hukum sudah sewajarnya jika mereka mempelajari Pencak silat warisan nenek moyang kita. Dan sudah dibuktikan kemampuannya sejak zaman dahulu kala sebagai alat paling berjasa dalam mengusir kaum penjajah dari bumi Indonesia. Oleh, karena ilmu Pembelaan Diri ini besar bahayanya maka tidak bisa dipertandingkan, seperti halnya olahraga maupun seni.

Pencak Silat sebagai Kebatinan/Kerohanian. Sebagaimana telah kami utarakan terdahulu, bahwa yang mula-mula sekali mempelajari dan mengajarkan ilmu Pencak Silat ini adalah para Pendeta Budha yang kemudian setelah masuknya Agama Islam di Indonesia ilmu ini dikembangkan oleh para Kyai di pesantren-pesantren maupun madrasah-madrasah, karena ilmu Pencak Silat ini erat hubungannya dengan masalah kerohanian. Kalau kita hubungkan dengan masalah Agama, memang adakalanya ilmu kebatinan yang diajarkan di samping Pencak Silat harus hati-hati, jangan sampai menjadi ilmu yang diselewengkan.dengan kata lain agama jangan disalahgunakan, sehingga menimbulkan “Syirik”.

Tetapi sebaliknya dengan bekal ilmu kerohanian yang mendalam kita akan merasa rendah diri, tidak sombong dan takabur seperti kata pribasa “Tuntutlah ilmu padi kian berisi, kian runduk” dan kita selalu ingat bahwa : diatas langit .....ada langit lagi diatas pintar / pandai ada yang lebih pandai

lagi dan seterusnya. Seperti halnya Bela Diri di atas, maka ilmu kebatinan inipun tidak bisa dipertandingkan, karena resikonya sangat berat dan tidak masuk akal fikiran kita, tetapi karena ini merupakan salah satu unsur dari pencak silat ada per dosenan-per dosenan yang khusus mengajarkannya pada murid-muridnya.

Pembentukan sikap pada pencak silat merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga praktis dan efisien.

Pada pembentukan sikap berdiri ada tiga sikap yaitu pertama sikap tegak yang meliputi sikap tegak satu, sikap tegak dua, sikap tegak tiga dan sikap tegak empat. Yang mana masing-masing sikap memiliki peranan yang berbeda. Namun secara keseluruhan pembentukan sikap tegak bertujuan untuk menanamkan nilai disiplin pada pesilat. Kedua adalah sikap salam dan sikap berdoa. Sikap ini dipergunakan untuk penghormatan dan pemusatan diri memohon keselamatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dimana didalamnya terdapat nilai kerohanian dan sikap saling menghormati serta toleransi. Ketiga sikap kangkang adalah sikap dasar langkah dan kuda-kuda. Dimana didalamnya pembentukan diri yang tanggap, tangkas dan kepercayaan diri

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan atau *action research*. Penelitian tindakan merupakan intervensi praktik yang bertujuan meningkatkan situasi praktik, yang diawali dengan perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 3 kelas A, B, C dan D prodi PENJASKESREK UNP Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Tindakan pada penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus. Tindakan yang dilakukan berupa pemberian pembentukan sikap untuk meningkatkan kedisiplinan dan menghargai sesama teman. Pengumpulan data dilakukan dengan penilaian perilaku dengan sasaran disiplin dan saling menghargai.

## Hasil

Dalam melihat kondisi awal perilaku mahasiswa dilakukan pengamatan selama pembelajaran yang menghasilkan banyak tingkah laku atau perbuatan yang kurang baik, tidak disiplin dengan tidak menghargai waktu. Terlebih tidak adanya saling menghormati sesama teman serta kurangnya rasa tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa

## Siklus 1

### Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan: 1) mahasiswa memahami arti dari nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat yang dapat diterapkan pada pembelajaran matakuliah pencak silat serta dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi dasar bentuk kepribadian mahasiswa, 2) mahasiswa memiliki kepribadian baik dengan menerapkan nilai-nilai pembentukan sikap pencak silat.

### Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus 1, jumlah pertemuan dalam tiap pembelajaran dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan, uraian kegiatan pada siklus 1 adalah sebagai berikut :

Tabel 1.

