



ISSN : 2477-3379

JURNAL PENELITIAN PEMBELAJARAN



Volume	Nomor	Halaman	November
2	2	1 - 126	2016

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. Email: jurnal.sportif@unpkediri.ac.id



Terbit dua kali setahun pada bulan Mei dan November.

Jurnal yang terbit dengan Volume 2 No 2 bulan November tahun 2016 merupakan edisi khusus. Naskah yang diterbitkan tidak hanya terbatas pada ruang lingkup pembelajaran di bidang olahraga saja, akan tetapi berisi artikel hasil penelitian, kajian teori, gagasan konseptual dalam bidang prestasi, rekreasi dan rehabilitasi olahraga.

Penanggung Jawab : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Pemimpin Umum : Ruruh Andayani Bakti, M.Pd.

Pemimpin Redaksi : Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

Dewan Redaksi : Drs. Sugito, M.Pd.
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Wasis Himawanto, M.Or.
Ardhi Mardiyanto Indra P., M.Or.
Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or.

Mitra Bestari : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. (Dosen Pascasarjana UNS Surakarta)
Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd. (Dosen UNIPA Surabaya)

Redaksi Pelaksana : Chandra Surya, S.Pd.

Bulan Terbit : Mei - November

ALAMAT REDAKSI

Kantor Program Studi Penjaskesrek

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri Telp. (0354) 771503, Fax. (0354) 771576

Website: efektor.unpkediri.ac.id/index.php/pjk

Email: jurnal.sportif@unpkediri.ac.id

DAFTAR ISI

STUDI TENTANG KEMAMPUAN LOMPAT TEGAK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BERDASARKAN PERBEDAAN GEOGRAFIS SEBAGAI IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA <i>Arya T Candra</i>	1 - 14
PENGARUH MANIPULASI SPORT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI SETELAH LATIHAN OLAHRAGA <i>Mulyono</i>	15 - 21
GAYA HIDUP, KEBUGARAN JASMANI, DAN KONSENTRASI ATLET BOLA BASKET TIM SATYA WACANA SALATIGA MENGHADAPI <i>INDONESIAN BASKETBALL LEAGUE</i> (IBL) 2017 <i>Antonius Tri Wibowo</i>	22 - 36
PENGARUH PEMBERIAN VITAMIN E DAN MANIPULASI MASSAGE TERHADAP HITUNG JENIS LEUKOSIT DARAH PASCA LATIHAN FISIK SUBMAKSIMAL <i>Luqmanul Hakim¹, Suharti²</i>	37 - 48
SURVEY KETERSEDIAAN DAN PENGGUNAAN SARANA PRASARANA PEMBELAJARAN OLAHRAGA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SEKOTA NGAWI DITINJAU DARI STATUS SEKOLAH <i>Danang Prama Dhani</i>	49 - 66
PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA <i>STRADDLE</i> <i>Puput Eka Bajuri</i>	67 - 75
APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA <i>Moh. Nur Kholis</i>	76 - 84
PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN MOTIVASI BELAJAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP KELAS VIII TAHUN 2013/2014 <i>Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu</i>	85 - 97

PENERAPAN PEMBELAJARAN <i>DRILL</i> DAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VII SMPN 2 BANYUWANGI <i>Panji Sekar Pambudi¹, Joni Pramudana²</i>	98 - 110
EVALUASI KEMAMPUAN HASIL BELAJAR MAHASISWA MATA KULIAH BOLA VOLI DASAR KELAS B ANGKATAN 2016 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA <i>Ismawandi B. P.</i>	111 - 120
GAYA SELINGKUNG PENULISAN	121 - 126

STUDI TENTANG KEMAMPUAN LOMPAT TEGAK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI BERDASARKAN PERBEDAAN GEOGRAFIS SEBAGAI IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA

Arya T Candra

Dosen Universitas PGRI Banyuwangi
Jl. Ikan Tongkol 22 Banyuwangi
E-mail: *danangsantoso87@gmail.com*

Abstrak

Bakat olahraga merupakan syarat mutlak agar atlet mampu berprestasi secara maksimal. Loncat tegak (*vertical jump*) merupakan salah satu butir tes fisik untuk mengidentifikasi bakat olahraga seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan mengetahui kemampuan lompat tegak siswa sekolah berdasarkan perbedaan geografis sebagai identifikasi bakat olahraga.

Penelitian dilakukan dengan eksperimen pengukuran loncat tegak. Subyek penelitian adalah siswa secara geografis berasal dari daerah pantai, daerah dataran rendah dan daerah dataran tinggi masing-masing 10 siswa. Pengukuran tinggi lompatan menggunakan alat ukur papan raihan. Setiap siswa melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Hasil pengukuran dihitung nilai rata-ratanya. Nilai ini selanjutnya digunakan untuk menghitung *power*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *power* dari siswa yang berada di daerah pantai sebesar 14555 J/s lebih besar dibandingkan daerah dataran rendah sebesar 11111 J/s dan dataran tinggi sebesar 78990 J/s. Kesimpulan peneliti adalah terdapat perbedaan *power* di ketiga daerah tersebut dan hasil tersebut dapat digunakan sebagai studi awal untuk mengidentifikasi bakat olahraga dari siswa.

Kata kunci: Loncat tegak, bakat, olahraga, geografis.

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi. Selain itu, prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi (Sungkowo, Haryono S, 2013).

Olahraga prestasi merupakan salah satu dari kegiatan olahraga dipandang sebagai profesi. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi tidaklah mudah, tetapi melalui proses pembinaan yang panjang. Di samping dilakukan pembinaan dalam jangka waktu yang panjang, prestasi yang tinggi dapat dicapai jika didukung atlet yang berbakat. Meskipun dilakukan pembinaan dalam jangka panjang, jika atlet yang dibina tidak berbakat terhadap cabang olahraga yang dipelajari, maka prestasi yang tinggi tidak dapat dicapai. Hal ini karena bakat merupakan syarat mutlak agar mampu berprestasi secara maksimal (Triananda RY, 2010).

Perkembangan prestasi olahraga merupakan hasil dari perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental olahragawan yang diperoleh melalui proses pembinaan yang tepat. Keberhasilan pencapaian prestasi dalam olahraga juga ditentukan penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan

proses latihan secara kontinyu, bertahap dan berkelanjutan. Untuk itu perlu diadakan pencarian bakat melalui *sport search* (Isfiani T, et al, 2013).

Sport search merupakan metode pengidentifikasian potensi bakat olahraga, yang bertujuan untuk membantu anak menentukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak (Isfiani T, et al, 2013). Keberadaan *sport search* yang belum memasyarakat di lingkungan pendidikan merupakan suatu faktor penghambat dalam pencarian atlet-atlet yang potensial di bidang olahraga. Meskipun telah dilakukan suatu pembinaan yang teratur, maka dalam pencapaian prestasinyaapun sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal (Triananda RY, 2010).

Prestasi olahraga merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan pembinaan olahraga suatu daerah. Tahap awal pembangunan prestasi atlet yakni dengan pembinaan olahraga yang dilakukan sejak usia dini atau usia pelajar (Permana A, 2013). Penelusuran potensi daerah untuk pembinaan olahraga usia dini ditawarkan sebagai program pembinaan olahraga prestasi di sekolah yang disesuaikan dengan karakteristik, bakat dan minat anak usia sekolah (Isfiani T, et al, 2013). Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan asset untuk mendapatkan atlet-atlet yang berbakat (Triananda RY, 2010).

Bakat dan kemampuan akan menentukan prestasi seseorang, dimana prestasi yang sangat menonjol dalam suatu bidang tertentu adalah mencerminkan bakat yang unggul dalam bidang tertentu. Seseorang dikatakan berbakat dalam olahraga apabila di dalam dirinya terdapat ciri-ciri yang dapat dikembangkan dan dilatih menuju

keberhasilan pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga. Untuk itu perlu diketahui ciri-ciri dalam diri seseorang atau individu agar diperoleh suatu pencapaian prestasi yang maksimal. Dalam pencarian atlet-atlet yang potensial, pemanduan bakat dilakukan di lembaga-lembaga sekolah atau di klub-klub olahraga (Triananda RY, 2010).

Loncat tegak (*vertical jump*) merupakan salah satu butir tes fisik yang ada dalam *sport search*. *Sport search* adalah salah satu program yang dikembangkan oleh komisi Olahraga Australia (*The Australian Sport Commision*) sebagai bagian dari *Aussie Sport*, yakni suatu pendekatan bangsa Australia secara menyeluruh terhadap perkembangan olahraga junior. *Sport search* memiliki potensi untuk mempersiapkan siswa secara keseluruhan, tanpa memperdulikan apa bentuk atau kecakapan fisik anak, dengan informasi yang diberikan untuk memantau di dalam menentukan pilihan-pilihan olahraga yang sesuai, dan diharapkan dapat mengarahkan siswa pada pengalaman yang berkaitan dengan olahraga dengan cara yang lebih positif serta lebih menyenangkan (Triananda RY, 2010).

Penelitian potensi bakat olahraga telah banyak dilakukan. Triananda RY (2010) meneliti identifikasi bakat siswa sekolah dasar negeri se-kecamatan Ngemplak Boyolali tahun 2008. Isfiani T, et al (2013) meneliti potensi bakat olahraga siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kerangdowo kecamatan Weleri kabupaten Kendal. Permana A (2013) meneliti bakat olahraga suku Melayu di Kalimantan Barat. Sungkowo, Haryono S (2013) meneliti minat dan bakat olahraga siswa SD dan SMP di kabupaten Demak tahun 2014.

Kemampuan loncat tegak juga merupakan salah satu bagian dari tes kesegaran jasmani. Penelitian umumnya dilakukan dengan metode

perbandingan. Sudiana IK (2009) meneliti pengaruh pelatihan loncat tegak di tanah berpasir dan tidak berpasir terhadap kekuatan, kecepatan, dan power otot tungkai. Erwanto BY, Nasution JDH, 2015 meneliti perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa program IPA dan siswa program IPS kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. Bintoro RT, 2015 meneliti perbandingan tingkat daya ledak tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di kabupaten Kebumen antara siswa SMK Negeri 1 Puring dengan siswa SMK Negeri 2 Kebumen.

Letak geografis tempat tinggal siswa menentukan aktivitas sehari-hari. Siswa yang tinggal di daerah pantai, dataran rendah dan dataran tinggi akan memiliki kekuatan kaki yang berbeda. Hal ini disebabkan aktivitas keseharian yang berbeda karena kondisi alam yang ada. Siswa yang tinggal di daerah pantai cenderung banyak beraktivitas di daerah berpasir. Siswa yang tinggal di dataran rendah cenderung beraktivitas di tanah yang datar. Siswa yang tinggal di dataran tinggi cenderung beraktivitas di kondisi tanah yang naik turun. Kondisi geografis tempat tinggal ini akan berpengaruh terhadap kemampuan kaki siswa dan akan menentukan bakat olahraganya. Untuk itu diperlukan suatu penelitian yang mengkaji perbandingan kemampuan lompat tegak siswa sekolah berdasarkan perbedaan geografis sebagai identifikasi bakat olahraga.

Sudiana IK (2009) meneliti pengaruh pelatihan loncat tegak di tanah berpasir dan tidak berpasir terhadap kekuatan, kecepatan, dan power otot tungkai. Data diperoleh dari pengukuran kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat *back and legs dynamometer*, kecepatan otot tungkai dengan kemampuan lari *sprint* enam puluh meter, dan *power* otot tungkai dengan menggunakan tes loncat tegak yang dilakukan pada saat

pretest dan *posttest*. Data dianalisis dengan teknik statistik t-test dan dibantu dengan menggunakan program SPSS 10.0. Dari hasil analisis didapatkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna ($p > 0,05$); kelompok perlakuan daya ledak di tanah nilai sig adalah 0,414, kelompok perlakuan daya ledak di pasir nilai sig adalah 0,043 dan kelompok kontrol nilai sig adalah 0,213. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan loncat tegak di tanah berpasir dengan tidak berpasir terhadap kekuatan, kecepatan, dan *power* otot tungkai.

Erwanto BY, Nasution JDH, 2015 meneliti perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa program IPA dan siswa program IPS kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan. Besar populasi 329 siswa dan sampel diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani rata-rata siswa IPA sebesar 13,21 dengan standar deviasi 1,452. Sedangkan pada siswa IPS didapat rata-rata 13,26 dengan standar deviasi 2,049. Dengan perhitungan menggunakan *statistical program for social science (SPSS)*. Hasil perhitungan dengan menggunakan taraf signifikan 5%. Sehingga dengan demikian maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa IPA dan siswa IPS.

Bintoro RT, 2015 meneliti perbandingan tingkat daya ledak tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di kabupaten Kebumen antara siswa SMK Negeri 1 Puring dengan siswa SMK Negeri 2 Kebumen. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *vertical jump test*

dengan koefisien validitas 0,86 dan koefisien realibilitas 0,92. Subjek dari penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 20 siswa SMK Negeri 1 Puring dan 15 siswa SMK Negeri 2 Kebumen. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa besarnya rerata tingkat daya ledak tungkai siswa SMK Negeri 1 Puring yaitu 60,95 yang berada dalam kategori sedang, sedangkan rerata tingkat daya ledak tungkai siswa SMK Negeri 2 Kebumen sebesar 60,67 yang juga berada dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Puring dan SMK Negeri 2 Kebumen adalah sama atau sebanding.

Kemampuan Otot Tungkai

Kecepatan gerak merupakan salah peran penting dalam semua cabang olahraga, khususnya dalam olahraga prestasi, seperti olahraga sepakbola, bolavoli, bulutangkis, sepak takraw, tenis meja. Kecepatan gerak merupakan kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik lainya atau untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak atau *power* adalah komponen kondisi fisik dalam olahraga prestasi merupakan komponen yang paling penting (Muhammad, 2015).

Power adalah kemampuan untuk menggerakkan, meledakkan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya eksplosif dalam kegiatan olahraga digunakan untuk melakukan gerakan seperti gerakan melompat, meloncat, melempar, dan menendang. *Power* otot tungkai merupakan kemampuan sekelompok otot tungkai untuk

melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan lompatan. *Power* otot tungkai dapat dihubungkan oleh kekuatan, kecepatan, kontraksi otot, banyaknya *fibril* otot putih, usia, tipe tubuh, dan jenis kelamin. Setiap aktivitas fisik dalam berolahraga, otot merupakan suatu hal yang dominan dan tidak dapat dipisahkan. Semua gerakan yang dilakukan oleh manusia karena adanya otot, tulang, persendian, *ligamen*, serta *tendon*, sehingga gerakan dapat terjadi melalui tarikan otot serta jumlah serabut otot yang diaktifkan. *Power* merupakan unsur kondisi fisik yang dihasilkan oleh gabungan antara kecepatan dan kekuatan (Sukmawan AA, 2015).

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Unjuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas tendangan tinggi, tolak peluru, serta gerak lain yang bersifat eksplosif. Cara menghitung *power* atau daya ledak otot tungkai dapat dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut (Yaqin MA, 2013):

$$P = \frac{E}{t}$$

Keterangan:

P = power (J/s)

E = energi yang digunakan untuk melompat (J)

t = waktu yang ditempuh (s)

Cara untuk mencari energi adalah sebagai berikut :

$$E = m \times g \times h$$

Keterangan:

E = energi (J)

m = massa tubuh (kg)

g = percepatan gravitasi bumi (9,81 m/dt²)

h = tinggi lompatan (m)

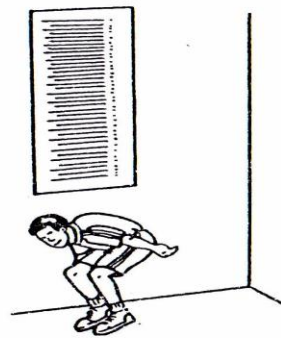
METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan subyek siswa yang secara geografis berasal dari:

1. Daerah pantai.
2. Daerah dataran rendah.
3. Daerah dataran tinggi.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SD kelas v yang berada di daerah pantai, daerah dataran tinggi dan daerah dataran rendah. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SD kelas v dengan usia 10-11 tahun pada tahun ajaran 2015/2016 di SD Negeri 4 Tembokrejo kecamatan Muncar, SD Negeri 2 Sumberberas kecamatan Muncar dan SD Negeri 5 Grajagan kecamatan Purwoharjo.

Subyek uji melakukan lompatan sebanyak 3 kali. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol(0) dengan lantai 150 cm. pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil *vertical jump*.



Gambar 12
Sikap awalan loncat tegak



Gambar 13
Meloncat setinggi mungkin

Hasil pengukuran dihitung nilai rata-ratanya. Nilai ini selanjutnya digunakan untuk menghitung *power*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

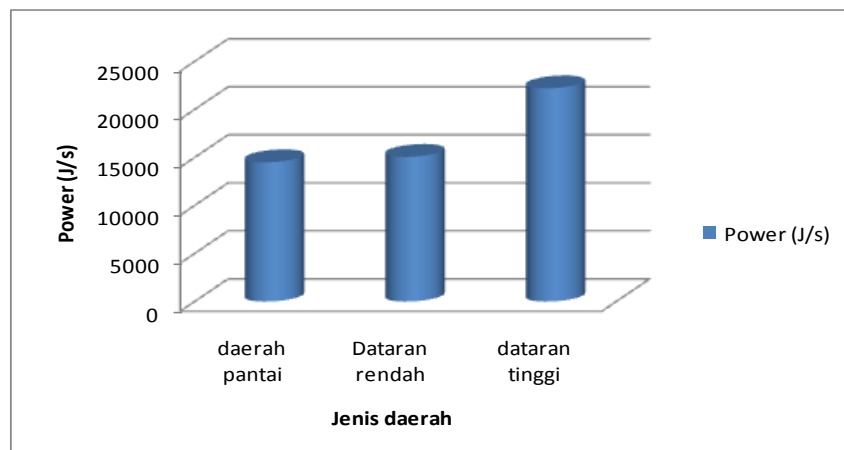
Hasil

Hasil penelitian studi tentang perbedaan kemampuan lompat tegak siswa sekolah berdasarkan perbedaan geografis sebagai identifikasi bakat olahraga dengan menggunakan petunjuk pelaksanaan dan berdasarkan table norma profil kesegaran jasmani, maka penelitian ini juga telah dilakukan dengan mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Ketetapan aturan urutan pelaksanaan tes kemampuan lompat tegak siswa yang diujikan. Adapun urutan item tes tersebut sesuai yang dituliskan dalam bab III. Kemudian dalam menganalisa data, data diolah dengan menggunakan analisis deskriptif berdasarkan data hasil penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa energy dan kekuatan otot tungkai untuk anak-anak pada daerah dataran rendah Data kekuatan otot tungkai siswa kelas 5 SD di daerah dataran rendah, daerah pantai dan dataran tinggi ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Power otot tungkai siswa kelas 5 SD

Jenis Daerah	Power (J/s)
daerah pantai	14497
Dataran rendah	15059.25833
dataran tinggi	22198.62857

Data kekuatan otot tungkai siswa kelas 5 SD di daerah daerah dataran rendah, daerah pantai dan dataran tinggi ditunjukkan pada gambar 1.



Gambar 1. Data Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas 5 SD Di Daerah Daerah Dataran Rendah, Daerah Pantai dan Dataran Tinggi

Pembahasan

Berdasarkan data tersebut, terdapat perbedaan power antara siswa daerah pantai, siswa daerah dataran rendah dan siswa daerah dataran tinggi. Siswa dari daerah pantai memiliki power yang lebih besar dibandingkan ketiga daerah lain. Melihat dari hasil power ke-tiga daerah di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan power. Karena untuk anak-anak usia 10-11 tahun cenderung lebih suka bermain ketika waktu luang. Jadi secara umum siswa yang tinggal di daerah pantai lebih sering beraktivitas ditepi laut yang daratannya rata-

rata berpasir kering dan basah, sehingga hal itu berpengaruh terhadap energi anak-anak tersebut dan mampu meningkatkan daya ledak yang mereka miliki ketika dibandingkan dengan siswa-siswa yang hidup di dataran rendah dan dataran tinggi.