No.	Tahapan	Sasaran Pembelajaran
1	Pendahuluan	Memberikan materi mengenai : 1. Pengertian nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat 2. Menyebutkan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat
2	Pemanasan	Pemberian pemanasan mengandung nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat
3	Koreksi Langsung	Koreksi langsung terjadi selama pemberian materi, saat terjadi perilaku nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat atau perilaku tidak terkandung dalam nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat

4	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi diakhir pembelajaran, mendiskusikan tindakan-tindakan yang terjadi selama pembelajaran</li> <li>2. Membahas nilai-nilai yang telah dipelajari oleh mahasiswa selama pembelajaran</li> <li>3. Mengangkat mahasiswa/i yang mencerminkan perilaku nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat.</li> </ol>
---	---------	--

Pada pertemuan pertama, pemahaman konsep akan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat masih kurang, hal ini dapat dilihat mahasiswa masih kurang menghargai dosen dengan datang terlambat kelapangan dan sering terlihat mahasiswa masih berbicara saat dosen sedang mencatat kehadiran dan menjelaskan materi. Selama materi berlangsung mahasiswa kurang terlihat berbagi dengan teman dan belum terlihat menghargai teman dengan celotehan dan ejekan yang sering diutarakan, ucapan-ucapan kasar pun masih terdengar walaupun tidak semua mahasiswa yang melakukan. Saat pembelajaran berlangsung, tidak terlihat dukungan yang diberikan kepada temannya, dan masih terlihat ada batas antaranya.

Pada pertemuan kedua kehadiran mahasiswa dilapangan masih sedikit, hampir sebagian mahasiswa masih terlambat datang kelapangan, pada pertemuan ini dosen lebih menekankan pada nilai disiplin kepada mahasiswa agar mahasiswa lebih menghargai waktu. Pemahaman mahasiswa terhadap nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat belum sepenuhnya terlihat, karena masih banyak terlihat mahasiswa yang mengejek sesama teman, namun saat penjelasan dan evaluasi mahasiswa mendengarkan dengan seksama dan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen mengenai nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat. Pada pertemuan ini dosen memberikan dua kali koreksi langsung selama jam pembelajaran, namun secara keseluruhan sebagian mahasiswa sudah lebih sigap dalam melaksanakan perintah yang diberikan oleh dosen.

Hasil Observasi



Hasil pengamatan yang dilakukan dosen, peneliti dan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa belum sepenuhnya paham akan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat.
- 2) Keterlambatan mahasiswa dilapangan masih terlihat.
- 3) Ejekan dan ucapan kasar kepada mahasiswa lain masih terjadi.
- 4) Berbicara dan bercanda saat dosen sedang mencatat kehadiran mahasiswa.
- 5) Mahasiswa masih terlihat malu-malu dan tidak percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan silat.

#### Analisis dan Refleksi

Hasil diskusi dengan kolaborator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti:

Mengadakan ulasan minggu sebelumnya di sesi pendahuluan sebelum memulai pembelajaran,

- 1) Pengembangan strategi pemberian didalam pemanasan dan juga didalam pemberian materi,
- 2) Mengemas pembelajaran dengan mencampurkan kelompok putra dan putri.
- 3) Memfokuskan pada kedisiplinan mahasiswa, etika mahasiswa, dan keaktifan mahasiswa.
- 4) Memberikan hukuman kepada mahasiswa yang melanggar dan memberikan hadiah kepada mahasiswa yang berkpribadian baik dan aktif.

#### **Siklus 2**

##### Perencanaan Tindakan

- 1) Tujuan yang diharapkan:
- 2) Mahasiswa memahami arti dari nilai-nilai folosofi pencaksilat yang dapat diterapkan dalam pembelajaran muatan lokal serta dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi dasar bentuk kepribadian mahasiswa,
- 3) Mahasiswa memiliki kepribadian baik dengan menghargai waktu, dosen dan mahasiswa lain, dan santun bertutur kata.

## Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus 2 ini jumlah pertemuan adalah sebanyak 2 x pertemuan, dengan uraian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2

No.	Tahapan	Pejelasan
1.	Pendahuluan	Mengulas kembali pembelajaran minggu sebelumnya  Memberikan materi nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat mengenai manfaat dan tujuan memiliki sikap taqwa, tanggung, tangguh, tanggung, dan trengginas
2.	Pemanasan	Pemberian pemanasan mengandung nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat
3.	Koreksi Langsung	Koreksi langsung terjadi selama pemberian materi, saat terjadi perilaku nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat atau bukan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat
4.	Penutup	Evaluasi di akhir pembelajaran, mendiskusikan tindakan-tindakan yang terjadi selama pembelajaran  Membahas nilai-nilai yang telah dipelajari oleh mahasiswa selama pembelajaran  Mengangkat mahasiswa/i yang mencerminkan perilaku nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat

Pada pertemuan pertama kehadiran mahasiswa sangat sudah semakin baik, hanya sedikit yang datang terlambat, kemajuan perilaku yang ditampilkan mahasiswa sudah semakin terlihat dengan tertibnya mahasiswa dalam sesi pendahuluan. Pemahaman akan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat sudah semakin terlihat dari perilaku mahasiswa dalam pemanasan dan selama materi, mahasiswa terlihat bersemangat dan mengikuti gerakan-gerakan yang diberikan oleh dosen dari mulai pemanasan hingga pemberian materi, dan saat evaluasi mahasiswa berani mengungkapkan pikiran-pikiran

dan menjawab pertanyaan dari dosen. Masih segelintir mahasiswa yang suka mengejek dan berucap kasar, namun sikap inisiatif mahasiswa sudah muncul pada pertemuan pertama ini.

Pada pertemuan kedua mahasiswa putra dan putri sudah semakin akrab dan mau bergabung satu sama lain dalam satu kelompok, mahasiswa bersemangat dalam pemanasan. Sikap inisiatif pun semakin terlihat dan beberapa mahasiswa terlihat ambil aktif selama pembelajaran sehingga menjadi contoh yang baik bagi mahasiswa lainnya. Keaktifan mahasiswa-siswi pun terlihat saat diskusi dalam evaluasi membahas pembelajaran yang tengah berlangsung. Jumlah mahasiswa-siswi yang terlambat sudah semakin berkurang pada tiap minggunya.

#### Hasil Observasi

Hasil dari pengamatan yang diperoleh selama berlangsungnya pembelajaran dalam siklus kedua dapat dijabarkan dengan hasil sebagai berikut:

- 1) Hampir semua mahasiswa-siswi memahami nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat, pemahaman ini dapat dilihat dari mahasiswa-siswi bersikap dan berperilaku baik ucapan maupun perbuatan, inisiatif-inisiatif dan keaktifan yang sering ditunjukkan,
- 2) Lebih menghargai waktu dengan tidak datang terlambat, jumlah mahasiswa yang terlambat semakin berkurang, lebih menghargai dosen dengan bersikap tenang dan tertib saat dosen berbicara, dan menghargai teman dengan membantu teman dan mendukung teman selama dalam pembelajaran.
- 3) Terlihatnya kemampuan mahasiswa dalam memimpin teman-temannya, terlihat selalu bersemangat dalam mengikuti pelajaran, mahasiswa terlihat berani mengakui kesalahan

#### Analisis Refleksi

Usai siklus kedua dosen, peneliti dan kolaborator mendiskusikan pengamatan yang telah dilakukan selama siklus kedua dan menghasilkan

perbedaan hasil yang lebih baik dari siklus pertama. Berikut adalah data berupa diagram yang dapat dilihat perbandingan hasil perilaku mahasiswa dari observasi awal, lalu masuk pada pemberian tindakan dalam siklus 1 hingga pada hasil siklus 2.

Pada observasi awal hanya 29,16 % dari jumlah keseluruhan mahasiswa yang berperilaku nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat, mahasiswa yang memiliki cerminan nilai-nilai dari taqwa, tanggap, tangguh, tanggung dan trengginas. Pada siklus 1 diberikan tindakan berupa menerapkan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat kedalam pembelajaran muatan lokal dalam bentuk penjelasan mengenai nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat dipendahuluan pembelajaran, koreksi langsung selama pembelajaran, dan evaluasi dengan mengulas perilaku mahasiswa selama pembelajaran dan menghasilkan peningkatan sebanyak 37,5% dari observasi awal menjadi 66,66%. Pada siklus kedua dilakukan tindakan yang sama seperti siklus 1 hanya ditambah *review* (ulasan) dan tindakan sebuah penghargaan dan hukuman. Pada pendahuluan pembelajaran dan siklus kedua menghasilkan perubahan perilaku sebanyak 100% dengan menghasilkan peningkatan perilaku nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat sebanyak 60 % dari observasi awal.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan paparan yang disajikan dari hasil analisa data selama pemberian tindakan yaitu berupa penerapan nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat dalam pembelajaran muatan lokal pada siklus 1 hingga siklus 2 terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa-siswi yang cukup meningkat, hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pengamatan pertama, hasil siklus 1 hingga pada hasil pengamatan pada siklus 2.