Di daerah dataran tinggi, rata-rata jumlah sekolah dasar hanya 1-2 sekolah dasar di setiap desa dan pola perumahan di daerah pegunungan yang menyebar, hal ini menyebabkan siswa harus menempuh jarak antara 2-3 kilometer setiap harinya untuk mencapai sekolah dengan berjalan kaki. Selain itu tekstur tanah yang berbukit-bukit dengan kondisi jalan yang naik turun semakin menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya. Berbeda dengan siswa yang berada di dataran rendah, dengan rata-rata jumlah sekolah dasar berkisar antara 3-5 sekolah di setiap kelurahan dan pola perumahan yang padat sehingga jarak tempuh dari rumah ke sekolah relatif lebih dekat. Selain itu siswa dari dataran rendah sering menggunakan sepeda, kendaraan umum, ataupun antar jemput orang tua, sehingga aktivitas siswa dari daerah dataran rendah relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang berasal dari daerah tinggi dan pantai. Sebagaimana yang dikatakan oleh Cooper (1982) yang dikutip oleh Sudarno SP (1992), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan hasil power melalui tes lompat tegak antara siswa daerah

pantai, siswa daerah dataran tinggi dan siswa daerah dataran rendah. Siswa daerah pantai memiliki power yang lebih baik dibandingkan dengan siswa daerah dataran tinggi dan siswa daerah dataran rendah. Hal tersebut dapat digunakan sebagai acuan bagi para pelatih atau guru untuk mengidentifikasi bakat olahraga secara lebih awal terkait dengan indikator *vertical jump* yang dimiliki oleh para siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, <http://artikelpenjas.blogspot.co.id/2013/01/cara-mengukur-tinggi-lompatan-vertikal.html>, diakses tanggal 28 Juli 2016
- Bintoro RT, 2015, Perbandingan Tingkat Daya Ledak Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di Kabupaten Kebumen Antara Siswa SMK Negeri 1 Puring dengan Siswa SMK Negeri 2 Kebumen, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Erwanto BY, Nasution JDH, 2015, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Program IPA dan Siswa Program IPS Kelas XII di SMA Negeri 1 Lamongan, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan 03(02): p. 298 - 302
- Isfiani T, Soetardji, Dwikusworo EP, 2013, Potensi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kerangdowo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal, Journal of Sport Sciences and Fitness 2(2): p. 35-38
- Muhammad, 2015, Pengaruh Pelatihan Pliometrik *Depth Jump* dan *Multiple Box to Box Squat Jump* Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak dan *Explosive Power* Otot Tungkai, Sains Riset V(1): p. 1-13
- Permana A, 2013, Bakat Olah Raga Suku Melayu di Kalimantan Barat (Deskripsi Tentang Potensi Bakat Olahraga Usia 11-14 Tahun Suku Melayu di Kalimantan Barat), Jurnal Pendidikan Olah Raga 2(2): p. 126-133

- Setyawan R, 2010, Prosedur penggunaan Jump MD, <http://and1volleyball.blogspot.co.id/2010/11/prosedur-penggunaan-jump-md.html>, diakses 28 Juli 2016
- Sudiana IK, 2009, Pengaruh Pelatihan Loncat Tegak di Tanah Berpasir dan Tidak Berpasir Terhadap Kekuatan, Kecepatan, dan Power Otot Tungkai, *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 42(2): p. 145 - 150
- Sukmawan AA, 2015, Pengaruh Bermain Lompat Tali Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswi yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Tahun 2015 di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
- Sungkowo, Haryono S, 2013, Minat dan Bakat Olahraga Siswa SD dan SMP di Kabupaten Demak Tahun 2014, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 3(2): p.106-113
- Triananda RY, 2010, Identifikasi Bakat Siswa Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Ngemplak Boyolali Tahun 2008, Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Yaqin MA, 2013, Pengaruh Latihan *Plyometric* Lompat Split Terhadap *Rebound* Dalam Olahraga Bolabasket Siswa SMAN 1 Gedangan, *Journal*, Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

PENGARUH MANIPULASI *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI SETELAH LATIHAN OLAHRAGA

Mulyono

Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya
Email : -

Abstrak

Aktifitas fisik akan menyebabkan perubahan-perubahan pada faal tubuh manusia, baik bersifat sementara/sewaktu-waktu (respons) maupun yang bersifat menetap. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (antara sub maksimal hingga maksimal) akan menyebabkan otot berkontraksi secara anaerobik. Kontraksi otot secara anaerobik membutuhkan penyediaan energi (ATP) melalui proses glikolisis anaerobik atau sistem asam laktat (*lactit acid system*). Seiring dengan berhentinya latihan maka secara perlahan tubuh akan beradaptasi kembali kekeadaan normal baik sirkulasi maupun pernapasan. Proses kembalinya homeostasis tubuh ini tentu memerlukan adanya waktu sehingga semakin cepat waktu untuk tubuh kembali pulih maka tubuh akan beradaptasi cepat dalam proses pemulihannya sehingga siap untuk latihan berikutnya. Jenis penelitian adalah penelitian true eksperimen, yang dilakukan di UNIPA Surabaya. Desain penelitian adalah *control group Only design*, dan instrumen yang digunakan untuk mengukur adalah denyut nadi setelah diberi manipulasi *massage* setelah lari 1500 meter. Data yang diperoleh diolah dan dianalisa secara statistik dengan uji t dengan taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan rerata antara pemberian manipulasi *sport massage* dengan istirahat pasif. Bahwa pemberian *sport massage* menunjukkan rerata lebih besar dari pada kelompok istirahat pasif dengan nilai t hitung sebesar $22,437 > t \text{ tabel } 1,833$ dengan *p value*; $0,001 < 0,005$. Dengan demikian pemberian manipulasi *sport massage* lebih efektif menurunkan denyut nadi pemulihan setelah aktifitas fisik submaksimal.

Kata Kunci : Latihan fisik, manipulasi *sport massage*, denyut nadi.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik (*exercise*) atau olahraga akan menimbulkan dampak positif terhadap tubuh antara lain menjadi lebih sehat dan lebih bugar. Dampak positif olahraga aerob tingkat sel ialah jumlah mioglobin, mitokhondria, glikogen otot, enzim dan oksidasi lipid meningkat.

Dampak positif olahraga aerob tingkat sel pada otot rangka menurut Fox (1984: 231- 44) ialah jumlah mioglobin meningkat, jumlah dan ukuran mitokhondria meningkat, glikogen otot meningkat, enzim dan oksidasi lipid meningkat. Pada olahraga anaerob sistem fosfagen meningkat, ATP-PC, enzim glikolisis meningkat. Dampak positif olahraga tingkat sistem ruang ventrikel jantung bertambah luas, isi sekuncup jantung (*stroke volume*) bertambah disertai penurunan denyut jantung istirahat. Volume darah yang beredar meningkat, kadar hemoglobin dan pembuluh darah kapiler yang terbuka meningkat.

Aktivitas fisik akan menyebabkan perubahan-perubahan pada faal tubuh manusia, baik bersifat sementara/sewaktu-waktu (*respons*) maupun yang bersifat menetap (*adaption*). Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (antara sub maksimal hingga maksimal) akan menyebabkan otot berkontraksi secara anaerobik. Kontraksi otot secara anaerobik membutuhkan penyediaan energi (ATP) melalui proses glikolisis anaerobik atau sistem asam laktat (*lactic acid system*). Glikolisis anaerobik akan meminimalkan pengeluaran radikal bebas. Sedangkan aktivitas fisik yang maksimal dan melelahkan dapat meningkatkan jumlah leukosit dan neutrofil baik dalam sirkulasi maupun di jaringan (Cooper, 2000).

Seiring dengan berhentinya latihan maka secara perlahan tubuh akan beradaptasi kembali kekeadaan normal baik sirkulasi maupun

pernapasan. Proses kembalinya homeostasis tubuh ini tentu memerlukan adanya waktu sehingga semakin cepat waktu untuk tubuh kembali pulih maka tubuh akan beradaptasi cepat dalam proses pemulihannya sehingga siap untuk latihan berikutnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimental dengan Rancangan penelitian ini adalah *The Randomized Control Grup Only Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Adi Buana Surabaya. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini masing – masing kelompok $n = 10$.

Prosedur peneliiian

Sampel melakukan lari sejauh 1500 meter (submaksimal sedang) kemudian setelah selesai kelompok kontrol melakukan istirahat pasif, sedangkan kelompok perlakuan diberikan manipulasi *massage* lokal kaki pada menit kedua setealah lari. Data yang diperoleh akan dianalis dengan uji t beda *mean*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Penyajian data

Variabel	Mean	SD	SE	<i>P Value</i>	N
<i>Massage</i>	99,200	13,959	4,414	0,001	10
Kontrol	106,600	9,336	2,952		

Dari hasil uji didapat nilai *mean*: 99,200 untuk kelompok *massage* dan *mean*: 106,600 untuk kelompok kontrol. Dari hasil uji dapat *p value* sebesar 0,001 dengan demikian terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok *massage* dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Aktivitas olahraga akan meningkatkan kerja jantung oleh karena kerja otot memerlukan suplai energi dan oksigen. Jantung bertugas memompa darah guna mengirimkan nutrisi dan oksigen ke otot yang bekerja. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji bahwa ada pengaruh signifikan pemberian manipulasi *massage* terhadap penurunan denyut nadi.

Peningkatan kerja jantung inilah yang menyebabkan meningkatnya denyut nadi kerja pada saat latihan. Sehingga proses fisiologis akan terus berlangsung pada saat kerja fisik dilakukan pada saat kerja fisik berhenti maka berangsur-angsur denyut nadi akan turun karena intensitas latihan mulai menurun menuju nol.

Peranan *sport massage* adalah pada saat manipulasi diberikan maka akan berefek pada pelebaran pembuluh darah sehingga darah akan semakin lancar, sendi semakin tidak kaku setelah latihan, otot semakin tidak tegang karena efek manipulasi *massage*. Sehingga aliran darah lancar dan denyut nadi semakin cepat normal kembali.

Massage memberikan efek relaksasi pada otot sehingga memperlancar jalannya aliran darah yang disirkulasikan keseluruh tubuh. Manipulasi yang diberikan memberikan pengaruh vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga mempercepat aliran darah untuk membawa

darah keseluruh tubuh terutama pada tempat yang mengalami kelelahan lokal.

KESIMPULAN

Bahwa pemberian manipulasi *sport massage* memberikan rerata lebih besar penurunan denyut nadi pemulihan di banding dengan kelompok istirahat pasif. Pada kelompok istirahat pasif mengalami peurunan denyut nadi setelah latihan fisik tetapi lebih tinggi dibanding kelompok pemberian manipulasi *sport massage*.

SARAN

Sehubungan dengan proses pemulihan setelah latihan fisik disarankan menggunakan tehnik manipulasi *sport massage* sebagai sarana membantu proses pemulihan. Kemudian dalam penelitian ini perlu adanya pengembangan model yang digabungkan dengan manipulasi lain guna membantu proses pemulihan setelah latih olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, GM. 2002. Exercise Physiologi, laboratory manual, New York, McGraw-Hill Companis MC.
- Adrian, 2001. Stress Oxidative, Immune System and Exercise. Sports of Physiology 463-464.
- Albina JE, Reichner JS.1998. Role of nitric oxide in mediation of macrophage cytotoxicity and apoptosis. Cancer Metatasis Rev. 17:38-53.
- Bompa, O.T.1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa : Kendal/Hunt Publishing Company.

- Bompa, Tudor O. 1994. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. Kendall/Hunt Publishing Company, IOWA. USA.
- Clarkson, P. M; Thomson H.S. 2000. Antioxidants: What Role de Theory Paly In. Physical Activity and Health?, Am J Chin Nutr. 729 (suppl) : 637 – 346
- Cuzzocrea, S., Riley, D.P., Caputia, A.P., Salvemin, D. 2001. Antioxidant Theory: A New Pharmacological Approach in Shock, Inflammation, And Ischemia – Refurfusion Injury. Pharmacological Review, 53, 135 – 159.
- Cooper, K.H.2000. Antioxidant Revolution, Tennessee, Thomas Nelson Publishers.
- Devlin, M.T. 2002. Bioenergetics and oxidative metabolism In: Biochemistry with clinical correlations. 5th ed. Wiley-liss, Canada. 590-592.
- Doyle, J.A. 1997. Exercise and Physiologi Fitnes. Departemen of Kinesiology and Health of Georgia Spte University
- Evans, W. J. (2000), Vitamin E, vitamin C, and exercise. *Am J Clin Nutr*, 72, 647S-52S.
- Foss L.M.1998. Physiology basis for exercise and sport. New York: Mc Graw Hill Book Company.
- Fox, Bowers R.W, Foss M.L. The Physiological Basis for Exercise and Sport, 5th ed. Dubuque: Wm C Brown Communications Inc.
- Ganong WF, 2001. Review in medical physiology, 20th ed. USA: McGraw-Hill Company.
- Leeuwenburgh & Heinecke (2001). Sports and Stress Oxidative. Med Sci Sport Med 32: 158-159.

- Margaritis, I., Palazzetti, S., Rousseau, A. S., Richard, M. J. & Favier, A. (2003), Antioxidant supplementation and tapering exercise improve exercise-induced antioxidant response. *J Am Coll Nutr*, 22, 147-56.
- Proctor PH, Reynolds ES. Free radicals and disease in man. *Physiol Chem Phys Med*. 16; 1984:175-95.
- Rost RE, 1993. Cardiovascular incidents during Physical Activity. *Int J Sport Cardiol* 2. P. 11-18
- Wirakusumah, E. S., 2000, *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Trubus Agriwidya. Jakarta. Hal. 6 – 97.
- Wuryastuti, H., 2000, *Stress Oksidatif dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Pidato) Pengukuhan Guru Besar Fakultas Kedokteran Hewan, UGM, 39 halaman.
- Yalsin O, Kucukatay MB, Senturk UK, Baskurt O, 2000. Effects of Swimming exercise on red blood cell rheology in trained and untrained rats. *J Appl Physiol* 88:2074-2080

GAYA HIDUP, KEBUGARAN JASMANI, DAN KONSENTRASI ATLET BOLA BASKET TIM SATYA WACANA SALATIGA MENGHADAPI *INDONESIAN BASKETBALL LEAGUE (IBL) 2017*

Antonius Tri Wibowo

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: *antoniustriwibowo@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui gaya hidup, kebugaran jasmani dan konsentrasi pemain bola basket tim Satya Wacana Salatiga pada persiapan menghadapi kompetisi IBL 2017. Metode penelitian deskriptif menggunakan sampel 14 atlet pemain tim Bola basket Satya Wacana, pengambilan data kebugaran jasmani dan konsentrasi menggunakan tes, gaya hidup menggunakan kuesioner. Instrumen penelitian adalah *Multistage Fitness Test*, *Grid Concentration Exercise* dan kuesioner gaya hidup. Hasil dari penelitian ini, kebugaran jasmani terdapat 8 atlet kategori 'Baik', 4 atlet kategori 'Sedang' dan 2 atlet kategori 'kurang'. Data konsentrasi 6 atlet kategori 'kurang sekali', 6 atlet kategori 'Kurang', 2 atlet kategori 'Cukup'. Gaya hidup pemain Satya Wacana Salatiga mengkonsumsi makan sebanyak 3 kali. Makanan sebelum pertandingan 12 atlet mengkonsumsi pisang dan roti, 2 atlet makan pizza dan burger, sedangkan makanan sesudah pertandingan adalah pizza dan burger, nasi, ayam. Konsumsi cairan rata-rata mencapai 11 gelas air mineral. Kebiasaan minum alkohol 9 atlet tidak pernah minum, 2 atlet masih minum setidaknya 1 bulan sekali dan 3 atlet minum setidaknya 3 bulan sekali. Merokok 11 atlet tidak dan 1 sudah berhenti dan 2 proses berhenti. Istirahat 8 jam sehari. Suplemen *gainer* dan multivitamin dikonsumsi vitamin C. Kesimpulan: Pemain tim Bola basket Satya Wacana memiliki kebugaran 8 atlet kategori 'Baik', 4 atlet kategori 'Cukup' dan 2 atlet kategori 'Kurang'. Konsentrasi 6 atlet kategori 'Kurang sekali' 6 atlet kategori 'Kurang' dan 2 atlet kategori 'Cukup'. Gaya hidup atlet sebagian besar masih belum terkontrol kecukupan kalornya.

Kata kunci: Gaya hidup, kebugaran jasmani, konsentrasi.

PENDAHULUAN

Musim kompetisi Indonesia *Basket Ball Ligue* tahun 2016 telah usai, untuk menyongsong IBL 2017 semua tim bola basket yang terdiri dari 12 tim melakukan persiapan dan salah satu tim yang sedang melakukan persiapan adalah tim Satya Wacana Salatiga yang merupakan satu-satunya tim dari Jawa Tengah yang secara mengejutkan pada IBL 2016 lalu berhasil lolos *Play Off* meskipun mayoritas pemainnya adalah mahasiswa.

Mempersiapkan tim bola basket yang siap mengarungi sebuah kompetisi, tim harus memperhatikan kemampuan fisik pemainnya dengan meningkatkan kebugaran jasmani, teknik permainan, taktik dan mental, serta konsentrasi pemainnya. Manajemen gizi atlet yang di dalamnya pemberian asupan makanan (kualitas dan kuantitas makanan), pola makan, dan gaya hidup turut berperan dalam prestasi atlet (Arsani *et al.*, 2014).

Memulai suatu program latihan, tim atau pelatih harus memiliki data kemampuan setiap pemain, salah satunya adalah kemampuan fisik berkaitan dengan kebugaran jasmani dan konsentrasi atlet. Jika kebugaran jasmani dan konsentrasi bisa tercatat dengan baik, maka akan membantu pelatih dalam menyusun program latihan yang akan diberikan kepada atletnya. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan individu untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto: 2000). Kebugaran jasmani ini akan dibentuk pada saat pembentukan fisik/komponen biomotor yaitu pada saat fase persiapan umum dengan melatih

komponen biomotor meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan (*fleksibility*). Selain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang atlet harus juga memiliki konsentrasi yang baik karena dengan memiliki kemampuan konsentrasi yang baik akan membantu pemain dalam menerapkan instruksi pelatih dalam latihan ataupun dalam pertandingan.

Olahraga bola basket untuk memperoleh kemenangan ditentukan dengan cara seberapa banyak bola dimasukkan ke ring bola basket, semakin banyak bola dimasukkan ke ring basket maka semakin besar suatu tim memperoleh kemenangan (Faruq, 2009). Menurut Setyo aji et al (2012) menyatakan bahwa ada hubungan yang cukup tinggi dan signifikan antara kemampuan konsentrasi terhadap kemampuan memasukkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket pada Klub Sahabat Semarang di bawah 15 tahun.

Menurut Nideffer (2000) menjelaskan konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (fokus) sehingga dapat disimpulkan betapa pentingnya konsentrasi untuk memenangkan sebuah pertandingan selain untuk membantu memasukan bola ke ring dengan memiliki konsentrasi yang baik akan dapat membantu dalam menjaga lawan pada saat tim melakukan *defends*. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Monty P. Satiadarma, 2000). Dari sumber di atas jadi konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada satu obyek

dalam waktu tertentu tanpa terganggu dengan faktor internal dan faktor eksternal

Untuk mencapai prestasi puncak seorang atlet harus memiliki kebugaran jasmani dan konsentrasi yang baik, selain itu akan terbantu juga jika atlet memiliki Gaya hidup yang tertata dan terarah. Tim Satya Wacana Salatiga dihuni oleh atlet yang mayoritas adalah mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana, dengan kesibukan sebagai mahasiswa dan sebagai atlet tentunya sangat padat kegiatannya untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mendata gaya hidup atlet Satya Wacana Salatiga, kebugaran jasmani dan konsentrasi pemain Satya Wacana Salatiga sehingga bisa dipakai oleh tim pelatih untuk dalam masa persiapan menyongsong kompetisi IBL tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dengan sampel para pemain Tim Bola Basket Satya Wacana Salatiga yang berjumlah 14 atlet yang akan dipersiapkan dalam menghadapi IBL 2017 mendatang yang mayoritas hampir 50 % adalah pemain baru. Teknik pengambilan data untuk kebugaran jasmani dan konsentrasi menggunakan tes sedangkan untuk gaya hidup menggunakan kuesioner ada tiga Instrumen dalam penelitian ini.

Multistage Fitness Test untuk mengukur kebugaran jasmani pemain, pemain hanya melakukan lari mengikuti irama bunyi “tut” dengan menempuh jarak 20 meter. (2) *Grid Concentration Exercise* diadopsi dari dari D.V Harris & G.B.L Harris (1984) (3) Kuesioner Gaya Hidup meliputi

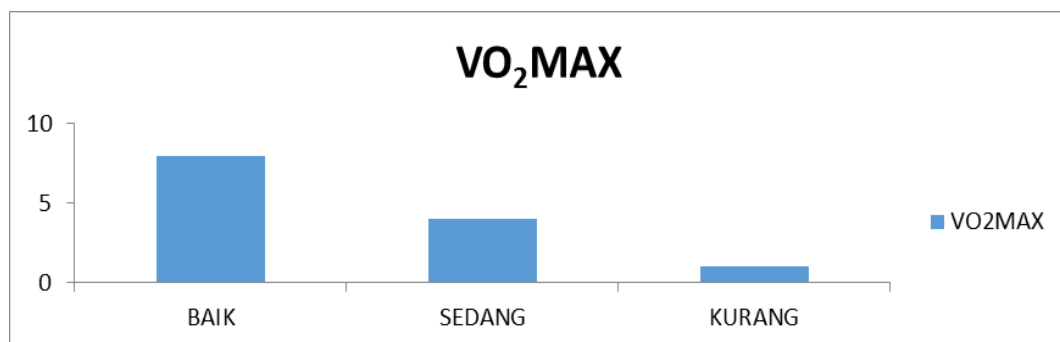
pola makan, asupan makan dan cairan, kegiatan, dan kebiasaan merokok dan minum alkohol.

Tabel 1: tabel tes *Grid Concentration Exercise*

84	27	51	97	78	13	100	85	55	59
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
56	69	94	94	07	43	93	11	67	44
53	79	79	05	74	54	58	14	02	91

HASIL PENELITIAN

Kebugaran Jasmani Pemain

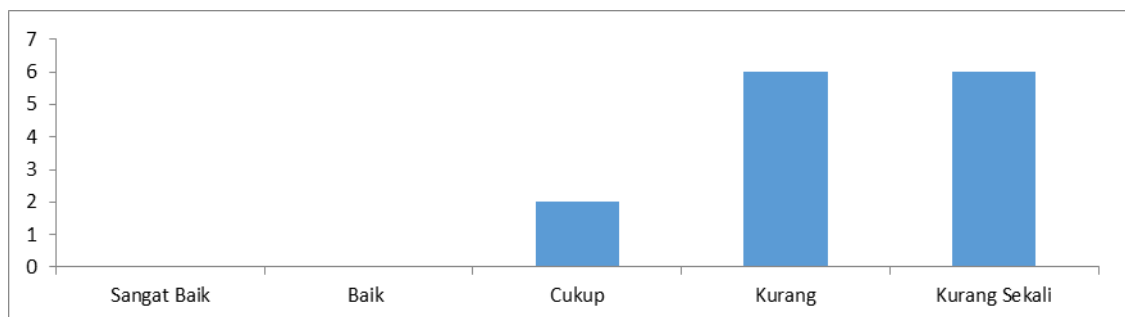


Gambar 1: Hasil tes kebugaran

Dari hasil tes kebugaran jasmani pada gambar 1 menggunakan *Multistage Fitness Test* pemain tim bola Basket Satya wacana yang

mengikuti tes terdata 8 atlet masuk dalam kategori 'Baik' 4 atlet masuk dalam kategori 'Sedang' dan 2 atlet masuk dalam kategori 'Kurang'. Total pemain yang berjumlah 14 pemain ada 50% belum pernah melakukan tes kebugaran dengan *Multistage Fitness Test* dikarenakan para pemain yang belum melakukan tes adalah pemain baru dan berasal dari luar pulau jawa.