Hasil dari perubahan pada perilaku mahasiswa-siswi sesuai dengan apa yang diharapkan dari tujuan penelitian ini yaitu, mahasiswa-siswi menghormati dosen dan teman lainnya, lebih disiplin dan menghargai waktu dengan

berkurangnya jumlah mahasiswa yang terlambat datang ke lapangan, berkurangnya ejekan-ejekan dan kata-kata kasar, mahasiswa-siswi bersemangat, aktif dan enerjik selama pembelajaran, berperilaku baik, pantang menyerah dan terjadinya hubungan yang harmonis, peduli antar mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Johansyah L. (2000), *Panduan praktis Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Josef Matakupan. (1991). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dinas Pendidikan dan Pengajaran.
- Kerlinger, Fred. (1992). *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kunandar. (2008). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- M. Otok Iskandar dan Soemardjono, (1992) *Pencak Silat*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nurul Zuriah. (2008) *Pendidikan Moral & Budi Pekerti Dalam Perpektif Perubahan*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Notosoejitno. (1997) *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta : Sagung Seto.
- O'ong Maryono (1999), *Pencak Silat Merentang Waktu*, Yogyakarta : Galang Press. JUNAL IPTEK OLAGRAGA

# SERVIS MELOMPAT BOLAVOLI PADA FINAL PROLIGA TAHUN 2015 DI YOGYAKARTA

**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**

**Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**

Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri

*slamet.junaidi@unpkediri.ac.id*

## Abstrak

Final proliga bolavoli Indonesia tahun 2014/2015, diadakan di GOR Among Rogo, Yogyakarta pada tanggal 19 April 2015, dimana event tertinggi liga bolavoli ini diikuti lima tim putra dan tujuh tim putri. Salah satu tehnik bermain pada permainan bolavoli adalah servis. Tehnik servis melompat dalam permainan bolavoli, sebagai salah satu tehnik mengawali permainan bolavoli modern, dengan tujuan langsung menyerang, sebagai salah satu kunci membantu meraih kemenangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui berapa pemain yang sudah menerapkan servis melompat, dan berapa yang tidak melompat dan mengukur kecepatan pemain setelah servis berlari menempatkan diri, siap dalam posisi bertahan untuk menerima serangan lawan.

Pada final perebutan I – IV, dari pemain di 4 tim putra, ada 22 pemain (59,5%) yang melakukan servis melompat, sedangkan 15 pemain (40,5%) memakai servis tidak melompat. Persentase pemain di 4 besar ini, lebih besar dari babak penyisihan, dimana hal ini menandakan pemain juga tim menyadari pentingnya servis melompat bisa membantun untuk meraih kemenangan dalam pertandingan level Proliga. Sedangkan untuk tim putri, ada 14 pemain (35,9%) yang memakai servis melompat, sedangkan 25 (64,1%) memakai servis tidak melompat.

Kecepatan bergerak setelah melakukan servis ke tempat bertahan, pada tim putra, yang paling cepat 0,79 detik dan putri 0,89 untuk pemain yang melakukan servis melompat. Sedang yang melakukan servis tidak melompat, waktunya lebih lambat, pemain putra tercepat 1,27 detik, putrid 2,04 detik. Keuntungan servis melompat adalah, serangan lebih tajam, dan kecepatan menuju posisi bertahan juga lebih cepat.

**Kata Kunci** : servis melompat lebih cepat, tajam, kecepatan ke posisi bertahan.

## LATAR BELAKANG MASALAH

Teknik bermain pada permainan bolavoli terdiri atas teknik *service*, *passing*, *smash* dan *block* (Toho, Muhyi, Slamet, 2012 :1). Awal permainan bolavoli diawali dengan servis, sebagai sebuah awal serangan, perlu mendapat perhatian dari sebuah tim. Teknik melakukan servis, bisa dilakukan dengan

berbagai cara bisa dengan servis bawah atau servis atas. Servis bisa dilakukan dengan melompat dan tidak melompat.