Tes Konsetrasi



Gambar 2: hasil dari tes konsentrasi

Data diagram pada gambar 2 dilakukan untuk mengetahui tes Konsentrasi: dalam tes ini pemain dikondisikan pada ruangan yang tenang dengan disediakan meja dan kursi, setelah itu pemain diminta mengurutkan kotak dari angka terkecil selama 1 menit dengan dipandu petugas. Tes ini terdata 6 pemain dengan konsentrasi 'Kurang Sekali', 6 pemain dengan konsentrasi 'Kurang' dan 2 pemain terdata 'Cukup'. dari pemain yang berjumlah 14 pemain ternyata diketahui bahwa para pemain belum pernah melakukan tes konsentrasi sama sekali sebelumnya dan tes *Grid Concentration Exercise* ini adalah tes konsentrasi pertama yang dilakukan oleh pemain.

Gaya Hidup

Konsumsi makan dan cemilan

Rata – rata frekuensi makan harian para atlet sebanyak 3 kali yaitu: pagi, siang, dan petang hari dengan menu yang seadanya dan serba monoton karena disediakan oleh pembantu di asrama, sehingga untuk porsi setiap pemain bervariasi karena tidak selalu pemain makan di asrama.

Ada 12 atlet yang mengonsumsi pisang dan roti dijadikan pilihan utama bagi para atlet sebelum bertanding. Namun ditemui pula ada 2 atlet yang mengonsumsi jenis makanan lain yang dianggap memberikan banyak energi dan membuat lebih kenyang, seperti pizza dan burger. Sedangkan makanan sesudah pertandingan atlet mengonsumsi makanan cenderung lebih beragam dibandingkan sebelum bertanding. Para atlet lebih memilih jenis makanan dengan asupan karbohidrat tinggi seperti nasi, ayam, pizza, dan burger.

Sebagian besar atlet gemar mengonsumsi camilan berupa makanan ringan seperti biskuit, keripik kentang, kacang, dan coklat tanpa ada batasan jam dalam konsumsinya. Camilan kerap disebut sebagai makanan selingan diantara jeda makan pada waktu sarapan dengan makan siang sekitar pukul 10.00 dan saat makan siang dengan makan malam sekitar pukul 15.00 (Pujiyanto, 2011). Jenis camilan tersebut tidak digolongkan sebagai camilan sehat karena pada umumnya camilan – camilan tersebut hanya memberikan sensasi rasa enak di lidah, tanpa memperhatikan kandungan gizi dan besaran kalorinya pemilihan jenis camilan akan turut mempengaruhi kenaikan kadar gula dalam darah (Indeks Glikemik).

Biskuit, keripik kentang, kacang, dan coklat termasuk jenis makanan dengan kadar Indeks Glikemik tinggi. Coklat misalnya, mengandung karbohidrat sederhana yang akan lebih mudah diserap oleh tubuh jika dibandingkan dengan karbohidrat kompleks yang terdapat di dalam sereal, sehingga kadar gula dalam darah dapat meningkat dengan drastis (Pujiyanto, 2011). Sebagian besar atlet tidak memasukkan camilan sehat dalam bagian pengaturan menu makan harian. Beberapa atlet hanya memasukkan 1 dari 2 jeda waktu cemilan yang ada dengan pilihan jenis makanan antara lain buah (utuh /tidak dijus), coklat, bahkan dicampur dengan *muscle juice*. Buah yang tidak dihancurkan atau dibuat jus merupakan pilihan yang tepat karena nilai Indeks Glikemiknya rendah, didukung dengan kandungan serat yang masih utuh. Buah yang sudah dijus atau dibuat dalam bentuk minuman memiliki kandungan Indeks Glikemik tinggi yang lebih lama dicerna dan kandungan seratnya sedikit (Pujiyanto, 2011).

Konsumsi Cairan

Kebutuhan cairan harian para atlet rata-rata mencapai sekitar 2.500 ml atau sekitar 11 gelas air mineral. Kebutuhan cairan tersebut dianggap cukup bagi para atlet untuk mempertahankan status hidrasi. Namun jumlah tersebut akan meningkat saat atlet melakukan kegiatan rutin, baik bertanding maupun saat pertandingan berlangsung. Jumlah terendah asupan air mineral harian dari responden sebanyak 5 gelas (setara dengan 1,2 liter) dan tertinggi sebanyak 20 gelas (setara dengan 4,8 liter). Jumlah 2.500 ml tersebut setara dengan banyaknya cairan yang dikeluarkan oleh tubuh baik melalui keringat, urin, maupun bersamaan dengan tinja (Arsani *et al.*, 2014).

Terkait dengan konsumsi kopi, para atlet umumnya jarang mengonsumsi kopi secara rutin. Hanya ditemui 1 orang atlet yang gemar mengonsumsi kopi sebanyak 1 gelas setiap hari, selebihnya para atlet mengonsumsi setidaknya 1 gelas kopi dalam 1 minggu.

Kandungan utama di dalam kopi yaitu kafein dan teofilin yang memberikan manfaat antara lain dapat mengurangi rasa nyeri, memicu kewaspadaan, mengatasi keracunan, menambah stamina, mengusir kelelahan, menghilangkan rasa kantuk, dan memberikan efek tenang dan nyaman. Namun, para atlet perlu mewaspadaai efek buruk yang ditimbulkan oleh kopi (Pujianto, 2011).

Sebanyak 1 cangkir kopi atau sekitar 150 ml seduhan kopi mengandung sekitar 100 – 150 mg kafein, sedangkan dalam bentuk minuman kopi instan mengandung sekitar 40 – 110 mg kafein. Konsumsi kopi dengan kandungan kafein mencapai kadar 80 mg saja dalam jangka panjang berpeluang menimbulkan penyakit jantung, darah tinggi, ginjal, dan penyakit gula. Selain itu, konsumsi kopi berlebih dapat menyebabkan atlet mengalami efek insomnia, sehingga menyebabkan tubuh menjadi gemetaran, mengigau, telinga terasa berdenging, jantung berdebar – debar, dan merasa selalu ingin buang air kecil (efek diuretik) (Pujianto, 2011).

Bagi para atlet, konsumsi kopi dapat meningkatkan stamina selama berlatih atau saat pertandingan berlangsung. Pujianto (2011) menyatakan bahwa hasil penelitian dari seorang pelari pada tahun 1980-an yang mengonsumsi sebanyak 2 gelas kopi yang mengandung sekitar 300 mg kafein 1 jam sebelum bertanding mampu bertahan sekitar 15 menit lebih lama dibandingkan dengan pelari lain yang tidak mengonsumsi kafein.

Namun perlu menjadi perhatian bagi para atlet untuk tidak mengonsumsi kafein sebelum bertanding karena pengecekan kesehatan pada atlet sebelum bertanding dengan kandungan kafein sebanyak 12 µg per ml air seni menyebabkan atlet tersebut didiskualifikasi dari pertandingan. Selain kopi atlet terkadang juga minum air teh manis rata-rata pemain setiap hari minum air teh 1-2 gelas hanya ada 1 pemain yang hanya minum air teh 1 kali dalam satu minggu.

Kebiasaan minum Alkohol

Dari 12 atlet ada 9 atlet yang tidak pernah minum alkohol karena mereka menganggap tidak ada manfaatnya, sedangkan 2 atlet masih minum alkohol setidaknya 1 bulan sekali dan 3 atlet minum alkohol setidaknya 3 bulan sekali. Perlu diketahui alkohol mengandung Kebiasaan konsumsi alkohol dapat menurunkan fungsi usus halus untuk menyerap zat gizi, fungsi pankreas dan empedu akan bekerja sangat keras dan berakhir pada kerusakan fungsi dari organ tersebut (Nieman D.C et al, 1990). Menurut Smokeout (2000) berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan minum alkohol juga berpengaruh buruk terhadap risiko kegemukan, penyakit jantung, kanker dan berbagai penyakit lain yang tentunya akan memperburuk performa para atlet.

Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok dianggap sebagai hal yang buruk bagi atlet, ada 11 pemain yang terdata tidak merokok dan 1 yang sudah berhenti, sedangkan ada 2 atlet yang sedang dalam proses berhenti merokok. Dari data seluruh atlet bersetuju untuk tidak merokok dan menghindarkan diri dari kebiasaan tersebut. Pujiyanto (2011) menyatakan bahwa di dalam

rokok terdapat berbagai zat yang bersifat negatif bagi kesehatan tubuh, seperti nikotin yang dapat menimbulkan ketergantungan serta efek farmakologis berupa stimulan dan penenang.

Kebutuhan istirahat dan aktifitas

Para atlet untuk tidur rata – rata 8 jam per hari. Selain latihan rutin basket rata – rata 3 jam per hari selama 6 hari dalam seminggu, para atlet juga melakukan aktivitas fisik lain diluar jadwal latihan tersebut. Para atlet memilih fitness untuk tetap menjaga kebugaran diri, selain itu juga ada kegiatan lain yang dipilih yaitu kardio, renang, futsal, dan bulutangkis. Agihan waktu yang diperlukan untuk aktivitas fisik di luar latihan rutin basket rata – rata 1,5 jam per hari. Kuliah dikampus rata-rata 2 jam tetpai tidak semua pemain sama aktifitas nya adikampus karena ada beberapa pemain yang sudah tinggal menyelesaikan skripsi.

Suplemen dan Multivitamin

Sebagian besar atlet menggunakan suplemen berupa vitamin, multivitamin, dan susu protein untuk menunjang performa fisik, latihan, dan saat pertandingan. Suplemen tersebut umumnya diperoleh dari klub, yaitu Satya Wacana Salatiga. Jenis vitamin yang dikonsumsi umumnya adalah vitamin C dari produk vitamin yang umum dijumpai di pasaran, sedangkan jenis multivitamin yang dikonsumsi berupa glukosamin dan produk multivitamin yang di dalamnya juga terdapat jenis vitamin C. Untuk keperluan protein, beberapa atlet menggunakan suplemen susu protein murni baik *gainer* dengan asumsi ketersediaan protein mencapai sekitar 50 gram dalam 1 kali penyajian (sekitar 150 gram pengambilan dalam 1 *scoop* produk) dan protein murni dari ekstrak daging sapi dengan asumsi

ketersediaan protein mencapai sekitar 20 gram dalam 1 kali penyajian (sekitar 30 gram pengambilan dalam 1 *scoop* produk).

Para atlet menganggap sangat perlu untuk mengonsumsi suplemen sebagai bagian dalam rutinitas mereka. Selain karena padatnya jadwal latihan, sebagian besar atlet juga memiliki kesibukan lain yaitu kuliah. Guna menjaga vitalitas dan daya tahan tubuh, selain konsumsi sayur dan buah, para atlet juga merasa penting untuk mengonsumsi vitamin atau multivitamin. Konsumsi protein juga dianggap penting untuk mencukupi kebutuhan protein bagi tubuh dan membuat performa fisiknya menjadi lebih baik.

Pada prinsipnya kebutuhan vitamin dan mineral dapat tercukupi dari sumber makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh para atlet. Meskipun vitamin dan mineral dapat diperoleh dari suplemen yang banyak beredar di pasaran, namun sumber vitamin dan mineral terbaik tetap diperoleh dari makanan sehari – hari. Variasi makanan seperti biji – bijian, sereal, ikan, ayam, daging, susu, telur, sayuran segar, dan buah – buahan segar dianggap cukup untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral tubuh (Pujiyanto, 2011).

Konsumsi vitamin dan multivitamin yang mengandung vitamin C baik adanya bagi para atlet. Vitamin C bermanfaat bagi tubuh sebagai antioksidan, mampu meningkatkan penyerapan zat besi, berperan dalam pembentukan jaringan kolagen pada tulang dan gigi, menurunkan tekanan darah tinggi, dan mampu menetralkan racun. Jenis vitamin tersebut hanya berperan sebagai pelengkap dan bukan kebutuhan pokok yang perlu dikonsumsi secara rutin setiap hari. Bagi atlet yang sehat, tubuh hanya

memerlukan sekitar 60-100 mg vitamin C per hari, sumber lain menyatakan bahwa kebutuhan maksimum vitamin C sebesar 280 mg.

Para atlet perlu mendapatkan pemahaman khusus mengenai konsumsi vitamin atau multivitamin secara benar karena konsumsi berlebih dapat mengakibatkan terjadinya gangguan dalam organ lambung dan usus, sehingga berpotensi menyebabkan diare. Konsumsi air mineral secara cukup akan membantu tubuh untuk mengurangi potensi terjadinya batu ginjal akibat konsumsi vitamin C berlebih. Vitamin C yang mudah larut dalam air akan terurai menjadi oksalat di dalam tubuh dan mengendap dalam ginjal membentuk batu ginjal. Oleh karena itu para atlet sangat disarankan untuk mengkonsumsi sebanyak mungkin air mineral sesuai dengan kapasitas dirinya untuk mampu mengkonsumsi air mineral agar kelebihan vitamin C dapat dikeluarkan dari tubuh melalui urin (Pujiyanto, 2011).

KESIMPULAN

Dari penelitian ini pada masa persiapan untuk menyongsong kompetisi IBL tahun 2017 untuk kebugaran jasmani atlet bola basket tim Satya Wacana Salatiga 8 atlet dalam kondisi kebugaran jasmani yang 'Baik', 4 atlet memiliki kebugaran "Sedang" dan 2 atlet memiliki kebugaran jasmani 'Kurang' untuk itu untuk tim pelatih harus membuat program latihan yang bisa menyamakan tingkat kebugaran jasmani pemain sehingga bisa menjadi semua pemain sama kebugaran jasmaninya.

Untuk tingkat konsentrasi atlet masih rendah terbukti dari 12 atlet yang masuk kategori 'Kurang sekali' dan 'Kurang' sedangkan hanya 2 atlet yang masuk dalam kategori 'Cukup'. Dari hasil data konsentrasi ini makan untuk catatan untuk pelatih jangan lupa selalu memberikan latihan

untuk meningkatkan konsentrasi pemainnya sedangkan untuk pemain harus selalu berlatih konsentrasi dengan berbagai macam games yang terfokus pada konsentrasi.

Gaya hidup atlet hampir sebagian besar atlet masih belum terkontrol kecukupan kalornya, sehingga tidak berlebih dan tidak mengalami kekurangan. Untuk tim silahkan diperhatikan pengaturan menu makan atlet sehingga atlet bisa terkontrol tentang makanan dan kekenyamanan gizinya. Selain itu kebiasaan buruk untuk mengonsumsi cemilan harus diperhatikan waktu dan jenis cemilannya sehingga tidak terjadi kelebihan kalori yang masuk.

SARAN

Saran untuk para atlet Tim Satya Wacana Salatiga untuk memahami gizi atlet karena dengan gizi atlet yang baik maka akan menunjang prestasi atlet selain itu untuk tim pelatih untuk fokus dalam pengaturan gizi atlet, peningkatan kebugaran atlet dan fokus dalam peningkatan konsentrasi atlet sehingga pada saat kompetisi IBL sudah mulai prestasi tim akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsani, L. K. A., Agustini, N. N. M., dan Sudarmada, I. N. 2014. *Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng*. Jurnal Sains dan Teknologi, 3 (1): 275 – 287.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. 1984. *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.

- Faruq, M. M. 2009. *Meningkatkan kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press.
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nideffer, R.M. 2000. *The Etnics and Practice of Applied Sport Phsycology*. Ithaca, N.Y. : Mouvement Publication.
- Nieman, D.C., Butterworth, D.E., Nieman, C.N. Nutrition, WM. C. Brown Publisher, IA. 1990.
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*.Gresik: Abil Pustaka.
- Pujianto, S. 2011. *Sehat Itu Enak dan Perlu*. Penerbit Buku Kompas: Jakarta.
- Rusli Lutan. 2002. *Pendidikan Jasmani Orientasi Pembinaan Tenaga Kependidikan* .Jakarta.Depdiknas.
- Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, Said Junaidi. 2012. *Kemampuan Memasukan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf> diakses pada hari sabtu tanggal 23 juli 2016.
- Smokeout. 2000. *When Athletes Smoke*. The Great American Smoke Out.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Terori dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung:
- Weinberg, Robert S and Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Phychology*, 3rdedition. Champaign, 11: Human Kinetics Publishers, Inc.

PENGARUH PEMBERIAN VITAMIN E DAN MANIPULASI *MASSAGE* TERHADAP HITUNG JENIS LEUKOSIT DARAH PASCA LATIHAN FISIK SUBMAKSIMAL

**Luqmanul Hakim¹
Suharti²**

Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email : -

Abstrak

Pada saat melakukan aktivitas fisik, selain terbentuk senyawa radikal bebas, tubuh akan membentuk antibodi berupa antioksidan endogen. Apabila terjadi ketidak seimbangan pembentukan radikal bebas dengan antioksidan (stress oksidatif) pemberian antioksidan eksogen akan membantu memulihkan keseimbangan radikal bebas dengan – antioksidan. Pemberian vitamin dan manipulasi *massage* segera setelah latihan fisik diharapkan berdampak pada nilai hitung jenis leukosit darah.

Merupakan penelitian eksperimental dengan design post tes control group design dengan jumlah sampel 40 mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Unipa. Yang dibagi menjadi 4 kelompok yang masing kelompok berjumlah 10 mahasiswa. Kelompok kontrol, kelompok Vitamin E, Kelompok *Massage*, kelompok vitamin E dan *massage*. Sampel melakukan lari 2.4 km setelah itu mahasiswa diberi perlakuan masing-masing berupa vi E dan manipulasi *massage*.

Dari Sampel didapat nilai hitung jenis leukosi dengan nilai P Value > 0.05 kecuali pada nilai hitung trombosit dengan nilai P Value: 0.069 > 0.05. Dengan demikian pemberian manipulasi *massage* dan Vitamin E mempengaruhi nilai hitung leukosit darah setelah latihan fisik submaksimal.

Kata Kunci : Olahraga, *Massage*, Darah, Vitamin E.

PENDAHULUAN

Dampak positif olahraga aerob tingkat sel pada otot rangka menurut Fox (1984: 231- 44) ialah jumlah mioglobin meningkat, jumlah dan ukuran mitokhondria meningkat, glikogen otot meningkat, enzim dan oksidasi lipid meningkat. Pada olahraga anaerob sistem fosfagen meningkat, ATP-PC, enzim glikolisis meningkat. Dampak positif olahraga tingkat sistem ruang ventrikel jantung bertambah luas, isi sekuncup jantung (*stroke volume*) bertambah disertai penurunan denyut jantung istirahat. Volume darah yang beredar meningkat, kadar hemoglobin dan pembuluh darah kapiler yang terbuka meningkat.

Sewaktu melakukan aktivitas fisik, selain terbentuk senyawa radikal bebas, tubuh akan membentuk antibodi berupa antioksidan endogen. Apabila terjadi ketidak seimbangan pembentukan radikal bebas dengan antioksidan (stress oksidatif) pemberian antioksidan eksogen akan membantu memulihkan keseimbangan radikal bebas dengan – antioksidan.

Peningkatan jumlah leukosit mengikuti macam-macam latihan, lama durasi dari beberapa detik sampai beberapa jam (marathon dan berbaris). Besarnya peningkatan bervariasi dan ditentukan oleh kombinasi intensitas latihan dan durasi. Sebagai contoh, peningkatan sampai dua kali setelah lebih dari satu jam latihan, 2-3 kali jam latihan dan 4 kali setelah lebih dari 2 jam latihan (McCarthy dan Dale, 1988: 340).

Sirkulasi jumlah leukosit meningkat secara nyata selama latihan dan besarnya meningkat berhubungan dengan intensitas dan durasi latihan. Peningkatan jumlah leukosit terutama pada jumlah granulosit. Latihan juga meningkatkan sirkulasi jumlah limfosit dan menyebabkan perubahan pada

proporsi yang relatif pada sel T, sel B dan sel NK serta pada subset sel T (CD4 dan CD8). Setelah latihan jumlah lekosit total dan granulosit tetap meningkat selama beberapa jam, sedangkan jumlah limfosit menurun di bawah garis dasar sebelum kembali ke nilai preexercise. Perubahan angka pada jumlah lekosit dan limfosit selama latihan tidak lama dan kembali normal dalam 24 jam. Perubahan ini hanya menggambarkan redistribusi keberadaan sel antar perbedaan bagian limfosit dan tidak mengidentifikasi sintesa dari sel baru (Mackinnon, 1996).

Tubuh manusia mempunyai unit sistem pertahanan tubuh untuk melawan berbagai macam agen infeksius dan toksik. System ini disebut leukosit yang terdiri dari eosinofil, basofil, neutrofil, limfosit dan monosit. Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa pemberian vitamin memegang peranan penting dalam pembentukan limfosit menjaga system immune guna melawan agen infeksius dan toksik serta kerusakan yang diakibatkan oleh terbentuknya radikal bebas akibat kerja fisik maksimal dan lama. Sedangkan pemberian manipulasi *massage* yang berkaitan dengan leukosit perlu adanya pembuktian lanjut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimental laboratoris.

Rancangan penelitian ini adalah *The Randomized Post Test Only Control Grup Design*.

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Adibuana Surabaya.

2. Sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini masing – masing kelompok $n = 10$ Masing – masing kelompok yaitu; Kelompok Perlakuan vitamin E: 10, kelompok *massage* ; 10, kelompok vitamin E dan *Massage* : 10 dan kelompok control 10.

3. Bahan dan Instrumen Penelitian

- a. Vitamin E tablet
- b. Larutan turk untuk hitung jumlah leukosit.
- c. Darah di ambil sebanyak 3cc.
- d. Larutan ØGiemsa untuk pembuatan hapusan darah yang berfungsi untuk pemeriksaan hitung jenis leukosit.
- e. Minyak emersi.
- f. Handuk
- g. Minyak *massage*
- h. Matras untuk alas
- i. Lintasan Lari
- j. Alat suntik lengkap
- k. Pipet leukosit.