Pengertian servis sendiri, upaya memasukkan bola ke arah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan oleh pemain dari baris belakang di daerah servis (Pardijono, 2015:19). Pada awalnya, servis dianggap sebagai awal pembuka permainan bolavoli saja, dalam perkembangan bolavoli modern, servis dianggap salah satu kunci kemenangan sebuah tim.

Sebagai awal sebuah serangan dalam permainan bolavoli modern, maka atlet perlu dibekali teknik servis yang baik, sesuai dengan perkembangan teknik bermain bolavoli, dimana servis yang dilakukan seorang pemain bolavoli, bisa menyulitkan pertahanan lawan dalam membangun serangan atau bahkan langsung menghasilkan angka.

Dalam kejuaraan bolavoli pria di Finlandia, jenis servis melompat merupakan jenis servis yang paling banyak digunakan, sebanyak 56-66 % (Hayrimen, 2004:1). Dalam laporan penelitian Javier Apene Lopes (2013), pelaksanaan servis melompat atlet pria hingga 75 %. Pada kejuaraan dunia 2014 di Italia, semua pemain memakai servis melompat. Dalam pertandingan olahraga bolavoli di Spanyol, teknik servis yang paling banyak digunakan ada tiga gaya yaitu servis *floating* dengan 5,6 %, servis *floating* dengan melompat 9,5 % dan servis melompat dengan teknik *top spin* dengan 84,9 % (Gerard Moras, 2008:1).

Pemakaian teknik servis melompat dalam kejuaraan dunia dan Eropa, dari tahun 1992–2002, meningkat dari 20,8 % hingga 99,2 % dari hasil pengamatan Katsikadelli yang dilaporkan Gerard Moras. Hal ini menandakan servis melompat dengan *top spin* ini dianggap servis yang paling diandalkan dalam mengawali sebuah serangan yang baik dan lawan diharapkan tidak bisa membangun serangan dengan baik.

Banyaknya pemain bolavoli di tahun 2000 an menerapkan servis melompat saat pertandingan di kejuaraan Eropa atau dunia, selain diharapkan bisa langsung mematikan pada serangan pertama dan mendapat angka (*ace*), juga untuk membatasi serangan serangan tim lawan jika servis mudah di terima lawan (Javier P, 2012)

Servis melompat dalam permainan bolavoli modern, menghasilkan kecepatan bola yang cukup tinggi, sehingga lawan tidak bisa menerimanya (Marion, Andrian, 2011:1). Menurut Marion, ada 3 kunci sukses melakukan servis melompat bisa menjadi awal serangan yang baik, yaitu saat perkenaan bola, kecepatan bola saat dipukul dan arah bola.

Pentingnya servis dalam permainan bolavoli, sebab menurut data penelitian Asterios (2009), Drikos (2009), dan Davila (2012), sebagai serangan yang mematikan setelah smes adalah servis, baru membendung (Gil A, Claver R. Moreno D, 2013 : 1-6). Hal ini menandakan tentang pentingnya penguasaan servis melompat bagi atlet bolavoli elit. Tujuan servis bagi tim bolavoli elit dunia ada dua, yaitu 1 langsung menghasilkan angka (*ace*), 2, mengarahkan bola ke tempat yang menyulitkan lawan membangun serangan.

Sedangkan menurut Stephanie (2007:2), servis melompat, selain penguasaan teknik, agar bisa berhasil guna dalam pertandingan, saat melakukan servis, perlu pertimbangan-pertimbangan antara lain : penempatan arah bola , kondisi fisik pemain, kontrol dari pelatih dalam mengarahkan pemainnya, serta mental pemain.

Tahapan melakukan servis melompat menurut Stephanie (2007:1) sendiri terdiri atas unsur:

1. Persiapan.
2. Awalan, melompat dan melempar bola
3. Kontak / memukul bola
4. Pendaratan



Gambar 1 Servis melompat

Sumber dari :

[https://www.google.com/search?q=servis+melompat&es\\_sm](https://www.google.com/search?q=servis+melompat&es_sm)



Tahap persiapan meliputi penempatan diri dengan garis belakang lapangan yang disesuaikan dengan saat nanti mengambil awalan sambil konsentrasi.