Dilakukan uji normalitas setelah itu data yang terkumpul dari pengukuran dianalisa melalui bantuan komputer program *SPSS for windows* dengan taraf signifikan 95%. Uji statistik yang digunakan adalah ANOVA.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

- a. Pengambilan data lapangan Data awal yang diperoleh

Hasil Yang diperoleh setelah meakukan pengumpulan data didapat berupa tabel hasil pemeriksaan Hb, Eritrosit,lekosit, limfasit.monosit, dan granula. Berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel. 1. Distribusi rata-rata masing kelompok menurut nilai hitung Hb,Trombosit,Monosit, Granula danLimfosit

Kelompok	Hb				Trombosit			
	Mean	SD	95% CI	P Value	Mean	SD	95%CI	P-Value
kontrol	14.00	1.15	13.17-14.83		259.40	64.670	213.14-305.66	
massage	14.00	0.94	13.33-14.67	0.026	262.50	32.098	239.54-285.46	0.069
vitaminE	14.30	1.05	13.54-15.06		261.40	59.418	218.89-303.91	
massage dan VitaminE	15.00	0.81	14.42-15.58		263.10	50.907	243.58-326.42	
Kelompok	Monosit				Granula			
	Mean	SD	95% CI	P Value	Mean	SD	95%CI	P Value
kontrol	8.00	1.764	6.74-9.26		62.90	9.65	55.99-69.81	
massage	9.30	1.829	7.99-10.61	0.037	63.00	8.13	57.18-68.82	0.049
vitaminE	9.20	2.201	7.63-10.77		61.80	7.51	56.43-67.17	
massage dan VitaminE	9.20	1.549	8.09-10.31		70.50	5.21	66.77-74.23	
Kelompok	Limfosit							
	Mean	SD	95% CI	P Value				
kontrol	26.200	5.308	22.40-30.00					
massage	26.600	5.543	22.64-30.56	0.046				
vitaminE	30.700	5.870	26.50-34.90					
massage dan VitaminE	30.200	5.266	26.43-33.97					

b. Interpretasi

Dari tabel rerata di dapat bahwa terjadi perbedaan bermakna antara masing masing kelompok. Data tersebut menunjukkan bahwa pada nilai Hb pada kelompok *Massage* dan Vitamin E menunjukkan rerata yang paling tinggi dibanding dengan kelompok kontrol yaitu 15.00 dibanding dengan 14.00. Pada hitung trombosit didapat rerata pada kelompok *massage* dan vitamin E memiliki rerata paling tinggi di banding kelompok kontrol, *massage* dan kelompok Vitamin E. Pada hitung jenis monosit didapat kelompok *massage* memiliki nilai rerata paling tinggi di banding kelompok kontrol, vitaminE dan kelompok *massage* vitaminE. Pada nilai hitung Hb terdapat perbedaan bermakna, hal ini dapat dilihat dengan hasil P Value: 0.026. Pada hitung monosit diperoleh nilai P value: 0.037 sehingga terdapat perbedaan bermakna antara masing-masing kelompok. Pada hitung jenis leukosit terdapat nilai P value: 0.046 yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara masing-masing kelompok. Pada hitung granula didapat nilai P value :0.049 yang berarti terdapat perbedaan antara masing-masing kelompok. Sedangkan pada hitung trombosit diperoleh nilai P value :0.069 yang berarti tidak terdapat perbedaan antara masing-masing kelompok.

Pembahasan

Dari masing kelompok didapat nilai P value < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan antara masing-masing kelompok kecuali pada hitung trombosit sebesar P value :0.069 > 0.05 yang berarti tidak terdapat perbedaan antara masing-masing kelompok. Saat kerja maksimal dan

lama maka konsumsi oksigen dalam tubuh meningkat sampai beberapa kali dibanding konsumsi waktu istirahat (Clanton, 1999). Meningkatnya konsumsi oksigen dapat meningkatkan pembentukan senyawa oksidan melalui berbagai proses.

Mekanisme terbentuknya radikal bebas selama kerja maksimal dan lama ada 2 cara. Pertama disebabkan lepasnya elektron superoksida dari mitokondria. Pada saat aktivitas fisik maksimal terjadi peningkatan konsumsi. Penggunaan oksigen yang berlebih ini dapat memicu pembentukan radikal bebas di berbagai jaringan tubuh serta menurunkan sistem imun yaitu leukosit serta jumlah leukosit. Selama kerja maksimal dan lama, pengeluaran radikal bebas terutama superoksida dapat meningkat dalam mitokondria, atau pusat-pusat energi di dalam sel demikian juga jumlah leukosit akan meningkat karena terjadi mobilisasi dari sumsum tulang. Sesudah kerja maksimal dan lama maka leukosit menurun akibat mobilisasi dan kerusakan leukosit akibat radikal bebas. Pemberian manipulasi *massage* secara teratur akan membantu pelancaran pembuluh darah sehingga darah secara perlahan akan kembali secara normal. Pemberian vitamin E akan memberikan efek pemulihan kembali sistem antibodi dalam tubuh setelah latihan olahraga.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data didapat bahwa terdapat perbedaan antara masing-masing kelompok perlakuan pada hitung jenis leukosit, kecuali pada nilai hitung trombosit tidak terdapat perbedaan secara bermakna antara masing-masing kelompok. Adanya pemberian manipulasi *massage* yang dikombinasi dengan asupan vitamin E secara teratur akan

membantu mengembalikan nilai hitung lekosit, sehingga akan membantu secara perlahan peningkatan kembali sistem antibodi setelah melakukan aktifitas fisik berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, GM. 2002. *Exercise Physiologi, laboratory manual*, New York, McGraw - Hill Companis MC.
- Albina JE, Reichner JS.1998. Role of nitric oxide in mediation of macrophage cytotoxicity and apoptosis.Cancer Metatasis Rev. 17:38-53.
- Allen RG, Tressini M. Oxidative stress and gene regulation.2000. Free Radical Biol Med. 28:463-99.
- Anonym. Facts About Dietary Supplements, December 9, 2002. Didapatdari: www.cc.nih.gov/ccc/supplements/selen.html.
- Araujo V, Arnal C, Boronat M, et al.1998. Oxidant-anti oxidant imbalance in blood of children with juvenile rheumatoid arthritis. Bio Factor. 8:155-59.
- Ardle, Mc. 1981. *Exercise Physiology Energi. Nutrition and Human Performance*.Philadelphia: Lea &Febiger.
- Astrand, P.O.and Rodahl, K. 1970. *Text Book of Work Physiologi*.3th ed. New York: Mc. Graw Hill Book Company.
- Barja, G.C. 1994. *Free Radical and Respiration*.New York: Oxford University Press.
- Bagchi, D.C. 2000. *Oxygen Free Radical Scavenging Abilities of Vitamin C and E*. Illionis : AOCS Press.
- Bendich, A. 1991. *Exercise and free radicals: effect of antioxidant vitamins*. Med Sport Sci: 32: 59 – 78.

- Bompa, O.T. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa :Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company, IOWA. USA
- Casaburi, R. 1992. Principles of Exercise Training. *American College of Chest Physicians*, 101, 263-267.
- Cooper, K.H. 2000. *Antioxidant Revolution*, Tennessee, Thomas Nelson Publishers.
- Devlin, M.T. 2002. Bioenergetics and oxidative metabolism In: *Biochemistry with clinical correlations*. 5th ed. Wiley-liss, Canada. 590-592.
- Droge W. 2002. *Free Radicals In The Physiological Control Of Cell Function*. *Physiol Rev*. 82: 47-95.
- Evans, W. J. 2000, Vitamin E, vitamin C, and exercise. *Am J Clin Nutr*, 72, 647S-52S.
- Foss L.M. 1998. *Physiology Basis For Exercise And Sport*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Fox, Bowers R.W, Foss M.L. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, 5th ed. Dubuque: Wm C Brown Communications Inc.
- Ganong WF, 2001. *Review In Medical Physiology*, 20th ed. USA: McGraw-Hill Company.
- Gervino EV, Douglas PS. 1993. *The Benefits and Risk of Edurance Exercise*. In *J Sport Cardiol* 2.p73-78
- Gutman. 2002. *Leukosite and Immune System*. *Sports Medicine* 671-672.
- Halliwell B. 1999. *Free Radicals in Biology and Medicine* .Oxford, New York, Toronto. P.10

- Hanafiah, K.A. 2003. Rancangan Percobaan: Teori & Aplikasi. Raja Grafindo Persada. Jakarta, hal 1 – 9.
- Harjanto. 2005. Pertanda Biologis Dan Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Stress Oksidatif Pada Latihan Olahraga Aerobik Sesaat. Penelitian eksperimental laboratoris.
- Hertanti, M. Pardene, H., Kodariah, R. 1999. Kadar Imonoglobulin A Dalam Air Liur Atlit Pasca Pertandingan. Majalah Kedokteran Indonesia.
- Inoue M. 2001. *Protective Mechanisms Against Reactive Oxygen Species*. In: Arias IM The liver biology and pathobiology Lippincott Williams and Wilkins 4th-ed. Philadelphia. 281-90.
- Ji, LL. 1999. *Antioxidants and Oxidative Stress In Exercise*. Society for experimental Biology and medicine (222) p. 283-292.
- Jimmy. 2010. Immune System, Exercise and Oxidative Stress. *Experimental Blood and Immune System*.131-132.
- Keolahragaan. 2000. *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta: Depdiknas.
- Kiyatno. 2009. *Antioksidan Vitamin dan Kerusakan Otot pada Aktivitas Fisik Studi Eksperimen pada Mahasiswa JPOK-FKIP UNS Surakarta*, Volume 43, Nomor 6, Tahun 2009.
- Ksing, 2000, *Physiology of Immune System and Exercise*. Sports Medicine and Physiology 98-100
- Kusumawati, Diah. 2004. Bersahabat Dengan Hewan Coba. Gajah Mada University Press. Yogyakarta
- Len J, Davies CT, Young K. 2002. *Changes In Indicator Of Inflammation After Eccentric Exercise Of The Elbow Flexors*, Med Sci Sport Med 25: 236-9.
- Leeuwenburgh & Heinecke. 2001. *Sports and Stress Oxidative*. Med Sci Sport Med 32: 158-159.

- Margaritis, I., Palazzetti, S., Rousseau, A. S., Richard, M. J. & Favier, A. 2003, *Antioxidant Supplementation And Tapering Exercise Improve Exercise-Induced Antioxidant Response*. *J Am Coll Nutr*, 22, 147-56.
- Miras, Lindley and Miras, Cecille. 2008. *Dosage of Glutathione as An Antioxidant and For Whitening Purposes*. 2011 Ezine Articles.com - All Rights Reserved Worldwide.http://EzineArticles.com/?expert=Lindley_Miras.
- Ong NO, Chia SE. 2001. *Oxidative damage antioxidant and human sperm*. In: Nasretman, Packer, editors. *Micronutrients and health; molecular, biological mechanism*. Illionis: AOCS Pers.
- Poli G. *Liver Damage Due To Free Radicals*. *B M Bull*. 49:1993:604-20.
- Proctor PH, Reynolds ES. *Free Radicals And Disease In Man*. *Physiol Chem Phys Med*. 16:1984:175-95.
- Rost RE. 1993. *Cardiovaskular incidents during Physical Activity*. *Int J Sport Cardiol* 2.p.11-18
- Senturk, U. K., Gunduz, F., Kuru, O., Kocer, G., Ozkaya, Y. G., Yesilkaya, A., Bor-
- Kucukatay, M., Uyuklu, M., Yalcin, O. & Baskurt, O. K. 2005, *Exerciseinduced Oxidative Stress Leads Hemolysis In Sedentary But Not Trained Humans*. *J ApplPhysiol*, 99, 1434-41.
- Sjodin B, Hellsten Westing Y, Apple FS, 1990. *Biochemical Mechanism For Oxygen Free Radicals Formation During Exercise*. *Sports Med*; 10 (4): 236-254
- Sugiharto. 2005. *Fragilitas Osmotik Eritrosit pada aktivitas Fisik Aerobik*. *Jurnal Iptek Olahraga*. Vol 7, No 3, September 2005: 160 – 169
- Tambunan, S.D. 2004. *Pemberian Suplemen Vitamin C dan Vitamin E pada Olahraga*. *Majalah Gizmindoo*.

Wirakusumah, E. S., 2000, *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Trubus Agriwidya. Jakarta. Hal. 6 – 97.

Wuryastuti, H., 2000, *Stress Oksidatif dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Pidato) Pengukuhan Guru Besar Fakultas Kedokteran Hewan, UGM, 39 halaman.

**SURVEY KETERSEDIAAN DAN PENGGUNAAN SARANA
PRASARANA PEMBELAJARAN OLAHRAHA DI SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA SEKOTA NGAWI
DITINJAU DARI STATUS SEKOLAH**

Danang Prama Dhani
STKIP MODERN NGAWI
Email: *danangpramadhani1989@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan memaparkan data dilapangan akan ketersediaan, penggunaan sarpras pembelajaran dan media pembelajaran terhadap kemanfaatannya dalam mata pelajaran olahraga di SMP se kota Ngawi ditinjau dari status sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian evaluatif menggunakan metode diskriptif dengan teknik survey. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 3 fakta. Pertama terkait komponen *antecedents* ketersediaan sarpras olahraga di SMP negeri yang sebesar 74% sedangkan di SMP Swasta yang sebesar 81%. ketersediaan media pembelajarannya SMP Swasta sebesar 80% sedangkan SMP Negeri 77%. Komponen *transaction*, penggunaan sarpras olahraga di SMP negeri sebesar 70% sedangkan di SMP Swasta yang sebesar 75%. penggunaan media pembelajarannya SMP Swasta yaitu sebesar 80% sedangkan SMP Negeri yang hanya 74%. komponen *outcomes*, pemanfaatan sarpras olahraga di SMP negeri sebesar 69% sedangkan di SMP Swasta yang sebesar 66%. Pemanfaatan media pembelajarannya, SMP Swasta sebesar 68% sedangkan SMP Negeri 66%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terkait komponen *antecedents* ketersediaan sarpras olahraga SMP swasta lebih baik. Namun penggunaan media pembelajaran SMP negeri lebih baik. Terkait komponen *transaction*, penggunaan sarpras olahraga dan media pembelajaran SMP swasta lebih baik. Terkait Komponen *outcomes* (hasil) pemanfaatan sarpras pembelajaran dan media pembelajaran olahraga SMP negeri lebih baik. Sedangkan penggunaan media pembelajaran SMP swasta lebih baik.

Kata kunci: Sarana Prasarana, Media Pembelajaran, Sekolah Menengah Pertama Se Kota Ngawi, Status Sekolah.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam rangka membentuk manusia seutuhnya, karena tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik saja melainkan juga perkembangan psikis siswa.

Rusli Lutan (2000:2) menjelaskan bahwa:

Tujuan ideal program pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis

yang seimbang. Pendidikan itu sendiri sekarang sudah tidak bisa dilepaskan dari perkembangan teknologi itu sendiri.

Penggunaan sarana prasarana tidak dapat dipungkiri menjadi salah satu sarana media penunjang para peserta didik dalam lebih memahami materi pelajaran yang diajarkan. Terkadang alat pembelajaran yang sudah ada kurang mampu menjadi solusi bagi para pengajar. Dalam aktivitas pembelajaran, media dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara dosen dengan mahasiswa (Heinich, dkk, 1996). Dengan kata lain, media pembelajaran berperan sebagai perantara dalam pembelajaran yang dilakukan oleh antara pengajar dengan mahasiswa peserta didik dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran yaitu (1) Media yang tidak diproyeksikan, (2) Media yang diproyeksikan (projected media), (3) Media audio, (4) Media video dan film, (5) Komputer, dan (6) Multimedia berbasis komputer.

Suksesnya pembelajaran di sekolah didukung oleh adanya pendayagunaan semua sarana prasarana dan media pembelajaran pendidikan yang ada di sekolah secara efektif dan efisien. Sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut perlu didayagunakan dan dikelola untuk kepentingan proses pembelajaran di sekolah. Pengelolaan itu dimaksudkan agar dalam menggunakan sarana dan prasarana di sekolah bisa berjalan dengan efektif dan efisien. Pengelolaan sarana prasarana dan media pembelajaran merupakan kegiatan yang amat penting di sekolah, karena keberadaannya akan sangat mendukung terhadap suksesnya proses pembelajaran di sekolah. Sarana dan prasarana pendidikan merupakan komponen penting dalam pendidikan dan menjadi

satu dari delapan Standar Nasional Pendidikan. Begitu pentingnya sarana prasarana pendidikan sehingga setiap institusi berlomba-lomba untuk memenuhi standar sarana dan prasarana pendidikan demi meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

Kelengkapan sarana prasarana pendidikan merupakan salah satu daya tarik bagi calon peserta didik. Tetapi sayangnya, sarana dan prasarana pendidikan di sekolah tidak dikelola dengan pengetahuan yang cukup sehingga sering terjadi ketidaktepatan dalam pengelolaan. Satu sisi harapan yang dibebankan pada dunia pendidikan sangat banyak, tetapi di sisi lain dunia pendidikan mempunyai banyak masalah yang menghambat dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Ketidaktepatan pengelolaan sarana dan prasarana pendidikan menyangkut cara pengadaan, penanggung jawab dan pengelola, pemeliharaan dan perawatan, serta penghapusan bisa menimpa sekolah negeri maupun swasta. Bahkan banyak pengelola yang kurang memahami standar dari sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Beberapa kasus pengelola hanya mampu membeli tetapi tidak mampu merawat. Kasus lain juga membuktikan banyak sarana yang dibeli, padahal bukan menjadi skala prioritas utama suatu lembaga pendidikan. Seperti sering kita dengar di media massa kasus-kasus penyalahgunaan anggaran, anggaran-anggaran yang tidak sesuai dan salah sasaran, dan semacamnya. Kasus-kasus ini kebanyakan terjadi di kota-kota besar, tidak tertutup kemungkinan di kota ngawi hanya saja belum termediakan. Tidak jarang pula beberapa Sarana prasarana pembelajaran yang sudah disiapkan tidak terpakai secara maksimal karena sumber daya pengajar yang kurang menguasai materi.

METODE PENELITIAN

Metode adalah aspek yang sangat penting dan besar pengaruhnya terhadap berhasil tidaknya suatu penelitian, terutama untuk mengumpulkan data. Metode penelitian merupakan strategi umum yang dianut dalam pengumpulan dan analisis data yang diperlukan guna menjawab persoalan yang dihadapi. Arif Furchan dalam (Andi Prastowo 2011:18) menjelaskan penggunaan metode dalam suatu penelitian adalah untuk memecahkan suatu masalah yang sedang diteliti dengan menggunakan cara-cara ilmiah agar menghasilkan kebenaran yang objektif.

Penelitian ini merupakan penelitian evaluatif menggunakan metode diskriptif dengan teknik survey. Model evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model evaluasi STAKE. Model evaluasi STAKE terdiri dari 2 matrik yaitu deskripsi dan judgement matrix. Dalam setiap program yang dievaluasi, evaluator harus mampu mengidentifikasikan tiga hal, yaitu:

1. *Antecedents*, yang diartikan sebagai input/masukan.
2. *Transaction*, yang diartikan sebagai proses.
3. *Outcomes*, yang diartikan sebagai hasil.

Selanjutnya, kedua matriks yang digambarkan sebagai deskripsi (*description*) dan pertimbangan (*judgement*), yang menunjukkan langkah-langkah yang terjadi selama proses evaluasi.

Kedua komponen tersebut digunakan, karena hasil penelitian ini pada dasarnya merupakan catatan tentang ketersediaan dan kemanfaatan penggunaan Sarana prasarana pembelajaran dan media pembelajaran dalam mata pelajaran olahraga, maka penelitian ini

menggunakan metode deskriptif survey. Moh.Nazir dalam (Andi Prastowo, 2011:202) juga menjelaskan metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Sedangkan metode survey merupakan metode penyelidikan berkaitan dengan pengumpulan data tentang perulangan, kejadian peristiwa, atau masalah dalam berbagai situasi dan lingkungan. Tujuan penggunaan metode deskriptif survey ini adalah untuk memperoleh informasi dan gambaran atau deskripsi yang seutuhnya mengenai ketersediaan dan kemanfaatan penggunaan Sarana prasarana pembelajaran dan media pembelajaran dalam mata pelajaran olahraga. Langkah-langkah dalam metode survey ini meliputi, pengumpulan data, penyusunan data, menganalisa dan menginterpretasi data sehingga diperoleh suatu kesimpulan yang berdasarkan pada data-data yang telah diperoleh.

Untuk dapat memperoleh data, maka diperlukan suatu cara untuk mengumpulkan data, atau yang dikenal dengan Instrumen penelitian. Menurut (Sugiyono, 2011:148), "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian." Jumlah instrumen yang digunakan tergantung pada jumlah variabel yang diteliti. Instrumen penelitian digunakan untuk melakukan pengukuran yang bertujuan untuk menghasilkan data kuantitatif yang tepat dan akurat, maka setiap instrumen harus memiliki skala yang jelas.

Untuk mendapatkan data penelitian, maka akan digunakan alat pengumpul data berupa kuesioner. Kuesioner adalah instrumen yang

digunakan untuk kepentingan memperoleh data menyangkut Ketersediaan dan penggunaan sarana prasarana pembelajaran olahraga di Sekolah Menengah Pertama. Studi/analisis dokumen dilakukan melalui analisis/pemeriksaan isi dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran selama tiga tahun. Untuk kepentingan analisis dokumen, disiapkan instrumen yang berisi seperangkat kuisioner untuk mengungkapkan ketersediaan dan kemanfaatan penggunaan Sarana prasarana pembelajaran dan media pembelajaran dalam mata pelajaran olahraga. Ada 4 matriks dalam metode STAKE, yaitu:

1. Matriks deskripsi kategori *intens* (maksud/tujuan)

a. Komponen *antecedents* (masukkan)

Mengevaluasi sarana prasarana dan media pembelajaran yang ada, dimana pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar harus didukung oleh sarana prasarana dan media yang memadai.

b. Komponen *transaction* (proses)

Mengevaluasi penggunaan sarana dan prasarana guru olahraga dengan peserta didik dalam kegiatan belajar-mengajar baik di kelas maupun dilapangan.

c. Komponen *outcomes* (hasil)

Mengevaluasi pemanfaatan sarana dan prasarana dan media pembelajaran yang ada pada pelajaran olahraga terhadap peserta didik

2. Matriks deskripsi kategori *observation* (hasil pengamatan)

a. Komponen *antecedents* (masukkan)

Melakukan pengamatan terhadap keadaan sarana prasarana dan media pembelajaran yang ada.

b. Komponen *transaction* (proses)

Melakukan pengamatan terhadap penggunaan sarana dan prasarana guru olahraga dengan peserta didik dalam kegiatan belajar-mengajar baik di kelas maupun dilapangan.

c. Komponen *outcomes* (hasil)

Melihat pemanfaatan sarana dan prasarana dan media pembelajaran yang ada pada pelajaran olahraga terhadap peserta didik.

3. Matriks pertimbangan kategori *standard* (acuan)

a. Komponen antecedents (masukkan)

Mengacu pada sarana prasarana dan media pembelajaran, Sarana Prasarana berupa: ruang belajar, ruang praktik, lapangan, alat-alat ukuran standart untuk tiap cabang olahraga media pembelajaran: buku penunjang, OHP/ LCD, komputer, dan internet.

b. Komponen *transaction* (proses)

Standar acuan untuk proses pemanfaatan sarana dan prasarana dan media pembelajaran olahraga adalah setiap sarana prasarana dapat dipakai seluruhnya untuk pembelajaran yang maksimal.

c. Komponen *outcomes* (hasil)

Standar acuan untuk hasil pemanfaatan sarana dan prasarana dan media pembelajaran adalah setiap sarana prasarana dapat digunakan secara maksimal terhadap anak didik.

4. Matriks pertimbangan kategori *judgement*

a. Komponen *antecedents* (masukkan)

Pertimbangan terhadap sarana dan prasarana yang ada, memadai/tidak memadai untuk mendukung pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar.

b. Komponen *transaction* (proses)

Pertimbangan terhadap penggunaan sarana prasarana dan media pembelajaran oleh guru olahraga terhadap peserta didik dalam kegiatan belajar-mengajar baik di kelas maupun dilapangan.

c. Komponen *outcomes* (hasil)

Pertimbangan terhadap pemanfaatan sarana dan prasarana dan media pembelajaran yang ada pada pelajaran olahraga terhadap peserta didik dengan mengacu pada tujuan manajemen perlengkapan sekolah.

Namun dalam penelitian ini hanya ada 2 matriks yang akan diukur, sesuai dengan rumusan masalah yaitu Matriks deskripsi kategori *intens* (maksud/tujuan) dan Matriks pertimbangan kategori *judgement*.

Dalam penelitian ini hanya menghitung questioner yang telah valid dan reliabel yang telah disebarkan di Sekolah Menengah Pertama dikota

Ngawi ditinjau dari status sekolah (swasta dan negeri). Dalam setiap program yang dievaluasi, evaluator harus mampu mengidentifikasi tiga hal, yaitu:

1. *Antecedents*, yang diartikan sebagai input/masukan.
2. *Transaction*, yang diartikan sebagai proses.
3. *Outcomes*, yang diartikan sebagai hasil.

Instrumen yang digunakan untuk menganalisis matrik yaitu *deskripsi matrix* terutama Matriks deskripsi kategori *intensi* (maksud/tujuan) sebagai instrument A dan Matriks deskripsi kategori *observation* (hasil pengamatan) sebagai instrument B. Instrumen ini memiliki rentang penilaian 0 sampai dengan 1. Bobot rentang tersebut menunjukkan bahwa makin besar angka yang dicapai, makin besar pula tingkat *antecedents*, *transaction*, *outcomes* masing-masing *matrix*.

Dalam melakukan evaluasi, perlu dipertimbangkan model evaluasi yang akan dibuat. Dalam penelitian ini yang dirasa cocok adalah model evaluasi STAKE atau model *Countenance*. Langkah-langkah yang harus dilakukan evaluator dalam model evaluasi ini ialah Evaluator harus bertemu terlebih dahulu untuk membuat kerangka acuan yang berhubungan dengan *antecedents* (input/masukan), *transaction* (proses), dan *outcomes* (hasil). Hal tersebut dilakukan tidak hanya untuk memperjelas tujuan evaluasi, tetapi juga untuk melihat apakah model evaluasi *Countenance Stake's* konsisten terhadap *transaction* (proses) yang berkaitan dengan *antecedents* (input/masukan) dan *outcomes* (hasil).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Ketersediaan Sarana prasarana Pembelajaran Dan Media Pembelajaran Dalam Mata Pelajaran Olahraga Di Sekolah Menengah Pertama Negeri, dan Di Sekolah Menengah Pertama Swasta.

Komponen *antecedents* (masuk) adalah Mengevaluasi sarana prasarana dan media pembelajaran yang ada, dimana pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar harus didukung oleh sarana prasarana dan media yang memadai. Untuk mendeskripsikan hasil dari penyebaran questioner Komponen *antecedents* yang telah dilakukan dapat dilihat ketersediaan sarana prasarana olahraga di SMP negeri yang sebesar 74% tidak sebaik dengan di SMP Swasta yang sebesar 81% hal ini senada dengan hasil observasi yang sudah dilakukan yang menyatakan terlihat ketersediaan sarana prasarana olahraga di SMP swasta lebih baik apabila dibandingkan dengan di SMP Negeri. Begitupula jika melihat ketersediaan media pembelajarannya SMP Swasta lebih baik yaitu sebesar 80% apabila dibandingkan dengan SMP Negeri yang hanya 77%. Sedikit berbeda dengan hasil *observation* yang dilakukan, meski selisih sedikit media pembelajaran di SMP negeri tercatat lebih baik dengan nilai 78% dibandingkan dengan SMP swasta yang bernilai 73%. Hal ini bisa disebabkan adanya perbedaan pendapat antara observer dengan objek penelitian.

Dari 11 materi dalam mata pelajaran olahraga terlihat di SMP negeri terlihat yang paling sedikit memiliki ketersediaan sarana prasarana olahraga adalah materi senam dasar yang hanya sebesar 67%, sedangkan pada sekolah swasta yang paling sedikit memiliki ketersediaan

sarana prasarana olahraga adalah materi aquatic yang hanya sebesar 75%. Dan dari 11 materi dalam mata pelajaran olahraga terlihat di SMP negeri terlihat yang paling lengkap memiliki ketersediaan sarana prasarana olahraga adalah materi kesehatan yaitu sebesar 78%, sedangkan pada sekolah swasta yang paling lengkap memiliki ketersediaan sarana prasarana olahraga adalah materi bola kecil yaitu sebesar 87%.

Dapat disimpulkan bahwa terkait komponen *antecedents* (masukkan) secara keseluruhan ketersediaan sarana prasarana olahraga SMP swasta lebih baik yaitu sebesar 82% dibandingkan sekolah negeri yang hanya 74%. Sedangkan secara keseluruhan meski sedikit sekali, penggunaan media pembelajaran SMP negeri lebih baik yaitu sebesar 78% dibandingkan SMP Swasta yang hanya 77%.

2. Penggunaan Sarana prasarana Pembelajaran Dan Media Pembelajaran Dalam Mata Pelajaran Olahraga Di Sekolah Menengah Pertama Negeri, dan Di Sekolah Menengah Pertama Swasta.

Komponen *transaction* (proses) adalah mengevaluasi penggunaan sarana dan prasarana guru olahraga dengan peserta didik dalam kegiatan belajar-mengajar baik di kelas maupun dilapangan. Untuk mendeskripsikan hasil dari penyebaran questioner Komponen *transaction* yang telah dilakukan dapat dilihat penggunaan sarana prasarana olahraga yang dimiliki di SMP negeri yang sebesar 70% tidak sebaik dengan di SMP Swasta yang sebesar 75% hal ini senada dengan hasil observasi yang sudah dilakukan yang menyatakan penggunaan sarana prasarana olahraga di SMP swasta lebih baik apabila dibandingkan dengan di SMP Negeri. Begitupula jika melihat penggunaan media pembelajarannya SMP Swasta lebih baik yaitu sebesar 80% apabila dibandingkan dengan SMP

Negeri yang hanya 74%. Hasil yang sama dengan hasil *observation* yang dilakukan, yang menyatakan media pembelajaran di SMP negeri tercatat tidak lebih baik dengan nilai 80% dibandingkan dengan SMP swasta yang bernilai 82%.

Dari 11 materi dalam mata pelajaran olahraga terlihat di SMP negeri terlihat yang paling sedikit menggunakan sarana prasarana olahraga adalah materi senam irama dan kebugaran jasmani yang hanya sebesar 67%, sedangkan pada sekolah swasta yang paling sedikit menggunakan sarana prasarana olahraga adalah materi Pendidikan luar kelas dan Dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah yang hanya sebesar 75%. Dan dari 11 materi dalam mata pelajaran olahraga terlihat di SMP negeri terlihat yang paling baik menggunakan sarana prasarana olahraga adalah materi bola kecil yaitu sebesar 77%, sedangkan pada sekolah swasta yang paling baik menggunakan sarana prasarana olahraga adalah materi senam dasar yaitu sebesar 83%.

Dapat disimpulkan bahwa terkait komponen *transaction* (proses) secara keseluruhan penggunaan sarana prasarana olahraga SMP swasta lebih baik yaitu sebesar 79% dibandingkan sekolah negeri yang hanya 72%. Dan secara keseluruhan penggunaan media pembelajaran SMP swasta lebih baik yaitu sebesar 81% dibandingkan sekolah negeri yang hanya 79%.

3. Pemanfaatan Sarana prasarana Pembelajaran Dan Media Pembelajaran Dalam Mata Pelajaran Olahraga Di Sekolah Menengah Pertama Negeri, dan Di Sekolah Menengah Pertama Swasta.

Komponen *outcomes* (hasil) Mengevaluasi pemanfaatan sarana dan prasarana dan media pembelajaran yang ada pada pelajaran

olahraga terhadap peserta didik. Untuk mendeskripsikan hasil dari penyebaran questioner Komponen *outcomes* yang telah dilakukan dapat dilihat pemanfaatan sarana prasarana olahraga yang dimiliki di SMP negeri yang sebesar 69% lebih baik dibandingkan dengan di SMP Swasta yang sebesar 66%. Senada dengan hasil observasi yang sudah dilakukan yang menyatakan pemanfaatan sarana prasarana olahraga di SMP swasta tidak lebih baik apabila dibandingkan dengan di SMP Negeri. Berbanding terbalik dengan pemanfaatan media pembelajarannya. SMP Swasta lebih baik yaitu sebesar 68% apabila dibandingkan dengan SMP Negeri yang hanya 66%. Hasil yang sama dengan hasil *observation* yang dilakukan, yang menyatakan media pembelajaran di SMP negeri tercatat tidak lebih baik yaitu dengan nilai 72% dibandingkan dengan SMP swasta yang bernilai 76%.

Dari 11 materi dalam mata pelajaran olahraga terlihat di SMP negeri terlihat yang paling sedikit memanfaatkan sarana prasarana olahraga adalah materi kebugaran jasmani yang hanya sebesar 60%, demikian halnya pada sekolah swasta yang paling sedikit memanfaatkan sarana prasarana olahraga adalah materi Pendidikan luar kelas yang hanya sebesar 58%. Dan dari 11 materi dalam mata pelajaran olahraga terlihat di SMP negeri terlihat yang paling baik memanfaatkan sarana prasarana olahraga adalah materi bola kecil yaitu sebesar 77%, sedangkan pada sekolah swasta yang paling baik memanfaatkan sarana prasarana olahraga adalah materi Dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah dan Kesehatan yang masing-masing bernilai sebesar 70%.

Dapat disimpulkan bahwa terkait Komponen *outcomes* (hasil) secara keseluruhan penggunaan sarana prasarana olahraga SMP negeri lebih baik yaitu sebesar 70% dibandingkan sekolah swasta yang hanya 66%. Dan secara keseluruhan penggunaan media pembelajaran SMP swasta lebih baik yaitu sebesar 72% dibandingkan sekolah negeri yang hanya 69%.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan, pada matriks deskripsi kategori *intents* dan Matriks deskripsi kategori *observation*, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terkait komponen *antecedents* (masukkan) yaitu ketersediaan sarana prasarana pembelajaran dan media pembelajaran dalam mata pelajaran olahraga secara keseluruhan ketersediaan sarana prasarana olahraga SMP swasta lebih baik dibandingkan sekolah negeri. Sedangkan secara keseluruhan penggunaan media pembelajaran SMP negeri lebih baik dibandingkan SMP Swasta.
2. Terkait komponen *transaction* (proses) penggunaan sarana prasarana pembelajaran dan media pembelajaran dalam mata pelajaran olahraga secara keseluruhan penggunaan sarana prasarana olahraga dan media pembelajaran SMP swasta lebih baik dibandingkan sekolah negeri.
3. Terkait komponen *outcomes* (hasil) pemanfaatan sarana prasarana pembelajaran dan media pembelajaran dalam mata pelajaran olahraga secara keseluruhan pemanfaatan sarana prasarana

olahraga SMP negeri lebih baik dibandingkan sekolah swasta. Dan secara keseluruhan penggunaan media pembelajaran SMP swasta lebih baik dibandingkan sekolah negeri.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Kepemimpinan Kepala Sekolah diperlukan, terutama untuk manajemen kebutuhan sarana prasarana dan media pembelajaran dalam kaitannya dengan efisiensi anggaran.
2. Para guru penjasorkes di SMP tersebut diharapkan selalu berinisiatif dan meningkatkan kemampuan mengajar, khususnya yang berhubungan dengan penggunaan dan pemanfaatan sarana prasarana dan media pembelajaran penjasorkes. Hal ini agar proses pembelajaran dapat terlaksana secara lebih efektif dan efisien.
3. Pihak sekolah dan Dinas juga dapat memikirkan dan mempertimbangkan pada materi cabang olahraga yang seperti apakah yang perlu mendapatkan tambahan sarana prasarana maupun media pembelajaran disekolah-sekolah SMP sekota Ngawi. Hal ini penting karena pelaksanaan pembelajaran penjasokes akan lebih baik apabila mendapat dukungan dan perhatian dari berbagai pihak.
4. Perawatan sarana prasarana serta media pembelajaran yang sudah dimiliki perlu diperhatikan. Karena sarana prasarana serta media pembelajaran yang terawat akan memperlancar proses pembelajaran.
5. Perlu penelitian lanjutan dengan menambah sampel serta questioner yang lebih detail untuk menghasilkan tingkat Validitas, Reabilitas, dan Obyektivitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmodiwiro, Soebagio. 2000, *Manajemen Pendidikan Indonesia*. Jakarta: Ardadizya Jaya
- Binus Center. 2003. *First choice computer training for better future*. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Depdiknas. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di SD*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hasan, Hamid. 2009. *Evaluasi Kurikulum* cetakan kedua, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Heinich, R., Molenda, M., & Russel, J.D. 1996. 3rd Ed. *Instructional technology for teaching and learning: Designing instruction, integrating computers and using media*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Jihad, Asep dan Abdul Haris. 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Kemp, J.E. & Dayton, D.K. 1986. *Planning and producing instructional media*. New York: Harper & Row.
- Lutan, Rusli. 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Pannen, P, dkk. (2003). Media dan Teknologi Pembelajaran di Perguruan Tinggi: Berani Tampil Beda. *Paper dalam Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran*. Yogyakarta, 22-23 Agustus 2003.
- Pidarta, Made. 1997. *Landasan kependidikan "stimulus ilmu pendidikan bercorak Indonesia"*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Pribadi, Benny A. 2005. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Pribadi, B & Padmo D.P. (2001). *Ragam media dalam pembelajaran. Applied approach di Perguruan Tinggi*. PAU-PPAI, Dirjen Dikti, Depdiknas.

- Pribadi, B., dkk. (2001). *Laporan hasil studi kajian standarisasi dan pemanfaatan media pembelajaran di perguruan tinggi swasta (PTS)*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kelembagaan dan Pemberdayaan Peran Masyarakat, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Rosdianai, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung
- Sagala, Syaiful. 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, Wina. 2011. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Slameto. 1995. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Smith, P.L. & Ragan, T.J. 1993. *Instructional design*. New York: Macmillan Publishing Co.
- Stufflebeam, D.L., 1985. *The CIPP Model for program evaluation*. Dalam Madaus, G.f. Scrifen, M.S. *Viewpointson Education and Human Service Evaluation*. Boston: Kluwer-Nijhoff Publishing.
- Sudjana, Nana. 2000, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung, Sinar Baru Algensindo.
- Sutikno, M.S. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif Dalam Mewujudkan Pembelajaran Yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Waluyo. 2013. *Teknologi Pendidikan Dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Cakrawala Media.
- Widoyoko, Eko Putro. 2009, *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Pendidik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE

Puput Eka Bajuri

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
STKIP Modern Ngawi

E-mail: *ekacalamander201@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan penerapan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta tahun pelajaran 2016/2017, yang berjumlah 20 siswa terdiri dari 7 siswa putra dan 13 siswa putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes unjuk kerja lompat tinggi gaya *straddle* dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif komparatif yaitu membandingkan data kuantitatif dari kondisi studi awal, siklus I dan siklus II dengan prosentase. Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut, dari hasil tes unjuk kerja dari kondisi awal, dari 20 siswa hanya 6 siswa atau 30,00% yang tuntas dan meningkat pada siklus I menjadi 12 siswa atau 60,00% tuntas dan pada siklus II meningkat menjadi 17 siswa atau 85,00% tuntas. Simpulan penelitian ini adalah melalui penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017.

Kata Kunci: Lompat tinggi, gaya *straddle*, penerapan alat bantu.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan sebuah kegiatan pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas fisik. Disamping itu, pendidikan jasmani juga harus diutamakan karena mempunyai tujuan yang penting dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan jasmani peserta didik.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada peningkatan aktifitas dan partisipasi siswa. Penggunaan modifikasi alat pembelajaran. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 9 Surakarta masih terdapat ada kendala yang dihadapi, pembelajaran belum menunjukkan proses pembelajaran yang efektif, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran dan penggunaan alat bantu pembelajaran yang selama ini diterapkan belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Mereka ingin mata

pelajaran penjaskes adalah mata pelajaran yang menyenangkan, karena sudah penat dengan mata pelajaran lain, yang cenderung didalam kelas.

Sekarang ini muncul berbagai model pembelajaran yang dapat mengatasi permasalahan yang ada. Upaya mengatasi permasalahan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta diperlukan proses pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar dari tujuan pembelajaran tersebut.

Cara memberikan materi ajar yang tepat adalah sangat penting dalam pembelajaran atletik pada siswa sekolah. Dengan pemberian materi yang baik dan tepat, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran penjaskes akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa takut, bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar. Untuk mengetahui sejauh mana penerapan alat bantu pembelajaran, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, " Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta Tahun Pelajaran 2016/2017".

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMK Negeri 9 Surakarta. Waktu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September akan dilakukan secara bertahap meliputi tahap persiapan, tahap penelitian dan tahap penyelesaian dengan rincian masing-masing tahap sebagai Subjek penelitian.

Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 20 siswa. Dengan rincian siswa putra 7 anak dan siswa putri 13 anak.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi

1. Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa dari tes yang diberikan oleh guru.
2. Observasi digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*

Teknik analisis data

Data yang dikumpulkan pada dari setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*: dengan menganalisis nilai rata rata tes lompat tinggi gaya *straddle*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian melakukan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang ditentukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Siklus Pertama

Pada siklus pertama siswa belum sepenuhnya menunjukkan perbaikan ketuntasan yang berarti, baru mencapai 60.00% yang tuntas atau sebanyak 12 siswa dan siswa cukup merespon positif terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran. Mereka lebih bersemangat dalam melakukan praktek lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran dan melakukan apa yang diperintahkan guru. Biasanya siswa hanya melakukan tanpa tindak lanjut, dengan demikian siswa merasakan pembelajaran yang “menyenangkan” dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran yang terbukti mampu meningkatkan kemampuan dan daya serap siswa terhadap materi dan pelajaran penjasorkes materi “Lompat tinggi Gaya *Straddle*” sehingga kemampuan atau hasil belajar meningkat, sedangkan siswa yang belum tuntas sebanyak 8 siswa atau sebesar 40.00%. Maka peneliti perlu untuk menindak lanjuti pembelajaran pada siklus ke 2.

Siklus Kedua

Pada siklus kedua yang menunjukkan indikasi peningkatan maka peneliti dibantu observer berusaha untuk mencoba memaksimalkan perbaikan pembelajaran dan dapat dilihat dari hasil tes formatif pada siklus kedua dapat memenuhi kriteria ketuntasan 85.00%.

Untuk itu pada siklus kedua peneliti berusaha melaksanakan bimbingan secara intensif, khususnya kepada siswa yang belum tuntas. Melakukan demonstrasi secara kelompok dan bergantian. Tiap kelompok juga dirolling untuk menyeimbangkan antara siswa yang sudah tuntas dengan siswa yang belum tuntas. Tiap kelompok melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dan dalam menyelesaikan tugas yang selanjutnya memaparkan kepada kelompok lain. Peneliti yakin hasil belajar akan lebih bermakna jika prosesnya menyenangkan. Langkah tersebut terbukti memberikan hasil yang lebih meningkat pada siklus I baru mencapai 12 siswa yang tuntas atau sebesar 60.00% dan masih ada 8 siswa yang belum tuntas atau sebesar 40.00%. Terbukti pada siklus II memberikan hasil yang lebih meningkat mencapai 17 siswa dari 20 siswa yang tuntas atau sebesar 85.00% dan masih ada 3 siswa yang belum tuntas atau 15.00% yang berarti perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas telah berakhir pada siklus kedua.