Tahap mengambil awalan sebelum memukul, meliputi awalan melangkah pertama sebelum melompat. Saat melompat, perlu didukung unsur power kaki yang baik, agar bisa melompat tinggi untuk, dimana lompatan tinggi berguna untuk mendapatkan titik tertinggi saat perkenaan memukul bola.

Tahap sesaat kontak tangan memukul bola, diawali dengan kecepatan ayunan lengan dan sudut ayunan lengan yang tepat, hingga saat perkenaan dengan bola, telapak tangan harus tepat dan kuat, sehingga bisa menghasilkan pukulan yang optimal. Saat di udara akan memukul bola, lentingan punggung ke belakang dan ke depan, sebagai dukungan pukulan tangan terhadap bola.

Tahap terakhir, meliputi pendaratan, dimana bisa dilakukan dengan dua atau satu kaki. Agar menghasilkan pendaratan yang baik, perlu dukungan kekuatan kaki yang baik, guna menghindari cedera saat mendarat. Karena saat memukul bola lompatan harus tinggi, maka saat mendarat perlu didukung kekuatan kaki yang baik, untuk menghindari cedera. Sebab penelitian Dufek, Zahang, mengutarakan, setelah melompat tinggi saat servis melompat pada, saat mendarat, beban energi yang diterima tubuh, lima kali berat badannya, dari hal ini cedera sering terjadi jika kaki tidak cukup memiliki kekuatan (Tillman, Hass, Brunt, Bentt, 2004:30-36).

Servis melompat dengan teknik *top spin* ini, memiliki kesalahan 12%, lebih besar dari servis melompat dengan tehnik melayang, yang hanya 4,2% (Lopez, Palao, 2009). Akan tetapi atlet juga pelatih bola voli peserta kejuaraan dunia, lebih memilih servis melompat dengan top spin, dengan alasan lebih memungkinkan langsung mendapat angka atau bisa menyulitkan penerima servis mengalami kesulitan membangun serangan dengan baik.

Peserta Proliga bolavoli tahun2015 meliputi lima tim putra, yaitu Pertamina Energi, Surabaya Samator, Jakarta Elektric PLN, Jakarta BNI 46, dan Palembang Bank Sumsel. Sedang tim putri ada tujuh yaitu Jakarta Popsivo, Jakarta Elektric PLN, Jakarta Pertamina, Manokwari Valeri Papua Barat, Jakarta BNI 46, Gresik Petrokimia dan Jakarta Bank DKI.

Salah satu peserta dari Jawa Timur, adalah Samator, yang merupakan juara Proliga 2014 juga Livoli 2014 di Probolinggo. Keberhasilan Samator menjuarai Livoli Divisi Utama kali ini sekaligus melengkapi gelar juara Proliga yang mereka rebut pada Maret 2014 lalu (<http://www.antaranews.com/berita/465868/putra-samator-juara-livoli-2014> )

Keuntungan servis melompat, melalui evaluasi statistik, pemakaian servis melompat yang berhasil di awal pertandingan, dapat memberikan keunggulan psikologis bagi tim, tim menjadi lebih agresif dalam menyerang dan lebih percaya diri (Kinda S, 2007: 3).

Dalam pertandingan Proliga 2015 di Malang, Probolinggo dan Gresik, pemain proliga 2015, baik 5 tim putra maupun 7 tim putri, yang melakukan servis melompat, 47 atau (32%) pemain yang memakai servis melompat, dari 47 yang memakai servis melompat spin, ada 12 pemain atau 17 %.

Setelah pelaku servis memukul bola, pemain tersebut harus segera menempatkan diri masuk ke dalam lapangan, siap dalam posisi bertahan, untuk menerima serangan lawan, makin cepat ke posisi bertahan, makin rapat pertahanan tim tersebut, sehingga lawan sedikit kesulitan untuk menempatkan bola saat menyerang .

Tujuan penelitian ini, mengetahui jumlah pemain yang bertanding di Final Proliga 2014-2015, yang sudah menerapkan servis melompat saat bertanding, dan untuk mengetahui kecepatan pemain setelah melakukan servis, menuju posisi bertahan, dimana segera bertahan ini sangat penting untuk menahan serangan lawan.