Keterlibatan keaktifan siswa terhadap materi ajar hingga mencapai keaktifan dengan kriteria Baik. Hal ini memberikan bukti bahwa belajar akan lebih bermakna jika siswa merasa “senang” apa yang dipelajarinya. Melalui pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran, kemampuan dan hasil belajar diharapkan lebih bermakna bagi siswa. Proses pembelajaran yang berlangsung secara

menyenangkan dalam kegiatan siswa bekerja dan mengalami, menyebabkan siswa berperan secara aktif dalam pembelajaran.

Ternyata dari 20 siswa yang belum tuntas dalam perbaikan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* hanya 3 orang siswa atau sebesar 15.00%. Peneliti berhasil mengungkapkan ketidakberhasilan dalam perbaikan pembelajaran yaitu karena 3 orang siswa tersebut ada yang kelebihan berat badan dan ada yang lagi sakit sehingga siswa tersebut juga kurang aktif dalam pembelajaran.

Melihat data tersebut di atas Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran mengalami keberhasilan hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai, baik aktivitas siswa dan kemampuan siswa dari Siklus I sampai dengan Siklus II mengalami Peningkatan dan melebihi KKM.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut, peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil tuntas untuk hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* 6 siswa atau sebesar 30,00%. Pada siklus I mengalami peningkatan untuk hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* 20 siswa yang tuntas menjadi

12 siswa atau sebesar 60,00% dan pada siklus kedua ketuntasan belajar meningkat dari jumlah 20 siswa yang tuntas mencapai 17 siswa atau sebesar 85.00%. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta dalam upaya peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

SARAN

Berikut saran-saran yang dapat digunakan Guru Penjasorkes XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran Penjasorkes :

1. Guru penjas hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu guru penjas hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, kritik dan saran agar dapat lebih memperbaiki kualitas dalam mengajar.
2. Guru penjas hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran, penggunaan alat bantu pembelajaran.
3. Guru penjas hendaknya menerapkan model-model pembelajaran yang dapat memberikan dan meningkatkan motivasi belajar sehingga juga akan dapat meningkatkan hasil belajar anak didiknya salah satunya melalui penerapan alat bantu pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Surakarta: UNS.
- Arif S Sadiman. (1984). *Media Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bahagia, Yoyo & Suherman, Adang. 2001. *Atletik*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar Menengah.
- Basoeki, Soenarjo. 1987. *Atletik III*. Depdikbud. Surakarta. UNS
- Cholik, M. Toho & Lutan, Rusli. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Dimiyati. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- H.J.Gino, Suwarni, Suropto, Maryanto, & Sutijan. 1993. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS.
- Sagala, Syaiful. 2003. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sasmita, Yusuf Adi. 1992. *Prinsip-Prinsip Pendidikan jasmani, hakikat, filsafat, dan peranan pendidikan jasmani dalam masyarakat*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Soekidjo. 2003. *Alat Bantu Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. 2002. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Susilo. 2009. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Book publisher.
- Syarifuddin, Aip & Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Tim Penyusun. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS

APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA

Moh. Nur Kholis

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri
Email : *nurkholis88@unpkediri.ac.id*

Abstrak

Krisis moral yang melanda Indonesia diduga menimbulkan krisis social, ekonomi budaya, politik dan hukum, hal ini melanda semua lapisan masyarakat. Krisis moral juga menyebabkan munculnya krisis kepercayaan masyarakat pada pemerintah. Yang lebih parah krisis moral berdampak pada dekadensi moral para generasi penerus bangsa yakni pemuda.

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang memiliki empat aspek yaitu: Aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Keempat aspek tersebut dalam satu kesatuan yang utuh. Selain empat tersebut pencak silat juga mengandung nilai-nilai positif yaitu : 1) Meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) Cinta Tanah Air dan Bangsa, 3) Kesehatan dan kebugaran, 4) Membangkitkan rasa percaya diri, 5) Melatih ketahanan mental, 6) Mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi, 7) Membina sportifitas dan jiwa ksatria, 8) Disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Secara keseluruhan pencak silat mengajarkan sifat dan sikap taqwa, tanggap, tangguh, tanggon dan trengginas.

Kata Kunci: pencak silat, nilai-nilai luhur, moralitas, bangsa.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional asli bangsa Indonesia. Pencak silat sebagai bagian kebudayaan Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah perkembangan masyarakat. Kini seni

pencak silat mulai berkembang luas dikenal di Indonesia, bahkan mulai berkembang luas ke Negara tetangga yang berbangsa melayu.

Pencak silat berasal dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerakan dasar beladiri yang terkait pada peraturan. Silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat). Dalam perkembangannya kini istilah *pencak* lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan gerakan keindahan gerakan, sedangkan *silat* adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan. Muryono (1999) menyimpulkan bahwa yang menjadi kriteria untuk membedakan arti Pencak dan arti Silat adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak.

Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk adalah hasil keputusan seminar pencak silat tahun 1973 ditugu Bogor. Pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela /mempertahankan aksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa(PB IPSI bersama BAKIN, 1975). Kata Pencak maupun Silat sama-sama mengandung pengertian kerohanian, irama, keindahan, kiat, maupun praktek, kenerja, atau aplikasinya.

Notosoejitno (2011) menyatakan bahwa dilihat dari sosok, profil atau tampilan pencak silat di Indonesia ada tiga, yaitu:

1. Pencak silat asli (*original*), ialah pencak silat yang berasal dari lokal dan masyarakat etnis di Indonesia.
2. Pencak silat bukan asli yang sebagian besar dari kungfu, karate, dan *jujitsu*.
3. Pencak silat campuran, ialah campuran antara pencak silat asli dan beladiri asing (beladiri asing yang ingin bergabung dengan nama pencak silat sesuai peraturan).

PEMBAHASAN

Seiring berkembangnya jaman kini pencak silat telah menjadi budaya Indonesia. Dan menjadi karakteristik masyarakat kita, barang tentu akan menjadi salah satu unsur perekat bangsa untuk bersatu dan mengangkat harkat, derajat, dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia.

Berbanding terbalik dengan harapan pencak silat, bangsa Indonesia dewasa ini mengalami berbagai macam krisis baik ekonomi, politik, hukum dan moral. Bila kita cermati secara kritis moral merupakan hal yang paling urgen untuk kita perhatikan. Moral merupakan aset pembangunan bangsa, hari ini sudah mulai kehilangan arah karakter yang sesuai dengan kondisi bangsa. Arya Ginanjar (2008) mengatakan bahwa krisis moral dalam masyarakat antara lain ditandai oleh: 1) hilangnya kejujuran, 2) hilangnya rasa tanggungjawab, 3) tidak mampu berpikir jauh kedepan (*visioner*), 4) rendahnya disiplin, 5) Krisis kerja sama, 6) Krisis keadilan, dan 7) Krisis kepedulian. Keadaan ini secara otomatis menghilangkan jiwa sportivitas, kejujuran, kepercayaan diri, sikap toleransi antar manusia, serta saling menghargai juga hilang. Yang artinya

manusia sudah tidak mampu introspeksi diri, mengakui kesalahan dan tidak dapat bersosialisasi dengan baik terhadap orang lain.

Kenyataan diatas menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia masih belum memiliki karakter yang menuju moral yang positif. Maka dalam rangka membangun sumber daya manusia Indonesia harus terus ditingkatkan melalui pendidikan, diantaranya melalui bidang olahraga. Karena olahraga dapat berfungsi sarana untuk 1) penyaluran emosi, 2) penguatan identitas, 3) kontrol sosial, 4) sosialisasi, 5) agen perubahan, 6) penyaluran kata hati, 7) mencapai keberhasilan (Wuest and Bucher, 1995). Dengan kata lain kegiatan olahraga dapat membentuk molarilatas bangsa Indonesia dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Nilai – Nilai Luhur dalam Pencak Silat.

Nilai luhur dalam pencak silat dikembangkan empat aspek dalam satu kesatuan,yaitu: aspek *spiritual*, aspek seni gerak, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Dalam empat aspek tersebut terdapat makna yang terkandung didalamnya. Adapun makna yang terkandung adalah pengendalian diri, gerakan seni, dan sportifitas. Dengan pengamalan tersebut maka pemebentukan moralitas bangsa dapat ditingkatkan dengan ikut aktif kegiatan olahraga, khususnya olahraga pencak silat.

1. Aspek Pengembangan Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tinggi ilmunya (Bila dilihat zaman dahulu).

Saat ini pengembangan aspek spiritual dalam pencak silat yang harus diajarkan adalah pengembangan aspek mental. Adapun aspek mental sebagai berikut:

- a. bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur. Yang artinya seorang pesilat berkewajiban melaksanakan segala perintah dan menjahui larangan agama. Selain itu seorang pesilat berbudi luhur dengan menghormati orang tua dan berperilaku sopan santun dalam pergaulan. serta cinta Tanah Air dan Bangsa.
 - b. percaya diri, tenggang rasa dan disiplin yang artinya seorang pesilat berkewajiban tidak bertindak sewena-wena, suka menolong, berani dan tabah menjalani tantangan hidup, tidak putus asa dan patuh pada norma-norma yang mengatur kehidupan.
 - c. persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab social yang artinya seorang pesilat menjalani kerukunan, gotong royong, keselarasan hidup dalam masyarakat , mampu mengatasi masalah dengan musyawarah, dan menempatkan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi dan golongan.
2. Aspek pengembangan seni budaya.
Aspek seni diharapkan seorang pesilat memiliki ketrampilan gerak yang serasi dan menarik. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan luhur, guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa nasionalisme dan memperkokoh persatuan. Serta mampu menyaring nilai-nilai budaya asing yang negative dan menyerap nilai yang positif guna perbaharuan dalam proses pembangunan.
 3. Aspek pengembangan beladiri.

Pengembangan aspek beladiri artinya bahwa pesilat harus terampil dalam melakukan gerakan secara efektif dan efisien untuk menjamin kesiapan fisik dan mental, yang dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan kemampuan mengendalikan diri. Dan diharapkan seorang pesilat memiliki kewajian untuk: 1) berani menegakkan kejujuran 2) tahan ujian dan godaan dalam menghadapi cobaan, 3) tangguh dan ulut dalam meraih cita-cita dan usaha, 4) tanggap, cermat, cepat dan tepat dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan, 5) selalu melaksanakan "Ilmu Padi" tidak sombong dan takabur, 6) menggunakan keahlian perkelahiannya hanya dalam keadaan terpaksa untuk keselamatan diri dan menjaga harga diri.

4. Aspek pengembangan olahraga.

Aspek olahraga diharapkan seorang pesilat mempunyai ketrampilan gerak untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kematangan rohani yang dilandaskan pada hidup sehat. Maka pesilat harus memiliki kesadaran untuk: 1) berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, 2) selalu menyempurnakan prestasi jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut terbentuk pertandingan, 3) menjunjung tinggi sportifitas (M. Atok Iskandar, dkk, 1992). Sifat dan sikap ideal tersebut sebagai satu kesatuan dapat diringkas sebagai sifat dan taqwa, tanggap, tangguh, tangon, dan trengginas.

Sifat dan sikap ideal sebagai materi pendidikan yang terkandung dalam empat aspek sebagai satu kesatuan adalah nilai-nilai luhur pencak silat dan merupakan penjabaran Pancasila. Dapat dikatakan tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan pencak silat adalah untuk

membentuk manusia seutuhnya yang berlandaskan pada Pancasila dan UUD 1945.

Nilai Positif Pencak Silat

Olahraga pencak silat selain memiliki nilai-nilai luhur, pencak silat juga memiliki nilai positif didalamnya. Berikut adalah beberapa nilai positif yang diperoleh dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu:

1. Meningkatkan ketakwaannya kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Cinta Tanah Air dan Bangsa
3. Kesehatan dan kebugaran
4. Membangkitkan rasa percaya diri
5. Melatih ketahanan mental
6. Mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi
7. Membina sportivitas dan jiwa ksatria
8. Disiplin dan keuletan yang lebih tinggi

Pencak silat memiliki peranan cukup penting dalam meningkatkan sikap, mental dan kualitas generasi muda. Hal ini tentu saja akan terkait dengan tujuan pengembangan generasi muda yang berkesinambungan, sehingga pencak silat menjadi suatu peluang bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk ikut membantu meningkatkan kualitas peserta didik melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berjiwa ksatria.

Sebagai refleksi dari nilai-nilai masyarakat, pencak silat merupakan sebuah sistem budaya yang saling mempengaruhi dengan alam dilingkungannya dan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas manusia. Bila pada tingkat perseorangan pencak silat membina agar manusia bias

menjadi teladan yang mematuhi norma-norma masyarakat, sedangkan pada tingkat kelompok atau aliran pencak silat bersifat kohensif yang dapat merangkul individu-individu dan meningkatkan persaudaran dalam hidup bersosial.

KESIMPULAN

Pencak silat merupakan salah satu olahraga tradisional bangsa Indonesia yang harus dilestarikan. Pengertian pencak silat memiliki suatu pengertian yang sangat luas dan memiliki fungsi yang jelas, diantaranya adalah bahwa pencak silat sebagai alat untuk beladiri, sebagai wahana spiritual, sebagai pertunjukan atau kesenian, dan sebagai sarana untuk membela bangsa nilai-nilai positif yang terkandung dalam pencak silat, yaitu : 1) Meningkatkan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) Cinta Tanah Air dan Bangsa, 3) Kesehatan dan kebugaran, 4) Membangkitkan rasa percaya diri, 5) Melatih ketahanan mental, 6) Mengembangkan kewaspadaan diri yang tinggi, 7) Membina sportivitas dan jiwa ksatria, 8) Disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Secara keseluruhan pencak silat mengajarkan sifat dan sikap taqwa, tanggap, tangguh, tanggon dan trengginas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ginanjari, Arya. 2008. *Pembentukan Habit Menerapkan Nilai-Nilai Religious, Sosiasl, dan Akademik*, 29-31 juli 2008. Semiloka Pendidikan Karakter. Yogyakarta; UNY.
- M., Saleh. 1991. *Pecak Silat (Sejarah Perkembangan, Empat Aspek, Pembentukan Sikap dan gerak)*. Bandung; IKIP

- Maryono, O'ong. 2000. *Pencak Silat: Merentang Waktu*. Yogyakarta; Galang
- P M. Atok Iskandar, dkk.1992. *Pencak Silat*. Jakarta; Dirjen Dikti Departemen P dan K.
- Subroto, Joko, dan Moh. Rohadi, 1996. *Kaidah-Kaidah Pencak Silat Seni Yang Tergabung dalam IPSI*. Solo; CV Aneka
- Wuest, Deborah A., And Bucher, Charles A. 1995. *Foundation of Physical Education and sport*, 12th ed. St. Louis, Missouri: Mosby-Year Bool, Inc.

PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN MOTIVASI BELAJAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP KELAS VIII TAHUN 2013/2014

Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Tangerang
E-mail: *ahmadmuchlisinnatas@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Gaya mengajar dan motivasi untuk belajar hasil Passing Bawah dalam permainan Bola Voli. Selain itu, penelitian juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh motivasi pada kedua gaya mengajar. Gaya mengajar dalam penelitian ini adalah kebalikan dari gaya mengajar dan praktek gaya mengajar, dan motivasi untuk belajar motivasi belajar tinggi dan rendah motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan ini di SMP Negeri 3 Satu Atap Labuhan Batu Utara Provinsi Sumatera Utara tahun akademik 2013/2014 (Semester 2). Metode penelitian adalah eksperimen dengan desain faktorial 2x2 dengan ukuran sampel dari 52 orang. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Secara keseluruhan ada perbedaan antara gaya mengajar dan gaya mengajar praktek timbal balik Bola Voli hasil belajar, (2) Bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi untuk belajar, memberikan gaya mengajar resiprokal untuk memberikan efek yang lebih baik daripada gaya mengajar praktek di hasil belajar Bola Voli, (3) Bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, penyediaan gaya mengajar latihan untuk memberikan efek yang lebih baik daripada timbal balik gaya mengajar untuk belajar Bola Voli, dan (4) Ada interaksi antara gaya mengajar dengan motivasi terhadap hasil belajar Bola Voli.

Kata kunci: Mempengaruhi Mengajar, Motivasi Belajar, Permainan Bola Voli.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan belajar merupakan kebutuhan bagi setiap orang sebab dengan belajar seseorang dapat memahami dan menguasai sesuatu sehingga kemampuannya dapat ditingkatkan. Menurut Wittrock sebagaimana dikutip oleh Good dan Brophy (1990:124) belajar merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses perubahan memulai pengalaman, sedangkan Gagne (1997:3) mendefinisikan belajar sebagai perubahan disposisi melalui usaha yang sungguh-sungguh yang dilakukan dalam waktu tertentu dan bukan karena proses pertumbuhan. Dari definisi tersebut ada tiga hal penting dalam belajar, yaitu: (1) proses perubahan yang didapat melalui pengalaman, (2) perubahan yang terjadi bersifat permanen, (3) perubahannya meliputi ranah pengertian, sikap, pengetahuan, informasi, kemampuan, dan keterampilan. Manusia cenderung termasuk makhluk yang memiliki tipe belajar yang paling kompleks, baik berupa belajar verbal, motorik, belajar nilai-nilai dan moral (Lutan, 1998:116). Tahap-tahap yang dilalui dalam proses belajar gerak adalah: (1) tahap kognitif, (2) tahap fiksasi untuk gerak tertutup dan tahap asosiasi untuk gerak terbuka, (3) tahap otonom (Rahantoknam, 1998:240).

Dalam upaya mencapai hasil belajar yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka guru pendidikan jasmani perlu mengupayakan strategi mengajar yang efektif dan atraktif. Mosston, (1994:3) berpendapat bahwa strategi mengajar seperti halnya strategi perang, merupakan suatu cara untuk menyiasati sistem pembelajaran, sehingga tujuan proses pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Terdapat beberapa strategi atau gaya mengajar diantaranya gaya mengajar

resiprokal. Halim dan Mukholit (1994:1) mengatakan pengorganisasian gaya mengajar cara resiprokal dilakukan secara berpasangan. Setiap anggota dari pasangan ini mempunyai peran masing-masing. Salah satu diantara mereka berperan sebagai pelaku sementara yang lainnya berperan sebagai pengamat. Gaya mengajar *resiprokal* pada dasarnya menggunakan landasan teori umpan balik atau *feed back*. Teori ini beranggapan bahwa informasi tentang hasil belajarnya berdasarkan tindakan yang dilakukan oleh pengamat. Informasi yang menyebabkan perbaikan disebut umpan balik negatif, sedangkan informasi yang justru memantapkan hasil belajarnya disebut umpan balik positif (Matakupan,1992:1). Kemudian gaya mengajar *resiprokal* dalam *Passing* bawah dapat di optimalkan, sedangkan kelemahan gaya mengajar resiprokal dapat diminimalkan, maka diharapkan penggunaan gaya mengajar *resiprokal* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam bola voli. Gaya mengajar latihan adalah pedoman mengajar dipergunakan oleh guru untuk menyajikan materi pelajaran dalam bentuk latihan bagian demi bagian secara berurutan. Di dalam gaya mengajar latihan unsur-unsur penting adalah guru memberikan peragaan dalam mengajarkan setiap bagian materi pembelajaran secara berurutan dan siswa diberi waktu cukup untuk melakukan latihan secara berulang-ulang. Maka peragaan dan ulangan merupakan unsur menentukan keberhasilan siswa dalam belajar dengan gaya mengajar latihan. James Tangkudung (2012:46) berpendapat bahwa metode latihan merupakan suatu pelajaran untuk mengembangkan latihan, dimana kata metode itu digunakan untuk kondisi materi kegiatan.

Motivasi menurut James Tangkudung yaitu dorongan yang timbul pada diri seseorang, sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Kepribadian siswa akan sangat besar sekali pengaruhnya terhadap kinerja dan pencapaian prestasi dalam belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Sudibyo (2001:21) bahwa kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks; kepribadian akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatan. Diperjelas lagi oleh Heckhausen dalam Sudibyo (2001:21) bahwa motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkahlaku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini sangat perlu sekali menjadi perhatian bagi para guru agar memperhatikan perkembangan psikis yang terjadi pada diri peserta didiknya. Menurut Vroom dalam M. Ngalim Purwanto (2007:72) bahwa motivasi mengacu kepada suatu proses mempengaruhi pilihan-pilihan individu terhadap terhadap bermacam-macam bentuk kegiatan yang dikehendaki. Kemudian John P. Campbell dan kawan-kawan dalam M. Ngalim Purwanto(2007:72) menambahkan bahwa motivasi mencakup di dalamnya arah atau tujuan tingkah laku, kekuatan respon, dan kegigihan tingkah laku, kekuatan respons, dan ke gigihan tingkah laku. Dalam hal kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan subjek belajar agar dapat tercapai. Winkel (1999:150) mengatakan bahwa motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis didalam peserta didik yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin

kelangsungan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Diperjelas lagi oleh Slameto (1995:89) mengatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, interaksi, konsistensi serta arah umum dari tingkah laku manusia yang dapat dilihat dari minat, sikap, perhatian, dan sebagainya. Jadi dalam pembelajaran *passing* bawah motivasi belajar sangat perlu dalam keberhasilan belajar bola voli khususnya pada materi *passing* bawah.

Olahraga bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dan dipisahkan oleh net. Cabang olahraga bola voli sudah lama dikenal masyarakat Indonesia. Salah satu tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah lanjutan tingkat pertama adalah meningkatkan kesegaran jasmani dan ketrampilan gerak dasar olah raga bola voli yang benar. Sebagai cabang olah raga permainan, bola voli merupakan salah satu bahan pelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Mengingat olah raga bola voli adalah permainan beregu, maka pola kerja sama antar pemain mutlak diperlukan untuk membentuk tim yang kompak dengan demikian, penguasaan teknik-teknik dasar dalam olah raga bola voli secara perorangan sangatlah penting untuk dikuasai. Seperti dikatakan oleh Sarumpaet (1991:133) bahwa Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya suatu regu dalam pertandingan kemudian pengertian teknik dasar M. Yunus (1992:68) bahwa melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. *Passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan

kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, *passing* bawah merupakan teknik *passing* yang sering digunakan untuk menerima bola servis atau *smash*. Gerhard Durrwatcher (1990:52) berpendapat bahwa untuk bola-bola servis atau *smash*, teknik *passing* bawah lebih aman, jika dibandingkan dengan teknik *passing* atas yang memerlukan sikap dan jari tangan khusus. Teknik *passing* bawah banyak dipergunakan oleh para pemula, karena teknik *passing* bawah ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *passing* bawah yang lainnya, Menurut PBVSI (1995:68) memberikan pendapat bahwa Sikap Persiapan : Kedua tangan dijadikan satu, posisi kaki depan ke belakang selebar bahu, lutut ditekuk, kedua lengan sejajar paha, pinggang lurus, pandangan ke arah bola. Dalam penelitian ini variabel independen untuk peningkatan kemampuan *passing* bawah yang diteliti adalah dengan memberikan dua macam unsur kondisi fisik pada permainan bolavoli.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain Faktorial 2 x 2. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Satu Atap Labuhan Batu Utara Provinsi Sumatera Utara sebanyak 52 siswa. Instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian proses *passing* bawah bolavoli yang memiliki tingkat *face validity* dan *test-retest*. Instrumen motivasi menggunakan angket yang memiliki validitas 0,85 dan Alpha-Chronbach 0,92. Teknik analisa data menggunakan digunakan teknik analisis varians (anava) dua jalur dengan desain faktorial 2 x 2 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Sebelum melakukan

analisa varian, sebagai syarat memenuhi persyaratan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sampel dengan *Lilliefors*, sedangkan untuk mencari tingkat homogenitas varians populasi dengan menggunakan uji *Barlett*. Selanjutnya, jika terdapat interaksi (hasil dari perhitungan anava) dilanjutkan dengan uji Tukey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi F hitung dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* bawah.

Perhitungan analisis varians tentang perbedaan keefektifan antara kedua gaya mengajar secara keseluruhan merujuk pada Sudjana. Rangkuman dapat di lihat pada table 4.10. Berdasarkan hasil perhitungan anava, dapat dilihat bahwa F observasi antar kolom (FA) = 6,66, ternyata lebih besar daripada F tabel, yaitu sebesar 4,08 ($F_o = 6,66 > F_t = 4,08$), sehingga H_o ditolak dan H_1 diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* bawah. Dengan kata lain bahwa hasil *passing* bawah menggunakan gaya mengajar resiprokal ($\bar{X} = 95.04$ dan $s = 4,046$) lebih baik daripada hasil belajar *passing* bawah menggunakan gaya mengajar latihan ($\bar{X} = 93.13$ dan $s = 2.55$). Ini berarti hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* bawah telah teruji.

2. *Interaksi antara gaya mengajar dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing bawah.*

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan analisis varians, diperoleh harga F_{hitung} interaksi (FAB) = 33.28 dan $F_{tabel} = 4,08$, tampak bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* bawah ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa pencapaian hasil belajar *passing* bawah dipengaruhi adanya interaksi antara gaya mengajar dan motivasi belajar.

3. *Terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar passing bawah bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi.*

Perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji *Tuckey* untuk membandingkan kelompok motivasi belajar tinggi kedua gaya mengajar merujuk pada pendapat Gane V.Glass. Perhitungan mengenai perbedaan pengaruh hasil belajar *passing* bawah bagi kelompok motivasi belajar tinggi yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dan latihan ($P1 : P2$) secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji *Tukey* seperti tampak pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rangkuman hasil perhitungan Uji *Tukey*

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q _{hitung}	Q _{tabel 0,05}	Keterangan
1	P1 dengan P2	8,35	3,74	Signifikan

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa harga Q_{hitung} (Q_h) = 8.35 lebih besar daripada $Q_{tabel} = 3.74$ atau $Q_{hitung} > Q_{tabel}$ pada taraf signifikan α 0.05, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, artinya, bahwa hasil belajar *passing* bawah bagi kelompok motivasi belajar tinggi yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal ($\bar{X} = 98.08$ dan $s = 3.06$) lebih tinggi daripada yang diajar dengan gaya mengajar latihan ($\bar{X} = 92.23$ dan $s = 2.55$). Hal ini berarti hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa : Terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* bawah bagi mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi telah teruji.

4. *Tidak terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar passing bawah bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah.*

Perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji *Tukey* untuk membandingkan kelompok motivasi belajar rendah. Perhitungan mengenai perbedaan pengaruh hasil belajar *passing* bawah yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dan latihan ($P_4 : P_3$) secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji *Tuckey* seperti tampak pada tabel berikut:

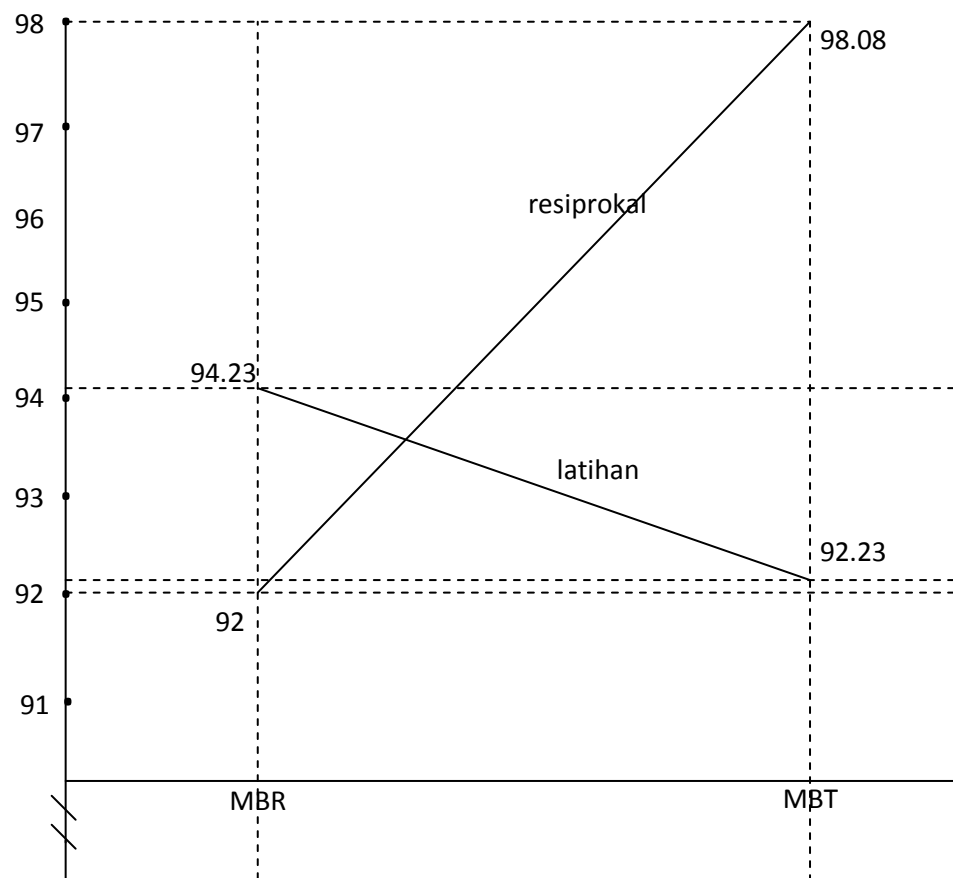
Tabel 2. Rangkuman hasil perhitungan uji *Tuckey*

No	Kelompok Yang Dibandingkan	Q_{hitung}	$Q_{tabel\ 0,05}$	Keterangan
1	P4 dengan P3	3.19	3,74	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa harga Q_{hitung} (Q_h) = 3.19 lebih kecil daripada Q_{tabel} = 3.74 atau $Q_{hitung} < Q_{tabel}$ pada taraf signifikan α 0.05, dengan demikian hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak, artinya, bahwa hasil belajar *passing* bawah yang dengan gaya mengajar latihan (\bar{X} = 94.23 dan s = 2.20) lebih tinggi dari pada yang dengan gaya mengajar resiprokal (\bar{X} = 92 dan s = 2.16). Hal ini berarti hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa; Tidak terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* bawah bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah tidak teruji.

Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh skor rata-rata hasil belajar *passing* bawah kelompok motivasi belajar tinggi yang diajar dengan metode *resiprokal* adalah sebesar 98.08 dan kelompok motivasi belajar rendah adalah sebesar 92. Untuk skor rata-rata hasil belajar *passing* bawah kelompok motivasi belajar tinggi yang diajar dengan metode *latihan* 92.23 dan kelompok motivasi belajar rendah adalah sebesar 94.23.

Dengan demikian hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan terdapat interaksi antara gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* bawah teruji. dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Interaksi Gaya mengajar dengan Motivasi belajar.

Keterangan :

MBR : Motivasi Belajar rendah

MBT : Motivasi Belajar Tinggi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa yakni Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar

passing bawah. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar *passing* bawah. Bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, pemberian gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar *passing* bawah. Bagi mahasiswa yang memiliki motivasi belajar rendah, pemberian gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan

DAFTAR PUSTAKA

- Durrwatcher, Gerhard. 1990. *Bermain Bola Voli*. New York: Gramedia.
- Gagne, Robert M., 1997. *The Conditions of Learning* New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Halim, Susilodinata dan Mukholid, Agus. 1994. *Teaching Physical Education By Muska Mosston* Jakarta: Pascasarjana IKIP Jakarta.
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik Teori dan Metode* Jakarta: Dikti, P2LPTK.
- Matakupan, J.. 1992. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Dinas P dan K DKI Jakarta.
- Mosston, Muska and Sara Asworth. 1994. *Teaching Physical Education*. New York: Mac Millan College Publishing Inc.
- PBVSJ. 1995. *Bola Voli*. Jakarta: Gramedia.
- Purwanto, M. Ngalim. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahantoknam, B.E. 1998. *Belajar Motorik Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Jakarta: Dikti, P2LPTK.
- Sarumpaet. 1991. *Teknik Dasar Bola Voli*. Jakarta: Sinar Jaya.

- Slameto. 1995. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: percetakan Solo.
- Tangkudung, James. 2012. *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Thomas. L., Good dan J.F. 1990. Bropphy, *Educational Psychology: A Realistic Approach New York: Longman*.
- Yunus, M. 1992. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Gramedia.
- W.S. Winkel. 1999. *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Menengah Atas*. Jakarta: Grasindo.

PENERAPAN PEMBELAJARAN *DRILL* DAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VII SMPN 2 BANYUWANGI

Panji Sekar Pambudi¹
Joni Pramudana²

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Olahraga & Kesehatan
Universitas PGRI Banyuwangi
Email: *panji4you@gmail.com*

Abstrak

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain terhadap hasil belajar servis bawah dalam permainan bolavoli; 2) Efektifitas pembelajaran *drill* dan pembelajaran bermain terhadap hasil belajar servis bawah dalam permainan bolavoli. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 2 Banyuwangi dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 75 siswa yang terbagi menjadi 3 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 25 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan komparatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes servis bawah bolavoli, dengan mencatat hasil nilai *pre-test* maupun *post-test* pada masing-masing kelompok. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain berbeda secara signifikan, analisa Tamhane nilai Sig. = 0,019 < 0,05 dan hasil uji t Sig = 0,048 < 0,05; 6). Pembelajaran *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik (efektif) daripada pembelajaran bermain terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 2 Banyuwangi, nilai rata-rata siswa kelompok 1 (14,72) > kelompok 2 (8,92) dengan beda rata-rata sebesar 5,80

Kata Kunci: Pembelajaran, *Drill*, Bermain, Servis Bawah, Bolavoli

PENDAHULUAN

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Dalam hal ini Suherman, A. (2000:23), menyatakan bahwa secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Begitu pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampun jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Menurut Koesyanto, H (2003:10), belajar adalah berusaha atau berlatih agar mendapatkan kepandaian.

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh Yunus, M (1992:1) bahwa permainan bolavoli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa.

Arti belajar dasar bermain bolavoli tak lain adalah berlatih teknik dasar bolavoli agar terampil dalam bermain bolavoli. Servis merupakan

salah satu teknik dalam permainan bolavoli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil diraih kemenangan (Yunus, M., 1992:68-69). Pendapat serupa juga dinyatakan Beutelstahl (2005:9), bahwa mulanya servis hanya dipandang sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bolavoli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik dan terarah dengan tujuan agar tidak mudah diterima oleh lawan.

Mengingat pentingnya melakukan teknik dasar servis dalam permainan bolavoli, lebih khusus dalam membelajarkan pada siswa tentang servis bawah yang baik dan benar serta didukung hasil pengamatan di lapangan, diketahui bahwa kemampuan awal siswa tentang keterampilan servis bawah bolavoli pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Banyuwangi masih berkategori rendah, banyak diantara siswa yang belum mampu melakukan servis secara sempurna, hal ini yang mendorong peneliti untuk mencoba menggunakan dan membandingkan pendekatan pembelajaran yang dipandang cocok untuk diberlakukan pada siswa SMP Negeri 2 Banyuwangi.

Pendekatan yang dimaksud adalah dengan menggunakan pembelajaran *drill* dan bermain, dikarenakan masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Pembelajaran dengan pendekatan *drill* dapat diartikan dengan berulang-ulang, terus-menerus (WJS. Poerwodarminto, 2002:457).

Dalam pelaksanaannya pembelajaran servis bawah dengan pendekatan *drill* yaitu, teknik-teknik servis bawah dipelajari secara berulang-ulang, agar terjadi otomatisasi gerakan servis bawah yang baik dan benar. Namun dalam pembelajaran servis bawah dengan pendekatan *drill* umumnya siswa tidak menjumpai situasi permainan yang sebenarnya dari teknik yang dipelajari.

Pembelajaran servis bawah dengan pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan. Pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan bertujuan untuk memenuhi hasrat gerak siswa yang di dalamnya terdapat unsur belajar, terlebih dalam mengikuti aktivitas belajar banyak hal yang dirasakan oleh para siswa mulai dari perubahan situasi lingkungan, teman baru, suasana pergaulan dalam konteks bermain yang menyenangkan, hingga situasi kedisiplinan dan tanggung jawab yang kadang dirasakan begitu mengikat atau dengan kata lain bermain sambil belajar (Bahagia, Y. 2007).

Dalam pelaksanaannya, pembelajaran servis bawah dengan pendekatan bermain diharapkan menyerupai karakteristik dari permainan yang sebenarnya. Siswa dituntut mengarahkan servisnya pada sasaran yang telah ditentukan. Pembelajaran ini dilakukan secara kompetitif antara siswa satu dengan lainnya atau kelompok satu dengan kelompok lainnya. Dengan bermain siswa dituntut mampu menerapkan teknik yang benar ke dalam situasi permainan. Kemandirian, kreativitas dan kemampuan mengambil keputusan yang terjadi dalam permainan sangat dituntut dalam pendekatan bermain.

Berdasarkan karakteristik dan penekanan dari pendekatan *drill* dan

bermain tersebut menunjukkan bahwa, keduanya memiliki perbedaan yang cukup jelas. Perbedaan perlakuan yang diberikan dalam proses belajar mengajar umumnya akan menimbulkan respon yang berbeda pula terhadap hasil belajar servis bawah dalam permainan bolavoli.

METODE PENELITIAN

Pembelajaran dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 2 x 40 menit. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan komparatif dengan pendekatan. Untuk itu eksperimen digunakan untuk mengungkap sebab akibat antara variabel, dikarenakan ada perlakuan yang dikenakan pada subjek atau objek penelitian Maksum, A. 2012: 65.

Sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes servis bawah bolavoli menggunakan petak sasaran servis bolavoli dari Laveage (Koesyanto, H. 2003:65) dengan mencatat hasil nilai *pre-test* maupun *post-test* pada masing-masing kelompok.

Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 2 Banyuwangi dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 75 yakni sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Arikunto, S. 2006: 131). siswa yang terbagi menjadi 3 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 25 siswa.

Penentuan siswa yang menjadi kelompok eksperimen 1 dan 2, dilakukan dengan menggunakan pola AB-BA atas dasar hasil tes awal. Selanjutnya kelompok A dan B yang telah terbentuk diundi untuk menentukan kelompok mana yang menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Uji normalitas data *komolgorov-smirnov* menunjukkan bahwa besarnya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari semua kelompok (I, II, dan III) lebih besar dari 5% (0,05), hal ini dapat dikatakan bahwa sebaran data dari kelompok I, II, dan III baik *pre-test* maupun *post-test* adalah dari populasi yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

Uji Homogenitas Levene, dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan yaitu jika nilai Levene tes tidak *signifikan* ($P > 0,05$), maka data tersebut bersifat homogen, (Ghozali, I., 2002 : 60). hasil perhitungan uji homogenitas di atas, dapat diketahui bahwa: nilai *levene statistic* sebesar 10,555 dan nilai *Sig. (p=0,000)*, karena nilai *Sig. (p = 0,000 < 0,05)* sesuai dengan kriteria pengujian maka dapat dikatakan sebaran data dari ke-3 kelompok, mempunyai varian yang tidak sama (tidak homogen).

Selanjutnya data dicatat dan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS for Windows 13,0*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada kelompok 1 ini siswa diberikan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan menggunakan pendekatan pembelajaran *drill* atau pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang

Tabel 1. Kelompok 1 (Pembelajaran *Drill*)

Skor Servis Bawah Bolavoli			
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Perubahan
Rata-rata	44.48	59.20	14.72
Std. D	7.99	8.83	11.11
Variance	63.84	77.92	123.38
Minimum	30.00	43.00	-4.00
Maximum	58.00	74.00	38.00
Persentase Peningkatan		33.09%	

1. Hasil skor servis bawah siswa kelompok 1 sebelum diberikan pembelajaran *drill* (*pre-test*) adalah rata-rata sebesar 44,48; standar deviasi $\pm 7,99$; dengan varians 63,84; skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 30 dan 58.
2. Hasil skor servis bawah siswa kelompok 1 setelah diberikan pembelajaran *drill* (*post-test*) adalah rata-rata sebesar 59,20; standar deviasi $\pm 8,83$; dengan varians 77,92; skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 43 dan 74.
3. Perubahan skor hasil belajar servis bawah sebelum dan sesudah (*pre-test* dan *post-test*) diberikan pembelajaran *drill* adalah rata-rata sebesar 14,72; standar deviasi $\pm 11,11$; dengan varians 123,38; serta skor perubahan terendah dan tertinggi masing-masing sebesar -4 dan 38. Hasil perhitungan persentase menunjukkan bahwa persentase peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebesar 33,09%. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran *drill* ternyata dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah siswa kelompok 1 sebesar 33,09%.

Pada kelompok 2 ini siswa diberikan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan menggunakan pendekatan pembelajaran bermain atau pembelajaran yang dikemas dengan melakukan permainan (*game*).

Tabel 2. Kelompok 2 (Pembelajaran Bermain)

	Skor Servis Bawah Bolavoli		
	Pre Test	Post Test	Perubahan
Rata-rata	47.24	56.16	8.92
Std. D	9.12	12.06	8.96
Variance	83.19	145.47	80.41
Minimum	27.00	27.00	-5.00
Maximum	63.00	79.00	28.00
Persentase Peningkatan		18.88%	

1. Hasil skor servis bawah siswa kelompok 2 sebelum diberikan pembelajaran bermain (*pre-test*) adalah rata-rata sebesar 47,24; standar deviasi $\pm 9,12$; dengan varians 83,19; skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 27 dan 63.
2. Hasil skor servis bawah siswa kelompok 2 setelah diberikan pembelajaran bermain (*post-test*) adalah rata-rata sebesar 56,16; standar deviasi $\pm 12,06$; dengan varians 145,47; skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 27 dan 79.
3. Perubahan skor hasil belajar servis bawah sebelum dan sesudah (*pre-test* dan *post-test*) diberikan pembelajaran bermain adalah rata-rata sebesar 8,92; standar deviasi $\pm 8,96$; dengan varians 80,41; serta skor perubahan terendah dan tertinggi masing-masing sebesar -5 dan 28. Hasil perhitungan persentase menunjukkan bahwa persentase peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebesar 18,88%. Hasil

tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain ternyata dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah siswa kelompok 2 sebesar 18,88%.

Pada kelompok 3 ini siswa diberikan pembelajaran servis bawah bolavoli tanpa menggunakan perlakuan khusus, artinya siswa melakukan pembelajaran secara umum.

Tabel 3. Kelompok Kontrol

	Skor Servis Bawah Bolavoli		
	Pre Test	Post Test	Perubahan
Rata-rata	45.16	46.00	.84
Std. D	10.47	10.14	4.05
Variance	109.56	102.75	16.39
Minimum	26.00	23.00	-7.00
Maximum	71.00	67.00	16.00
Persentase Peningkatan		1.86%	

1. Hasil skor servis bawah siswa kelompok 3 sebelum melakukan pembelajaran (*pre-test*) adalah rata-rata sebesar 45,16; standar deviasi $\pm 10,47$; dengan varians 109,56; skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 26 dan 71.
2. Hasil skor servis bawah siswa kelompok 3 setelah melakukan pembelajaran (*post-test*) adalah rata-rata sebesar 46,00; standar deviasi $\pm 10,14$; dengan varians 102,75; skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 23 dan 67.
3. Perubahan skor hasil belajar servis bawah sebelum dan sesudah (*pre-test* dan *post-test*) melakukan pembelajaran adalah rata-rata sebesar 0,84; standar deviasi $\pm 4,05$; dengan varians 16,39; serta skor

perubahan terendah dan tertinggi masing-masing sebesar -7 dan 16. Hasil perhitungan persentase menunjukkan bahwa persentase peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebesar 1,86%. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan pada siswa kelompok kontrol ternyata dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah siswa sebesar 1,86%.