## **METODE**

Metode yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan metode survei, yang jika ditinjau dari segi tujuan, termasuk penelitian diskriptif, dimana penelitian ini untuk menjelaskan situasi atau peristiwa (Morison, 2012: 37). Penelitian ini mengamati jenis servis yang dipakai pada pemain yang terjun dalam Proliga 2015.

Berdasarkan maksud dan tujuan dari penelitian ini, jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah deskripsi yang dilakukan dengan metode

survei. Penelitian deskripsi merupakan sebuah kaneah, lapangan atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya. Sesudah datanya lengkap, kemudian dibuat kesimpulan. Penelitian deskripsi murni yang dilaksanakan dalam sebuah kaneah yang luas disebut dengan istilah survei. Winarno Surakhmad mengatakan bahwa pada umumnya survei merupakan cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam jangka waktu yang bersamaan, dengan jumlah yang cukup besar.

Tempat penelitian ini, meliputi tempat yang dipakai tempat Proliga tahun 2014-2015 berlangsung di Jawatimur dan Final di Jogjakarta, tepatnya di GOR Among Rogo.

Instrumen Penelitian sebagai alat untuk mengumpulkan data, meliputi :

- ~ Observasi (pengamatan) digunakan untuk mengetahui data tentang pelaksanaan kegiatan yang sedang berlangsung di lapangan. Alasan menggunakan observasi dikarenakan bagi peneliti instrumen tersebut lebih mudah dilakukan dan mudah pengambilan datanya. Peneliti di bantu dua orang, yaitu Sdr Imam Sugeng (dosen Bola Voli di UNP Kediri) dan Sdr. Ridwan , mahasiswa semester 7 prodi Penjas di UNP Kediri
- ~ Dokumen hasil pertandingan dan hasil bidikan foto, yang digunakan untuk mengetahui data tentang fakta-fakta atau kejadian tertentu yang bisa menghasilkan data deskriptif. Alasan menggunakan dokumentasi dikarenakan mudah cara pengambilan datanya dan merupakan salah satu faktor pendukung penelitian.

Sampel dalam penelitian ini adalah ada dua kelompok, yang diambil secara populasi, dengan tehnik *purposive sampling*, dimana hanya baik tim putra maupun putri yang berhasil masuk babak di Final Proliga 2014-2015 , memperebutkan juara 1 dan 2 serta 3 dan 4 di GOR Among Rogo kota Yogyakarta pada tanggal 19 April 2015 yang dipakai sebagai sampel penelitian.



Gambar 2 Samator saat mau bertanding melawan Jakarta Elektrik di Final di Yogyakarta

## HASIL

Dalam pertandingan Proliga 2015 di Malang, Probolinggo dan Gresik, pemain proliga 2015, baik 5 tim putra maupun 7 tim putri, yang melakukan servis melompat, 47 atau (32%) pemain yang memakai servis melompat, dari 47 yang memakai servis melompat spin, ada 12 pemain atau 17 %. Sedang di final data pemain yang melakukan servis melompat dan waktu mengambil posisi receive setelah melakukan servis ada dalam data di bawah ini.

Tabel 1.

Nama tim	Angka	Jumah servis	
		Melompat	Tidak melompat
PLN – BNI 46 Perebiutan III – IV	25-18, 25-18,25-20	PLN: 4	4
	3 – 0	BNI ; 7	4
Jakarta Elektrik – Samator Perebutan I – II	25-19,28-26,25-22	Jakasrta E : 6	3
	3 – 0	Samator : 5	4
		(59,5%)= 22	(40,5 %) =15

Pelaku servis melompat tim putra Final I - IV

Tabel 2

Nama tim	Angka	Jenis servis	
		Melompat	Tidak melompat
PLN – BNI 46	25-11, 25-19,26-24	PLN: 5	5
Perebiutan III – IV	3 – 0	BNI : 4	6
Jakarta Elektrik - Jakarta Popsivo	23-25,25-16,27-25, 25-16	Jakarta Elektrik _ 4	6
Perebutan I – II		Popsivo 1	8
	3 – 1	( 35,9 %) =14	(64.1 %) = 25

Pelaku servis melompat tim putri Final I - IV

Tabel 3

Kelompok pemain	Jenis servis				Jumlah servis
	Melompat (spin/floot)		Tidak melompat		
	Rentang	Median	Rentang	Median	
Putri	0,89- 2,23 detik	1,56	1,27 – 3,57	2,42	312
Putra	0,79– 2,15 detik	1,47	2,04 – 3,48	2,76	284

Kecepatan *server* setelah servis menuju tempat bertahan

**Analisis data** yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif. Dalam penelitian ini teknik analisis data dilakukan selama di lapangan dan setelah pengumpulan data. Dimana data yang dihasilkan selama pengamatan, didiskripsikan dalam bentuk kalimat agar bisa dijadikan bahan mengambil simpulan.

## **Pembahasan**

Jika melihat pemain bolavoli yang terjun dalam proliga 2015, 5 tim putra kali 12 pemain, ada 60 pemain putra, tim putri 7 tim kali 12 pemain, ada 84 pemain, atau 144 yang terjun dalam Proliga 2014-2015, yang melakukan servis melompat ada 42 pemain atau 29 %.

Sedangkan pada final perebutan I – IV, dari pemain di 4 tim putra, ada 22 pemain (59,5%) yang melakukan servis melompat, sedangkan 15 pemain (40,5%) memakai servis tidak melompat. Persentase pemain di 4 besar ini, lebih besar dari babak penyisihan, dimana hal ini menandakan pemain juga tim menyadari pentingnya servis melompat bisa membantun untuk meraih kemenangan dalam pertandingan level Proliga. Sedangkan untuk tim putri, ada 14 pemain (35,9%) yang memakai servis melompat, sedangkan 25 (64,1%) memakai servis tidak melompat.

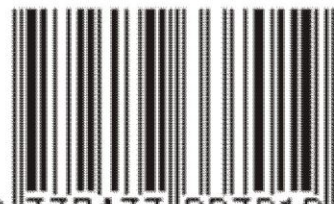
Kecepatan bergerak setelah melakukan servis ke tempat bertahan, pada tim putra, yang paling cepat 0,79 detik dan putri 0,89 untuk pemain yang melakukan servis melompat. Sedang bagi pemain yang melakukan servis tidak melompat, waktunya lebih lambat, pemain putra tercepat 1,27 detik, putrid 2,04 detik.

Waktu setelah melakukan servis , pemain menuju tempat bertahan, ada perbedaan yang mencolok, dimana pemain yang memakai servis melompat lebih cepat ke posisi bertahan. Pemain yang tidak memakai servis melompat, lebih lama ke posisi bertahan, sebab setelah melakukan servis, pemain tidak segera maju ke daerah bertahan, tetapi masih melihat hasil servisnya, baru maju ke tempat bertahan. Sedangkan pemain yang memakai servis melompat, setelah servis terus berlari menuju tempat bertahan, sehingga memberi keuntungan rapatnya pertahanan, jika sewaktu-waktu menerima serangan lawan.

## **DAFTAR PUSTAKA.**

Asep Suharta, 2011, Pengaruh Kesegaran Pembelajaran dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bola Voli Mini, *Jurnal Iptek Olahraga* Vol 13, No 2, hal 166-180)

- Darryl J Hayden B,2014, Does acute Vibration Exercise Enhance Horizontal Jump Performance.,*Journal of Sport Science and Medicine*,2014,Vol 14,pp315-320
- Dona Sandy Yudasmaras, 2014,Pengembangan Model Latihan Teknik Block dalam Bola Voli,*Jurnal Iptek Olahraga*,Vol. 16,No1,2014,hal 79-83.
- Gerard M,Bernart B,Javier P,2008,*Journal of Sport Medicine* Vol 48,No 1,pp31-36
- Gil A, Claver R,Moreno D,2013, Comparative Analysis of The Serve in Volleyball Between The Spanish Championship , *Revista Internacional de Medicina y Ciencias*, Vol 10, No 1-6
- Govind B,2013, Aprofile of fitness parameters and performance of volleyball players,*JKIMSU* ,Vol 2,No 2,July-Dec,2013
- Javier Pena,2013,*Analysis of the Serviseas a PerformancEfactor in High-Level Volleyball and Beach Volleyball*
- Marion A, Andrian H, 2011, An Analisis Of the Volleyball Jump Serve ,*Sport Biomechanics Lab*.
- Pardijono,dkk, 2015, *Bolavoli*,Unesa University Press
- T ,Cholik M,M Muhyi,Slamet J,2012,*Permainan Bola Voli*, Surabaya, Graha Pustaka Media Utama



9 772477 337019