Hasil dari analisis Tamhane menunjukkan bahwa:

1. Hasil pembelajaran *Drill* dan Bermain berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 5,800 dan nilai Sig. = 0,019 < 0,05.
2. Hasil pembelajaran *Drill* dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 13,88 dan nilai Sig. = 0,000 < 0,05.
3. Hasil pembelajaran bermain dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan, dengan nilai perbedaan sebesar 8,08 dan nilai Sig. = 0,001 < 0,05.

Tabel. 4 Hasil Uji Beda Rata-rata Antar 2 Kelompok

Hasil Belajar Servis Bawah		Mean	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Kelompok Pembelajaran	Kel 1 (D)	14,72	5,80	2,031	48	0,048
	Kel 2 (B)	8,92				
	Kel 1 (D)	14,72	13,88	5.870	48	0.000
	Kel 3 (K)	0,84				
	Kel 2 (B)	8,92	8.080	4.106	48	0.000
	Kel 3 (K)	0,84				

Berdasarkan skor pada tabel di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Pembelajaran dengan pendekatan *drill* yang diberikan kepada siswa kelompok 1 memberikan peningkatan hasil belajar servis bawah bolavoli sebesar 33,09%. Pembelajaran dengan pendekatan bermain yang diberikan kepada siswa kelompok 2 memberikan peningkatan hasil belajar servis bawah bolavoli sebesar 18,88%. dan pembelajaran yang diberikan kepada siswa kelompok 3 (kontrol) memberikan peningkatan hasil belajar servis bawah bolavoli sebesar 1,86%.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *drill*, bermain, dan kontrol terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli siswa, hasil anova menunjukkan nilai $F_{hitung} 16,554 > \text{nilai } F_{tabel} 3,98$. Hal ini dapat dikatakan bahwa ketiga kelompok tersebut memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli siswa.
- 3) Pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain secara signifikan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli siswa, hasil analisa Tamhane menunjukkan bahwa nilai $\text{Sig.} = 0,019 < 0,05$ dan begitu juga dengan hasil uji t menunjukkan nilai $\text{Sig} = 0,048 < 0,05$.
- 4) Pembelajaran *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik (efektif) daripada pembelajaran bermain terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 2 Banyuwangi, nilai rata-rata siswa kelompok 1 sebesar = 14,72 lebih besar dari nilai siswa kelompok 2 yaitu sebesar 8,92 dengan beda rata-rata sebesar 5,80.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang penerapan pembelajaran *drill* dan bermain terhadap hasil belajar servis bawah didapat :

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran *drill* dan bermain terhadap hasil belajar servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Banyuwangi. Hal ini berdasarkan pada hasil analisa Tamhane nilai Sig. = 0,019 < 0,05 dan hasil uji t Sig = 0,048 < 0,05.
2. Pembelajaran *drill* memberikan pengaruh yang lebih baik (efektif) daripada pembelajaran bermain terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 2 Banyuwangi. Hal ini berdasarkan pada nilai rata-rata siswa kelompok 1 (14,72) > kelompok 2 (8,92) dengan beda rata-rata sebesar 5,80.

SARAN

1. Penerapan pembelajaran dengan pendekatan *drill* ternyata memberikan hasil lebih efektif terhadap hasil belajar siswa pada materi servis bawah bolavoli, sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi para guru dalam memberikan pembelajaran guna mencapai peningkatan hasil belajar yang lebih baik.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan pembelajaran dengan pendekatan *drill* dengan populasi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak, agar nantinya diharapkan mendapatkan hasil yang lebih tepat mengenai penerapan metode pendekatan dalam pembelajaran tersebut.

3. Dalam pelaksanaan pembelajaran perlu dilakukan beberapa bentuk modifikasi, terutama ketinggian net dan luas lapangan yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa usia SMP, agar para siswa dapat mengeluarkan kemampuan kualitas teknik yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. 2005. *SPSS 13 Menggunakan SPSS Bagi Peneliti Pemula*. Bandung: M2S.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. 2007. *Pengaruh Aktivitas Bermain Atletik Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*. Disampaikan pada Acara Seminar Nasional Keolahragaan Indonesia Bali.
file.upi.edu/Direktori/OLAHRAGA/RINGKASAN_HASIL_PENELITIAN.pdf. Diakses 23 Nopember 2016.
- Beutelstahl, Dieter, 2005. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pioner Jaya.
- Ghozali, I. 2002. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Koesyanto, H. 2003. *Belajar Bermain Bola Voli*. FIK Unnes Semarang.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola*. Jakarta : Depdikbud.
- Poerwadarminta, W. J. S., 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suherman, S. 2000, *Dasar-Dasar Penjaskes*. DEPDIKNAS. Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

**EVALUASI KEMAMPUAN HASIL BELAJAR MAHASISWA
MATA KULIAH BOLA VOLI DASAR KELAS B ANGKATAN 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Ismawandi B.P.

Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
E-mail : -

Abstrak

Permainan bolavoli adalah suatu permainan beregu. Satu regu terdiri dari 6 orang. Permainan bolavoli memakai penilaian secara rally poin. Permainan bolavoli dinyatakan game dengan mendapat angka 25. Menurut Kemdikbud (2013:209). Permainan bolavoli termasuk salah satu materi yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi teknik passing, serve, spike, dan block. Dalam kurikulum Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Mata Kuliah Bola Voli diajarkan pada semester 1 dan 2, terbagi dalam Bola Voli Dasar dan Bola Voli Lanjut.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan desain *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga kelas B sejumlah 47 orang (43 putra dan 4 putri).

Hasil tes service bawah 7,83, sedangkan untuk hasil tes passing bawah adalah sebesar 7,83. Pada tes spike/smash diperoleh hasil 7, 42, dan pada tes block diperoleh hasil sebesar 5,87. Berdasarkan pada keempat tes teknik dasar dalam bola voli diperoleh hasil hanya pada teknik block saja yang memiliki rata-rata nilai kurang. Hal ini bisa dikarenakan ada beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil atau kemampuan block seseorang, diantaranya adalah timing yang tepat untuk melakukan hadangan. Bisa menjadi bahan evaluasi kembali dalam perkuliahan Bola Voli dasar membutuhkan drill tambahan untuk teknik block ini.

Kata Kunci : Evaluasi, Bola Voli, , Teknik Dasar

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Kurnia, 2010: 14).

Permainan bolavoli adalah suatu permainan beregu. Satu regu terdiri dari 6 orang. Permainan bolavoli memakai penilaian secara *rally* poin. Permainan bolavoli dinyatakan game dengan mendapat angka 25. Menurut Kemdikbud (2013:209). Permainan bolavoli termasuk salah satu materi yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi teknik *passing*, *serve*, *spike*, dan *block*.

Dalam kurikulum Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, mata kuliah Bola Voli diajarkan pada semester 1 dan 2, terbagi dalam Bola Voli Dasar dan Bola Voli Lanjut. Prasyarat mahasiswa dapat menempuh mata kuliah Bola Voli Lanjut adalah mereka harus lulus terlebih dahulu pada mata kuliah Bola Voli Dasar. Meskipun permainan bola voli merupakan olahraga yang memasyarakat dan dikenal secara luas, tidak menutup kemungkinan teknik dasar bola voli yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya kelas B baik. Dalam hal ini

bisa dikarenakan beragamnya spesialisasi mereka pada cabang olahraga tertentu. Untuk mengetahui hasil belajar mereka selama 1 semester maka peneliti menggunakan metode evaluasi dalam penelitian kali ini. Hasil belajar yang dievaluasi meliputi teknik *passing*, *serve*, *spike*, dan *block*.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

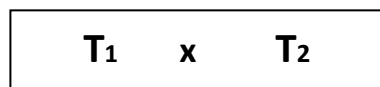
Banyak teori tentang evaluasi dari para ahli, mulai dari teori evaluasi tentang pendidikan, ekonomi sampai politik.

Sudjono (2003: 1) menyatakan bahwa “evaluasi berasal dari asal kata bahasa inggris yaitu *evaluation* yang dalam bahasa Indonesia berarti penilaian, akar katanya adalah *valuae* yang berarti nilai.” Lebih lanjut syah (2010: 1) menyatakan bahwa “evaluasi pendidikan adalah penilaian dalam (bidang) pendidikan atau penilaian mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan.”

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2009:15).

Desain Penelitian

Pola desain penelitian tersebut adalah sebagai berikut :



One Group Pretest-Posttest Design

T1 : *Pretest*
x : *Perlakuan*
T2 : *Posttest*

Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas B sejumlah 47 orang (43 putra dan 4 putri)

Rancangan Penelitian

Berikut rancangan penelitian yang akan dilakukan :

1. Tahap Persiapan

Meliputi kegiatan sebagai berikut :

- a. Pengumpulan data awal mengenai nama mahasiswa Prodi Pendidikan kepelatihan Olahraga kelas B angkatan 2016.
- b. Perencanaan (*planning*), meliputi macam – macam bentuk tes yang akan dilakukan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pengumpulan data (tes) mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas B angkatan 2016.
- b. Untuk instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berupa: Tes, yaitu tes melakukan *serve*, *passing*, *spike*, dan *block*.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang terdapat dalam penelitian ini adalah data mengenai hasil tes keterampilan *serve*, *passing*, *spike*, dan *block*. Berikut ini prosedur pengumpulan data (tes) yang dilakukan terhadap mahasiswa,

- a. Tes *Service* Bawah
- b. Tes *passing* Bawah
- c. Tes *spike / smash*
- d. Tes *block* (menghadang)

Teknik Analisis Data

Setelah data-data yang terkumpul, langkah selanjutnya adalah:

1. Menghitung mean.

Rumus untuk menghitung mean adalah

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = mean

$\sum x$ = jumlah total nilai dalam distribusi

N = jumlah individu

(Maksum, 2007: 15)

2. Menghitung standar deviasi.

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

SD = standar deviasi

$\sum d^2$ = jumlah deviasi kuadrat

n = banyak data atau sampel.

(Sudjana, 2005: 94)

Selanjutnya, untuk mengukur persentase penigkatannya menggunakan rumus:

$$peningkatan = \frac{M_D}{M_{Pre}} \times 100\%$$

Keterangan :

M_D = rata-rata deviasi

M_{Pre} = rata-rata *pretest*

(Maksum, 2007:42)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Deskripsi Hasil Tes Service bawah bola voli

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest_Serve	47	6,7447	,67464	,09841
Posttest_Serve	47	7,8298	,43335	,06321

One-Sample Test						
Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest_Serve	68,539	46	,000	6,74468	6,5466	6,9428
Posttest_Serve	123,869	46	,000	7,82979	7,7026	7,9570

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil belajar mahasiswa untuk teknik dasar *serve* mengalami peningkatan dari rata-rata sebesar 6,74 menjadi 7,83. Hal ini membuktikan bahwa hasil belajar mereka terbilang baik jika mengacu pada kriteria penilaian untuk tes *service* bawah.

Tabel 2 Deskripsi Hasil Tes Passing bawah bola voli

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest_Serve	47	6,0638	,73438	,10712
Posttest_Serve	47	7,8298	,43335	,06321

One-Sample Test

Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest_Serve	56,608	46	,000	6,06383	5,8482	6,2795
Posttest_Serve	123,869	46	,000	7,82979	7,7026	7,9570

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil belajar mahasiswa untuk teknik dasar *passing* mengalami peningkatan dari rata-rata sebesar 6,06 menjadi 7,83. Hal ini membuktikan bahwa hasil belajar mereka terbilang baik jika mengacu pada kriteria penilaian untuk tes *passing* bawah.

Tabel 3 Deskripsi Hasil Tes spike bola voli

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest_Serve	47	6,4255	,65091	,09494
Posttest_Serve	47	7,4255	,49977	,07290

One-Sample Test

Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest_Serve	67,677	46	,000	6,42553	6,2344	6,6166
Posttest_Serve	101,861	46	,000	7,42553	7,2788	7,5723

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil belajar mahasiswa untuk teknik dasar *spike/smash* mengalami peningkatan dari rata-rata sebesar 6,42 menjadi 7,42. Hal ini membuktikan bahwa hasil belajar mereka terbilang baik jika mengacu pada kriteria penilaian untuk tes *spike/smash*.

Tabel 4 Deskripsi Hasil Tes block bola voli

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest_Serve	47	5,6170	,67737	,09881
Posttest_Serve	47	5,8723	,67942	,09910

One-Sample Test

Test Value = 0						
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest_Serve	56,850	46	,000	5,61702	5,4181	5,8159
Posttest_Serve	59,255	46	,000	5,87234	5,6729	6,0718

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa hasil belajar mahasiswa untuk teknik dasar *block* mengalami peningkatan meskipun tidak terlalu

signifikan yakni dari rata-rata sebesar 5,62 menjadi 5,87. Hal ini membuktikan bahwa hasil belajar mereka kurang jika mengacu pada kriteria penilaian untuk tes *spike*.

Berdasarkan pada keempat tes teknik dasar dalam bola voli diperoleh hasil hanya pada teknik *block* saja yang memiliki rata-rata nilai kurang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut, yaitu :

1. Hasil belajar *serve*, *passing*, dan *spike/smash* memperoleh nilai cukup
2. Hanya pada tes teknik *block* saja yang memperoleh nilai kurang, hal ini bisa dikarenakan tidak semua mahasiswa mempunyai kemampuan yang bagus untuk melakukan *block*.

SARAN

1. Sesuai dengan hasil penelitian, maka sebaiknya hasil evaluasi ini dijadikan sebagai acuan baik bagi tim dosen maupun pelatih untuk memperhatikan teknik apa saja yang perlu mendapat tambahan *drill* khusus.
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut dan detail tentang pengambilan sampel maupun item tes yang akan diambil.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis* (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.

- Kemdikbud. 2013. *Bahan Seminar Nasional Kurikulum 2013* (online). Diakses pada tanggal 7 Oktober 2015.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mariyanto, (1996). *Permainan Bola Besar (Bolavoli)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mutohir, Toho Cholik, dkk. 2013. *Permainan Bola Voli (Konsep, Teknik, Strategi, dan Modifikasi)*. Surabaya: Graha Media.
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. DEPDIBUD.
<http://eprints.uny.ac.id> (online), diakses tanggal 20 September 2016.
<http://digilib.unimed.ac.id> (online), diakses tanggal 26 September 2016.



GAYA SELINGKUNG PENULISAN

E-Journal SPORTIF

Program Studi Penjaskesrek

Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-Journal SPORTIF merupakan jurnal elektronik yang dibentuk oleh Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri dan melibatkan para reviewer yang kompeten di bidangnya baik di dalam maupun di luar Universitas Nusantara PGRI Kediri. Tujuan berdirinya E-Journal SPORTIF sebagai wadah publikasi penelitian dan tulisan para praktisi/ilmuan dalam bidang olahraga. Tulisan merupakan tulisan asli (bukan plagiat).

FORMAT PENULISAN SECARA UMUM

Menggunakan penulisan yang sesuai Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan (EYD). Ketik rapi pada kertas A4, *font* 12 Arial, margin (atas, kiri, kanan, bawah) 3433, spasi 1,5 dan maksimal 15 halaman (terhitung dari judul hingga daftar pustaka/lampiran yang diperlukan jika ada). Naskah yang diterima bisa berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pengaturan untuk jarak spasi sangat diperhatikan (*before and after spacing* harus 0 (nol)). Jarak antar bab, subbab, dengan anak bab hanya berjarak 1 spasi (1 kali enter). *First line indent* pada penulisan awal paragraf menjorok ke dalam 9 huruf (1,1 cm). **Secara umum naskah ajuan terdiri atas judul, abstrak, pendahuluan, metodologi penelitian, hasil, pembahasan (analisis), kesimpulan dan daftar pustaka.** Penambahan bab atau subbab tergantung pada format penelitian atau naskah pengirim dengan tidak menyalahi penulisan karya tulis ilmiah.

**perhatikan dan taati aturan format penulisan secara umum, guna kelancaran seleksi dan pertimbangan penerimaan naskah Anda.*

Untuk keseragaman penulisan, khusus naskah penelitian asli harus mengikuti sistematika sebagai berikut:

1. Judul karangan (*Title*)
2. Nama dan Lembaga Pengarang (*Authors and Institution*)
3. Abstrak (*Abstract*)
4. Naskah (*Text*), yang terdiri atas:
 - Pendahuluan (*Introduction*)
 - Metode (*Methods*)
 - Hasil (*Results*)
 - Pembahasan (*Discussion*)
 - Kesimpulan (*Conclusion*)
 - Saran (*Recommendation*)
5. Daftar Pustaka (*Reference*)

Untuk keseragaman penulisan, khusus naskah tinjauan pustaka harus mengikuti sistematika sebagai berikut:

1. Judul
2. Nama penulis dan lembaga pengarang
3. Abstrak
4. Naskah (*Text*), yang terdiri atas:
 - Pendahuluan (termasuk masalah yang akan dibahas)
 - Pembahasan
 - Kesimpulan

- Saran

5. Daftar Pustaka (*Reference*)

PENJELASAN PENULISAN SECARA RINCI

Penulisan Judul

Judul ditulis secara singkat, jelas, dan padat yang akan menggambarkan isi naskah. Ditulis tidak terlalu panjang, maksimal **12 kata** dalam bahasa Indonesia. Ditulis di bagian tengah atas dengan *UPPERCASE* (huruf besar semua), tidak digarisbawahi, tidak ditulis di antara tanda kutip, tidak diakhiri tanda titik(.), tanpa singkatan, kecuali singkatan yang lazim.

Contoh :

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH BOLA
VOLI MELALUI PENGGUNAAN MODIFIKASI BOLA**

Penulisan Nama Pengarang

Dibuat taat azas tanpa penggunaan gelar dan dilengkapi dengan penjelasan asal instansi atau universitas. Penulisan nama pengarang dimulai dari pengarang yang memiliki peran terbesar dalam pembuatan artikel.

Contoh :

Aba Sandi Prayoga
Penjaskesrek STKIP MODERN Ngawi
aba_sandy@yahoo.com

Penulisan Abstrak

Abstrak merupakan miniatur dari artikel sebagai gambaran utama pembaca terhadap artikel Anda. Abstrak berisi seluruh komponen artikel

secara ringkas (pendahuluan, metode, hasil, diskusi dan kesimpulan). Panjang 150 - 200 kata (tidak boleh di luar dari ketentuan ini), tidak menuliskan kutipan pustaka, dan ditulis dalam satu paragraf. Abstrak ditulis dalam Bahasa Indonesia. Dilengkapi dengan kata kunci sebanyak 5-8 kata benda. Abstrak Bahasa Indonesia dan kata kunci ditulis tegak.

Penulisan Pendahuluan

Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama. Latar belakang atau pendahuluan menjawab mengapa penelitian atau kajian dilakukan, apa yang dilakukan peneliti terdahulu atau artikel keilmuan yang sekarang berkembang, masalah, dan tujuan.

Penulisan Metodologi Penelitian atau Cara dan Bahan

Penulisan metodologi penelitian berisikan desain penelitian, tempat dan waktu, populasi dan sampel, teknik pengukuran data, dan analisis data. Sebaiknya menggunakan kalimat pasif dan kalimat narasi, bukan kalimat perintah.

Penulisan Hasil

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

Penulisan Pembahasan

Pembahasan merupakan bagian terpenting dari keseluruhan isi artikel ilmiah. Tujuan pembahasan adalah menjawab masalah penelitian atau menunjukkan bagaimana tujuan penelitian itu dicapai dan

menafsirkan/analisis hasil. Tekankan aspek baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil. Jelaskan arti statistik (misal $p < 0.001$, apa artinya? dan bahas apa arti kemaknaan. Sertakan juga bahasan dampak penelitian dan keterbatasannya.

Penulisan Kesimpulan

Kesimpulan berisikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Kesimpulan harus menjawab tujuan khusus. Bagian ini dituliskan dalam bentuk esai dan tidak mengandung angka.

Penulisan Tabel

Judul tabel di tulis dengan *title case*, subjudul ada pada tiap kolom, sederhana, tidak rumit, tunjukkan keberadaan tabel dalam teks (misal lihat tabel 1), dibuat tanpa garis vertical, dan ditulis diatas tabel.

Contoh :

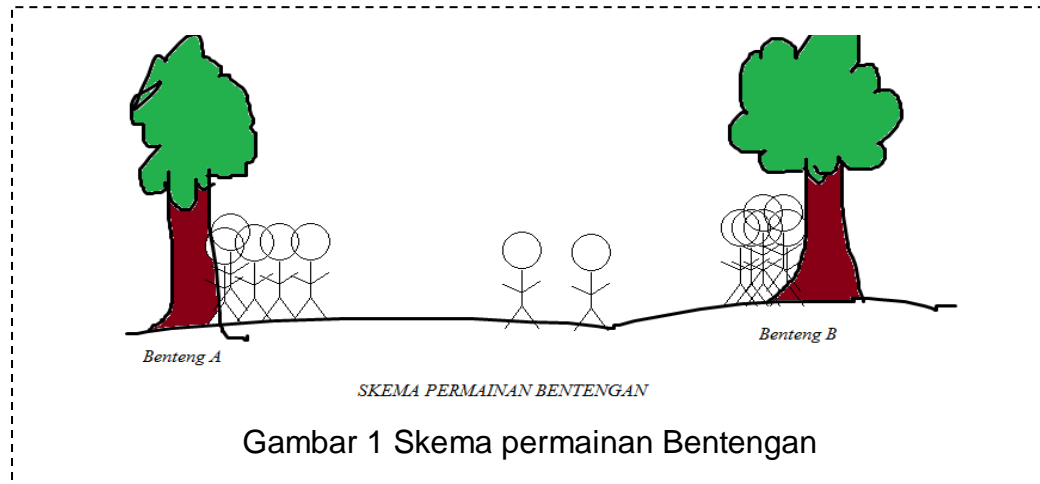
Tabel 1. Power otot tungkai siswa kelas 5 SD

Jenis Daerah	Power (J/s)
daerah pantai	14497
Dataran rendah	15059.25833
Dataran tinggi	22198.62857

Penulisan Gambar

Judul gambar ditulis dibawah gambar.

Contoh :



Penulisan Daftar Pustaka

Jumlah daftar pustaka/referensi dalam artikel minimal 5 sumber.



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI



9 772477 337019